

Hörsellinjen  
0771-888 000

Har du frågor om ljudmiljö? Eller frågor om något annat som har med hörsel att göra?

Då är du välkommen att kontakta Hörsellinjen, en informationstjänst som drivs av Hörselskadades Riksförbund (HRF).

Hörsellinjen är öppen vardagar mellan 9 och 15 på 0771-888 000. Kostar bara som ett lokalsamtal.

De som svarar är utbildade hörselinformatörer och kan svara på frågor om ljudmiljö, hörsel och olika typer av hörselskador.

Du kan också ställa frågor på [www.horsellinjen.se](http://www.horsellinjen.se) eller skicka e-post till [horsellinjen@hrf.se](mailto:horsellinjen@hrf.se).



HÖRELLINJEN

Foto: Pernille Tofte/Mira

befr!  
samtalet

Läs mer om kampanjen  
för samtalsvänligare ljudmiljö  
på [www.befriasamtalet.se](http://www.befriasamtalet.se)

Hörselskadades Riksförbund (HRF)  
Gävlegatan 16, Box 6605, 113 84 Stockholm  
tel: 08-457 55 00, texttel: 08-457 55 01  
e-post: [hrf@hrf.se](mailto:hrf@hrf.se), [www.hrf.se](http://www.hrf.se)

Foto: Elena Kraskovskij/Brillians

**ljudsmart**

några tips om bra ljudmiljö på jobbet



# Hur låter det på **ditt jobb?**

Störande ljud är ett av våra vanligaste arbetsmiljöproblem. Hela 44 procent har svårt att höra vad andra säger på jobbet, visar en HRF-undersökning.

Detta innebär att en stor del av befolkningen arbetar i ljudmiljöer som påverkar oss negativt på olika sätt. Ljudmiljöer som gör det svårt att höra och koncentrera sig. Ljudmiljöer som ger upphov till stress, hörfel samt huvudvärk och andra hälsoproblem.

Det är kontor, restauranger, skolor... Ja, alla möjliga typer av arbetsplatser där det ekar, surrar och brummar.

Trots det har störande ljud inte tagits på allvar av arbetsgivare, myndigheter, fack och politiker.

Vill du hjälpa till att ändra på det? Och vill du ha bättre ljudmiljö på ditt jobb? Här är några tips om hur du kan börja.



Foto: Johnér Bildbyrå AB

# 8 tips till dig som vill ha en **samtalsvänligare** ljudmiljö

- 1. Prata om ljudmiljön på jobbet.** Tycker du att ljudmiljön på jobbet är dålig? Har du ibland svårt att höra vad andra säger? Har du svårt att koncentrera dig? Börja med att prata om det med dina arbetskamrater. Du kommer att upptäcka att du inte är ensam, och då är det lättare att göra något åt saken.
- 2. Tala med arbetsgivaren/facket.** Ljudmiljön är en viktig del av arbetsmiljön. Ändå är det inte självklart att skyddsronder uppmärksammar störande ljud. Om ljudmiljön på jobbet är dålig bör du därför tala med skyddsombudet och/eller arbetsgivaren. Bra ljudmiljö är en smart investering för arbetsgivaren, eftersom det som förebygger kommunikations- och koncentrationssvårigheter, stress och hälsoproblem, inte minst bland anställda med hörselnedsättning. HRF vill ha skärpta lagar och föreskrifter så att ljudmiljön i arbetslivet tas på större allvar.
- 3. Begär en ljudmiljöanalys.** Hur kan ljudmiljön bli bättre? Nu är det enkelt för arbetsgivare och alla andra att få råd från akustikexperter, tack vare ett samarbete mellan HRF och akustikföretaget ÅF Ingemansson. Gå bara in på [www.befriasamtalet.se/analys](http://www.befriasamtalet.se/analys), fyll i ett formulär om den lokal det gäller och betala in 1 000 kronor till HRFs arbete för bättre ljudmiljö. Inom en månad kommer en skriftlig bedömning med förslag på lösningar. Erbjudandet gäller enskilda lokaler som används främst för kommunikation och koncentration.
- 4. Se till att experter anlitas.** Ofta räcker det med mindre åtgärder för att ljudmiljön ska bli bättre. Men ibland behövs en större akustiksanering, med byggarbeten, ljudisolering av väggar, fönster och dörrar, ljudabsorbenter på tak och väggar med mera. Då är det viktigt att ta hjälp av akustiker, annars är risken stor att åtgärderna inte blir rätt – och då kan ljudmiljön till och med bli sämre.
- 5. Inred med ljudsmarta lösningar.** I dag finns det många ljudsmarta material och produkter, till exempel ljudabsorberande textilier, skärmar och möbler. Men även en välfylld bokhylla, mattor och tjocka gardiner är effektiva ljuddämpare. Kala, hårda ytor reflekterar ljudet och kan förvandla vanliga samtal till oväsen.
- 6. Planera ljudsmart.** Lägg möten och annat arbete som kräver kommunikation och koncentration i lokaler med god ljudmiljö. Ställ apparater som låter i avskilda utrymmen. Ha inga arbetsplatser intill postfack, fikarum och andra ställen där folk gärna står och pratar. Läs mer om ljudsmarta åtgärder på [www.befriasamtalet.se](http://www.befriasamtalet.se).
- 7. Skaffa mer kunskap.** Har du frågor om ljudmiljö, hörselskador eller något annat som rör ljud och hörsel? Vänd dig till Hörsellinjen (se baksidan).
- 8. Engagera dig.** Ta ställning för bättre ljudmiljö genom att stödja HRFs kampanj "Befria samtalet". Läs mer om vad du kan göra på [www.befriasamtalet.se](http://www.befriasamtalet.se)