

VEILEDNING – OPPLÆRING OG SJEKK AV HØRSELSVERN

Hensikt

Hensikt med dokumentet er å gi veiledning til hvordan man sikrer at hørselsvern som benyttes på arbeidsplassen gir tilfredsstillende beskyttelse mot hørselsskadelig støy.

Bakgrunn

Bakgrunn for utvikling av denne veiledningen er at en andel av arbeidstakere på norsk sokkel ikke oppnår tilfredsstillende dempningseffekt av hørselsvernet som benyttes.

Gjennomføring

Opplæring og testing av hørselsvern utføres av en instruktør. Dette kan gjerne være en sykepleier eller HMS-personell fra selskapets bedriftshelsetjeneste. Det anbefales at opplæring og testing utføres med en og en arbeidstaker om gangen. Dette er viktig for å oppnå tilstrekkelig fortrolighet mellom instruktør og arbeidstaker da dette har klart best effekt for læring. Normalt vil opplæring og testing ta omtrent 30 minutter pr arbeidstaker. Særlig krevende proppebrukere kan ta opptil en time.

Test og gjennomgang av ørepropper

Trinn 1

Start med å spørre arbeidstakeren om hvordan støyhverdagen arter seg og hvilke erfaringer denne har med tilgjengelig hørselsvern.

- Brukes ørepropper?
- Synes arbeidstakeren at bruk av propper fungerer greit for ham/henne?
- Har arbeidstakeren utfordringer som mye ørevoks, ørebetennelse eller annet som gjør bruk av propper vanskelig?
- Har vedkommende en påvist hørselskade?
- Skaper dette eventuelt problemer med hensyn til bruk av påbudt hørselsvern?

Trinn 2

Instruktør sjekker begge ører med for eksempel lyspenn eller otoskop for å avklare om det er forhold som gjør at man ikke bør sette inn propper (for eksempel mye ørevoks, irritert hud eller skader i øregang).

- La arbeidstakeren velge foretrukket ørepropp blant de som normalt er tilgjengelig på innretningen
- La arbeidstakeren sette inn propp i begge ører uten assistanse.
- Mål oppnådd demping (for eksempel med Veripro eller annet system for måling av dempningseffekt på propper)

Hvis målesystem ikke er tilgjengelig, kan man sette opp et lite stereoanlegg og bruke for eksempel rosa støy – eller støy fra radio som ikke er innstilt på en kanal.

Demping vurderes ved å legge håndflatene over ørene. Det skal da ikke være vesentlig forskjell i lydnivå med og uten hånd over øret. Dette er for øvrig illustrert i instruksjonsvideo for ørepropper vist på heliport.

Dersom arbeidstakeren har individuelt støpt propp, måles også denne for å sjekke tetting og riktig innsetting. Spør gjerne om erfaringene med bruk av slik propp. Forklar at det kreves tilvenning i begynnelsen og at proppen kan bli mykere over tid.

Trinn 3

Instruktør undersøker begge ørekanaler med lyspenn eller otoskop for å avklare størrelse på ørekanal og ørekanalenes form. Det vurderes da om det er med trang eller kronglete ørekanal som kan medføre reduksjon i dempningseffekt.

Instruktør forklarer resultat av størrelse og form på øregangen og gir råd om hvordan innsettingen eventuelt kan bli bedre. De fleste vil kunne sette proppen dypere ved å dra øreflippen bak eller oppover. Den mest hensiktsmessige retningen er som regel litt bakover og oppover, men dette varierer fra person til person, og av og til mellom høyre og venstre øre.

Avhengig av resultat i trinn 2, kan instruktør foreslå en annen propp med riktig størrelse i forhold til ørekanal. Hvis størrelsen var riktig i trinn 2, kan man forsøke ny innsetting av den samme proppen under veiledning. Dempningen måles på nytt når man har funnet en propp som synes å passe bra både med hensyn til komfort og tetting i øregangen.

Som akseptkriterium kan man bruke 15 dB som minimumskrav til dempningseffekt, målt ved 500 Hz på dårligste øre.

Dersom man ikke oppnår 15 dB uansett tilgjengelig propp, noteres dette ned og årsaken angis der dette er mulig. Bestilling av individuelt støpt propp kan være aktuelt tiltak.

Trinn 4

Å tilpasse alle brukere med skumpropper er meget vanskelig. Det kan være nødvendig eller hensiktsmessig å tilby alternativer dersom akseptabel dempning ikke kan oppnås med universalpropper.

Instruktør kan her demonstrere alternative produkter som

1. Hybride skumpropper som skal skyves rett inn og ikke rulles (for eksempel Howard Leight Pilot eller 3M Torque).
2. Flergangspropper i silikon som skal skyves rett inn og ikke rulles. Noen av disse leveres med et enkelt filter som slipper gjennom mer høyfrekvent lyd og gjør det lettere å kommunisere.

Sjekk av hjelmmonterte øreklokker

Trinn 1

Spør om arbeidstakeren har merket utfordringer med bruk av øreklokkene. Klikker de godt på plass? Hva slags utstyr brukes under øreklokkene (briller, hette, goggles, åndedrettsvern osv).

Trinn 2

Inspiser klokkene:

- Synes de å være i god stand?
- Skiftes hygiesett minst en gang i året?
- Forklar hvordan klokkene skal lagres (ikke med putene inn mot hjelmen).

Trinn 3

Klokkene tas på. Er hjelmstørrelsen riktig? For stor hjelm kan føre til at klokkene får skjev stilling og det kan i verste fall oppstå lekkasje. I tillegg blir trykket mot hodet dårligere. Bruk eventuelt justeringsmulighetene for å bedre dette og vurder om annen hjelm bør anskaffes.

Sjekk at hele det ytre øret kommer innenfor klokken. Noen må "brette" det ytre øret litt for å få dette til. Hvis dette medfører redusert komfort vurderes muligheten for å anskaffe større øreklokker.

Hva slags vernebrille brukes? Denne tas på og tilpasningen vurderes. Hvis vernebrillen spenner mye ut fra hodet og skaper stor lekkasje, bør man benytte alternative briller. Sjekk gjerne ut forskjellen (effekt av vernebrille) med en lydkilde i rommet. Informer om at vernebriller reduserer dempingen med typisk med 3-5 dB og at man oppnår best effekt med å unngå vernebriller med stenger som kommer under klokkene.

Informere om at klokkene MÅ klikke på plass. Gjør de ikke det på begge sider, kan man ta av hjelmen, sette på plass klokkene (klikke inn) for så å ta på hjelmen igjen.

Informere om at hetter, bånd på åndedrettsvern/goggles og balaklava under klokkene vil redusere dempingen drastisk. Avklar i hvilken grad dette kan være et problem og demonstrer anbefalte løsninger for tynne hetter som tilbys av arbeidsgiver (tynt ullstoff, Howard Leight Polar Hood eller lignende bør tilbys).

Trinn 4

Hvis behov, avklar bruk av radio.

Informere om at radiomikrofon (bom-mikrofon) plasseres så tett på munnen som mulig. Dette er særlig viktig i støyende arbeidsmiljø. Det er da viktig å snakke høyt og tydelig slik at mottager skal høre.
