

KAKŠNO GLASBO NAJRAJE POSLUŠAJO MLADOSTNIKI?



ALI IMAŠ OKVARO SLUHA?

KRATEK TEST

- ◇ Ali moraš prositi sogovornika, naj večkrat ponovi, kaj je rekel?
- ◇ Ali imaš občutek, da ljudje momljajo, ko govorijo?
- ◇ Ali prikimaš sogovorniku med pogovorom, kljub temu da nisi prepričan, kaj ti je povedal?
- ◇ Ali ti v ušesih šumi, piska ali zvoni?
- ◇ Ali težko razločiš pogovor med več kot dvema osebama?



Ilustracije: Matija Cipurič

»Kako pogosto poslušáš glasbo in kakšna zvrst glasbe ti je najbolj všeč?«



NEKAJ GLASBENIKOV Z OKVARO SLUHA:

Beethoven, Cher, Eric Clapton, Will.i.am iz Black Eyed Peas, Moby, Sting, Phil Collins, Bryan Adams, Ozzy Osbourne, Bono, Pete Townshend

KONTAKT

okoljskih@nijz.si
<http://www.nijz.si>

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Glasba in sluh

»Kako pogosto poslušáš glasbo in kakšna zvrst glasbe ti je najbolj všeč?«

Naše raziskave so pokazale, da

- ◇ mladostniki glasbo radi poslušajo prek slušalk, ker s tem ne motijo drugih, so na ta način mobilni, ne moti jih hrup iz okolja, pri tem uživajo in se sprostijo.
- ◇ se fantje odločajo za bolj pester izbor glasbe kot dekleta.
- ◇ kar dobrih 10 odstotkov mladih glasbo poslušá tako pogosto in tako glasno, da bi pri enakih navadah v daljšem časovnem obdobju lahko s tem povzročili okvare sluha.
- ◇ je med mladostniki, ki bolj pogosto poslušajo glasno glasbo, večji delež tistih, ki zaznavajo stalno šumenje v ušesih. Ti mladostniki tudi pogosteje obiskujejo glasbene dogodke in zabave.

ZVOK IN DECIBELI (dB)

Normalen pogovor	60–65 dB
Motor ali kosilnica	85–95 dB
Glasba v nočnem klubu, na koncertu	110 dB
Prenosni predvajalnik glasbe	112 dB
Sirena reševalnega vozila	120 dB

ALI VEŠ, DA:

- ◇ je daljša izpostavljenost hrupu nad 85 dB lahko škodljiva za tvoj sluh?
- ◇ je glasba, ki jo poslušáš s slušalkami preglasna, če jo drugi slišijo v oddaljenosti enega metra od tebe?
- ◇ lahko čas poslušanja glasbe podvojiš, če le za 3 dB zmanjšáš glasnost?
- ◇ okvare sluha zaradi izpostavljenosti glasnemu hrupu navadno opazimo šele čez nekaj let?
- ◇ lahko sluh zaščitiš s preventivnimi ukrepi?
- ◇ je glasnost glasbe v klubih in na koncertih primerljiva s hrupom reaktivnega letala?



KAJ LAHKO NAREDIŠ ZA SVOJ SLUH PREDEN BO PREPOZNO?

- ◇ Oddalji se od vira hrupa. V klubih in na koncertih se postavi stran od zvočnikov. Dlje kot si, bolje je.
- ◇ Na koncertih in v klubih spočij svoja ušesa tako, da se vsako uro vsaj za pet minut umakneš v tiho okolje.
- ◇ Ob obisku klubov ali koncertov lahko uporabiš tudi čepke za ušesa, saj ti znižajo glasnost za 15–35 dB. To pomeni, da lahko bolj varno uživaš v glasbi.
- ◇ Znižaj glasnost na predvajalniku glasbe. Z znižanjem glasnosti za 10 dB lahko varno poslušáš glasbo 10-krat dlje.
- ◇ Namesto ušesnih slušalk uporablaj naglavne slušalke, ker bolje dušijo zvok iz okolice in zato ni potrebno povečati glasnosti glasbe, da bi preglasili zvoke iz okolja.

Dobra skrb za tvoj sluh ti bo omogočila, da boš v svoji najljubši glasbi užival dlje.