

SIKKER



med skrig og støj

- En guide til valg og brug af støjbeskyttelse

Udgivet i 2025
Arbejds miljø København
www.arbejdsmiljoe.kk.dk

Indhold

Indledning.....	4
Målgruppe.....	4
.....	4
Valg af støjbeskyttelse	5
1. Kommunikation og orientering.....	5
2. Forventet eller uforudset støj	5
3. Synlighed	6
4. Pris og egenskaber	6
Overblik over typer af støjbeskyttelse.....	8
5. Individuelle præferencer.....	9
Afslutning.....	9

Indledning

Medarbejdere i fx daginstitutioner oplever ofte skrig og kraftig støj fra børn og borgere som udfordrende og belastende. Det kan give træthed, irritation, susen for ørerne og bekymring for udvikling af tinnitus. Selvom der ikke er sket nogen reel skade, bliver mange episoder anmeldt som en arbejdsulykke¹.

Målgruppe

Denne guide henvender sig til arbejdsmiljøgrupper i Københavns Kommune.

Guiden giver praktisk inspiration til valg og brug af personlig støjbeskyttelse, når generende støj, skrig og pludselige lyde ikke kan undgås i arbejdet med mennesker og når andre muligheder er forsøgt.

Guiden omtaler både godkendte høreværn og andre tekniske løsninger (fx høretelefoner med aktiv støjreduktion), som kan være hjælpsomme.

Københavns Kommunes ulykkesindsats SIKKER har udgivet guiden om valg af egnede løsninger i forskellige situationer, så både sikkerhed, trivsel og pædagogiske hensyn tilgodeses.

¹ Københavns Kommunes ulykkesregistreringer i SafetyNet

Valg af støjbeskyttelse

Personlig støjbeskyttelse bør især vælges ud fra:

1. Behov for mundtlig kommunikation og orientering
2. Forventet eller uforudset støj
3. Synlighed
4. Pris og egenskaber
5. Individuelle præferencer

1. Kommunikation og orientering

- Højt behov for kommunikation: Vælg aktive in-ear propper, høretelefoner med aktiv støjreduktion (ANC) eller passive propper med lav dæmpning.
- Lavt behov for kommunikation: Vælg passive propper med højere dæmpning eller bøjlehøreværn.

Overvej altid behovet for orientering: Skal medarbejderen kunne høre alarmer, kolleger eller børns tilkald? Diskutér og aftal, hvornår og hvordan udstyret bruges.

2. Forventet eller uforudset støj

- Forventet støj (fx leg, samling, måltider): Propper eller ørekopper kan reducere træthed og irritation.
- Uforudset støj (fx pludselige skrig): Aktive høreværn med automatisk dæmpning ≥ 85 dB anbefales, da de beskytter mod impulser og stadig giver mulighed for kommunikation.

3. Synlighed

Synligheden af udstyret kan påvirke både situationen og relationen til børn og klienter:

- Ørekopper er meget synlige og kan trigge nysgerrighed eller skabe uro.
- Ørepropper er mindre synlige.
- Høretelefoner med ANC signalerer "jeg lytter til noget andet" og kan virke forstyrrende eller uacceptabelt i visse situationer.

Det er en god idé at aftale i etiske rammer, hvornår og hvordan udstyret må bruges, og om det må være synligt.

4. Pris og egenskaber

Der findes forskellige typer af støjbeskyttelse, som har forskellige egenskaber og varierer i pris:

Standard engangspropper af skum er den billigste løsning. De kan købes i store pakker, er nemme at administrere. De giver en kraftig dæmpning, hvis de anvendes korrekt. Til gengæld er de uegnede, når man har behov for at kunne høre omgivelserne.

Passive flergangspropper (ikke formstøbte) findes med fast eller regulerbar dæmpning. De er relativt billige og holder længere end engangspropper, men kræver korrekt indsætning og kan give ubehag i øret. Selv ved laveste dæmpning kan de lukke for meget lyd ude, hvis der er behov for at kunne orientere sig.

Formstøbte propper giver høj komfort og individuel tilpasning. De kan typisk bruges i 2–3 år, men kræver tid til aftryk og produktion, er dyre og kan kun anvendes af én medarbejder. De stiller også krav til god hygiejne for at undgå problemer i øregangen. Ligesom andre propper kan selv den laveste dæmpning være for kraftig, hvis man skal kunne høre, hvad der foregår omkring én.

Passive ørekopper er en mellemprijs-løsning. De er robuste, hurtige at tage på og kan deles mellem flere medarbejdere, hvis hygiejnen håndteres korrekt. Ulempen er, at de er meget synlige, kan føles varme ved længere tids brug og giver en kraftig dæmpning, som gør dem uegnede, når der er behov for at kunne følge med i, hvad der sker i omgivelserne.

Aktive høreværn – både in-ear og ørekopper – er en dyrere løsning, men giver fleksibel beskyttelse. De tillader normal kommunikation ved almindelig støj og dæmper kun pludselige, kraftige lyde over 85 dB. De kræver tilvænning, fungerer med batteri eller opladning og kan opleves som voldsomme i udseende, hvilket kan virke upassende i nogle situationer.

Høretelefoner med aktiv støjreduktion (ANC) er en relativt dyr løsning, men mange medarbejdere er allerede fortrolige med at bruge dem privat. De er effektive mod generende baggrundsstøj, men er ikke godkendt som værnemiddel og kan virke upassende i nogle situationer, fordi omgivelserne kan tro, at man lytter til musik.

Overblik over typer af støjbeskyttelse

Type	Prisniveau	Egenskaber og fordele	Ulemper og begrænsninger
Standard engangspropper	Lav	Billige, lette at uddele, gode som backup.	Varierende dæmpning, engangsbrug.
Passive flergangspropper	Lav – moderat	Fås med fast eller regulerbar dæmpning.	Kræver korrekt indsætning; kan give tryk/ubehag i øret.
Formstøbte propper	Høj	Høj komfort og individuel tilpasning; holder ofte 2–3 år.	Kræver aftryk og leveringstid; dyre; kun til én bruger; kræver hygiejne.
Passive ørekopper	Moderat	Robuste, hurtige at tage på; kan deles (med korrekt hygiejne).	Synlige; varme ved længere brug.
Aktive høreværn	Høj	Fleksibel beskyttelse, dæmper kun pludselige kraftige lyde, god til kommunikation.	Dyre; kræver tilvænning; batteridrift.
ANC-høretelefoner	Moderat – høj	Effektive mod baggrundsstøj, mange er fortrolige med at bruge dem.	Ikke PPE; beskytter ikke mod skadende støj; kan virke upassende.

5. Individuelle præferencer

Individuel accept varierer meget:

- Nogle føler sig "i en osteklokke" eller ubehageligt afskåret fra omgivelserne.
- Andre er vant til at have noget i ørerne.
- Nogle generes af egen vejrtrækning eller puls, som forstærkes af høreværn.
- Ørepropper kan klemme og være svære at få til at sidde korrekt.

God hygiejne er vigtig for at undgå problemer i øregangen. Det er en god idé at give medarbejderne mulighed for at afprøve forskellige typer og vælge dét, de oplever som mest komfortabelt – inden for de aftalte rammer.

Afslutning

Der findes ingen "one size fits all"-løsning. Den rigtige type støjbekyttelse afhænger af støjens karakter, behovet for kommunikation, synlighed, pris og individuelle præferencer.

Inddrag støjbekyttelse i arbejdspladsvurderingen (APV), afklar etiske rammer, og giv medarbejderne mulighed for at prøve forskellige løsninger, inden I beslutter jer.

KØBENHAVNS KOMMUNE

Arbejdsmiljø København