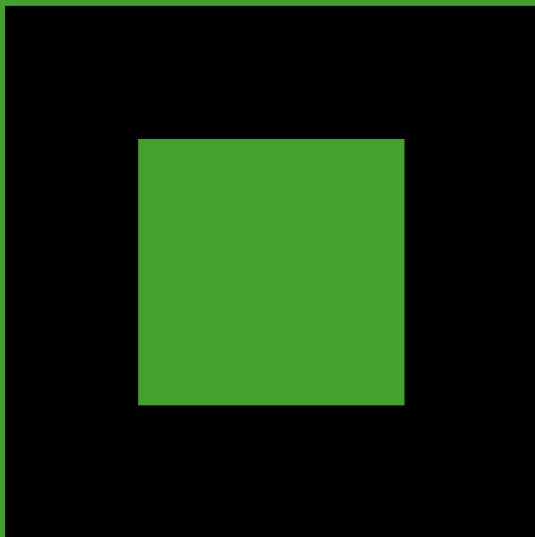


ALLEARS!



TIPS OM JE GEHOOR TE BESCHERMEN



Jongeren houden van lawaai. Jongeren houden van luid. Op fuiven, concerten en festivals staat de muziek loeihard en ook via mp3-spelers en iPods stellen jongeren zich voortdurend bloot aan muziek. Dit is eigen aan de jeugd, muziek is immers een manier om zich te ontplooien, ontladen en uit te drukken. We moeten jongeren hier dan ook zoveel mogelijk de ruimte voor geven, zowel letterlijk als figuurlijk.

Toch is het niet altijd een goed idee om je oren bloot te stellen aan een overdosis decibels: gehoorschade in de vorm van ringende oren, een constante ruis of gehoorverlies treft ondertussen één Vlaamse jongere op vijf als gevolg van overdadige blootstelling aan te luide muziek of een andere vorm van lawaai. Aangezien gehoorschade onherstelbaar is, is het dus noodzakelijk om te voorkomen in plaats van te genezen.

Via de All Ears! campagne wil de Provincie Limburg hierin haar steentje bijdragen. In dit boekje vind je tien cartoons die je op ludieke wijze nuttige tips geven om je oren en je gehoor te beschermen. Als je deze eenvoudig toepasbare richtlijnen volgt, verklein je je kansen op gehoorschade aanzienlijk en kan je nog langer van je oren genieten.

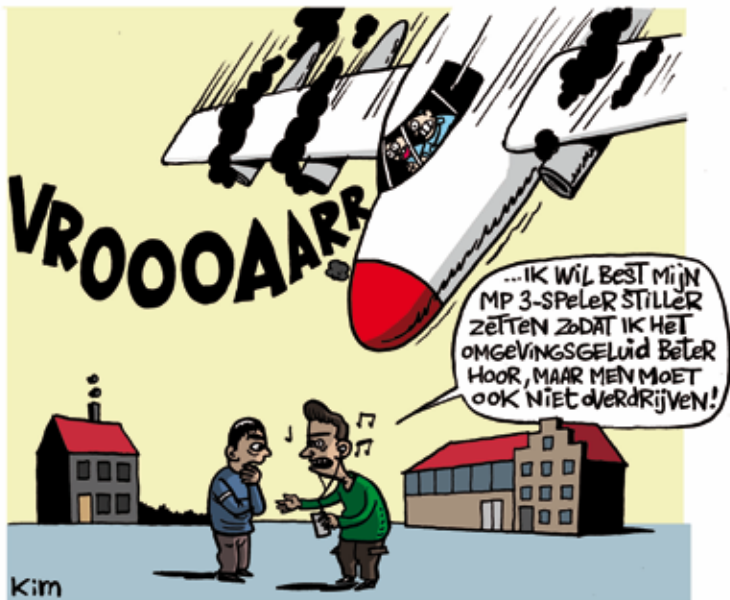
Sylvain SLEYPEN
Gedeputeerde van Jeugd



1. In plaats van earplugs gebruik je voor je mp3-speler beter een koptelefoon die je óp je oren moet zetten.



2. Een goede richtlijn voor het instellen van het volume van je mp3-speler is de zogenaamde '70 procent-60 minutenregel' dus hoogstens één uur per dag en niet hoger dat 70% van het maximum-volume.



3. Zorg bij het gebruik van je mp3-speler er steeds voor dat je ook nog iets van het omgevingsgeluid kan horen.

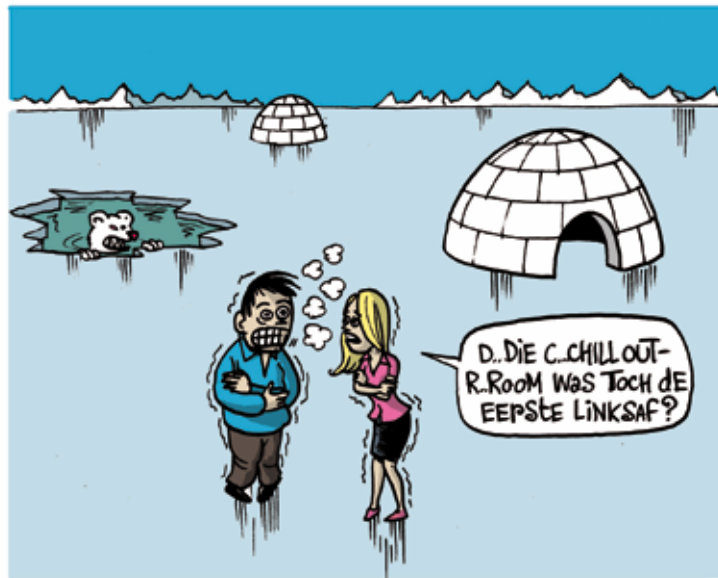


4. Moet je op een festival/fuif of in de discotheek roepen om jezelf verstaanbaar te maken dan staat het volume te hard en breng je je oren schade toe. Oordopjes gebruiken dus.






5. Niet alleen het geluidsniveau van een concert/fuif, maar ook de zogenaamde 'blootstellingsduur' speelt een rol. Gun je oren tijdig de nodige rust. Ga je naar een fuif of optreden, doe het dan achteraf 24 uur wat stiller.




6. Ben je op een meerdaags festival of evenement? Zoek dan regelmatig een plek waar de muziek stil staat; een chill-out room bijvoorbeeld.



-  7. Draag oorbeschermers die het geluid naar een veilig niveau terugbrengen. Ze beschermen niet alleen je oren, de muziek klinkt aangenamer doordat je de verschillende nuances in de muziek beter hoort.



-  8. Bezoek je regelmatig fuiven, optredens of festivals? Dan investeer je best in goede en op maat gemaakte oordopjes. Vraag steeds dat de oordopjes voor aankoop grondig getest worden of ze het oor voldoende afsluiten.



9. Hoe dichter je staat bij de geluidsbron, hoe meer decibels je oren kunnen bereiken. Bovenop luidsprekers klimmen of er pal gaan voorstaan is geen goed idee.



10. Maak je je toch zorgen over je luistergedrag? Surf dan naar www.mp3check.nl en doe de luistertest aan de hand van zes vragen. Zo kan je nagaan of je al dan niet 'gezond' luistert.



Gehoortips: prof. dr. Bart Vinck (UGent)

Cartoons: Kim Duchateau

Contact en info: www.timburg.be/allears

Verantwoordelijke uitgever: Luc Flipkens, 2de Directie, Universiteitslaan 1, 3500 Hasselt

I'M ALL EARS!



provincie
Limburg

