

# 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).



HÖRSELLINJEN

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 Kraskowski/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.

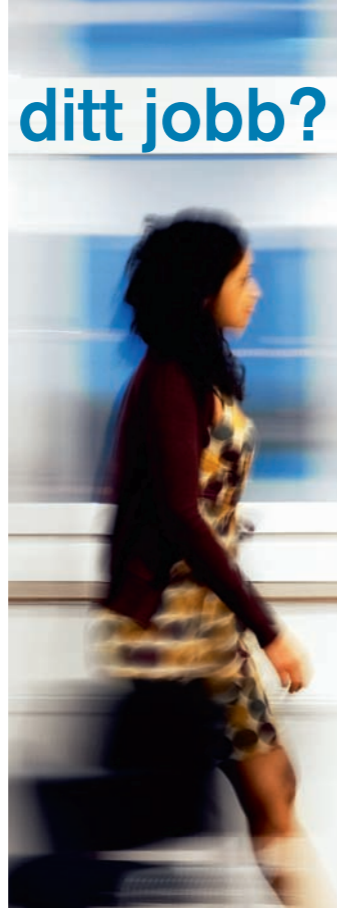


Foto: Johnér Bildbyrå AB

# 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 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. Kartlägg ljudmiljön på arbetsplatsen.** Skyddsombud/arbetsgivare bör göra en enkät som tar reda på hur anställda upplever ljudmiljön på jobbet. Ett exempel på en sådan enkät finns på [www.befriasamtalet.se/fakta](http://www.befriasamtalet.se/fakta) (se "Faktablad"). Om enkätsvaren visar att en del tycker att ljudmiljön är besvärlig är det viktigt att kartlägga olika bullerkällor samt vilka lokaler som har dålig akustik. Företagshälsovården kan ofta hjälpa till med kartläggningen. Annars kan arbetsgivaren kontakta en akustikkonsult.

**4. Anlita akustiker.** I olika lokaler behövs olika åtgärder för att förbättra ljudmiljön, till exempel ljudisolering av väggar, fönster och dörrar, ljudabsorbenter på tak och väggar, ljuddämpande golv med mera. Låt alltid en akustiker bedöma vilka åtgärder som bör vidtas, och på vilket sätt. Annars 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.** Du kan läsa mer om ljudmiljön i arbetslivet i HRFs rapport "Kakofonien", som finns på [www.befriasamtalet.se/rapport](http://www.befriasamtalet.se/rapport). Har du frågor om ljudmiljö eller hörsel? Vänd dig då 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)