

Hávaðavarnir

Að draga úr hávaða eða að útiloka hávaða úr vinnuumhverfinu er ekki bara lögbundin ábyrgð atvinnurekenda; það hefur jafnframt fjárhagslegt gildi. Því öruggara og heilbrigðara sem vinnuumhverfið er því minni líkur eru á dýrkeyptum fjarverum starfsmanna, slysum og slakri framleiðni. Hér verða nefndir helstu þættir sem þarf að hafa í huga til að draga úr og hafa stjórn á hávaða í vinnuumhverfinu.

Skref í rétta átt

Hávaði getur víða verið vandamál í vinnuumhverfinu. Ekki eingöngu í verksmiðjum og við bygginga- og mannvirkjagerð heldur einnig á verkstæðum og veitingahúsum, í skólum og tónleikasölum. Sama hvernig vinnustaður á í hlut þá eru alltaf þrjú lykilatriði sem þarf að huga að:

- áhættumat
- fyrirbyggja og verjast hávaðanum með því að hrinda í framkvæmd aðgerðum, sem byggjast á áhættumatinu
- meta/mæla reglulega árangur forvarna

Áhættumat

Umfang áhættumats og hvernig það er framkvæmt ræðst af eðli og umfangi vandans. Tillit skal taka til allrar áhættu sem hlotist getur af hávaða. Til dæmis þarf í verksmiðjum að meta hvernig hávaði getur haft áhrif á aukna slysaáætlu auk áhættunnar af heyrnartapi.

Lykilatriði í áhættumati

- Skilgreinið allar áhættur tengdar hávaða á vinnustaðnum. Til dæmis:
 - Vinna starfsmenn í hávaða sem getur valdið heyrnarskaða?



- eru hættuleg efni í umhverfinu sem geta aukið hættu á heyrnarskaða?
- Veldur hávaði í vissum verkferlum erfiðleikum í samskiptum og eykur þannig hættu á slysum?
- Hefur hávaðinn áhrif á andlegt álag (vinnutengda streitu)?
- Metið hverjir geti orðið fyrir skaða og hvernig, einnig tímabundnir starfsmenn og starfsmenn í hlutastörfum og starfsmenn sem eru í sérstökum áhættuhópum eins og barnshafandi konur.
- Metið þær hávaðavarnir sem þegar eru til staðar og ákveðið hvaða frekari aðgerðir þarf að ráðast í.
- Skráið allar athuganir og upplýsið starfsmenn og þeirra fulltrúa um þær.

Aðgerðir til að fyrirbyggja eða draga úr áhættu

Hægt er að beita ýmsum aðferðum til að tryggja öryggi og koma í veg fyrir heilsutjón

- Fjarlægja hávaðavaldinn
- draga úr hávaða við upptök
- aðrar hávaðavarnir tengdar vinnuskipulagi og hönnun vinnuumhverfis
- nota persónuhlífar

Fjarlægja hávaðavaldinn

Að útiloka hávaða við upptök hans er áhrifaríkasta aðferðin til að fyrirbyggja áhættuna. Þetta skyldi ætíð hafa í huga í tengslum við skipulagningu nýrra vinnustaða og kaup á nýjum vélum eða búnaði. Yfirleitt er kostnaðarminnst að stefna að "hljóðlausum" eða "hljóðlittum" vinnustað strax í upphafi.

Draga úr hávaða við upptök

Aðaláhersla aðgerðaáætlunar skal vera á að koma í veg fyrir hávaða strax við upptök eða á leið hans, bæði hvað varðar vélar og búnað, hönnun vinnuumhverfis og allt viðhald.

Þessu má ná með ýmsum tæknilegum útfærslum, þ.m.t.:

- einangrun við upptök, með staðsetningu, yfirbyggingu, dempun titrings, með mjúkum undirstöðum svo sem gormum, fjöðrum, loft- eða gúmmípúðum
- einangrun við upptök eða á leið hljóðsins með yfirbyggingum eða skjólveggjum - hljóðdeyfum eða hljóðkútum á útblástur eða með því að minnka hraða verkþátta (t.d. víftur, stansar, skurðarvélar)
- útskipti eða breytingar á vélum – t.d. reimardríf í stað keðjudrifs eða rafmagnsverkfæri í stað loftverkfæra

- nota hljóðlátara efni, s.s. gúmmíklæðningu í síló, á flæðilínur og titrara.
- andhljóð („anti-noise“) í vissum tilvikum
- fyrirbyggjandi viðhald; slitnir vélahlutir geta valdið auknum hávaða.

Aðrar hávaðavarnir

Þegar ekki er hægt að takmarka hávaða nægilega við upptök verður að beita öðrum aðferðum til að minnka hávaðaáráun starfsmanna. Það getur falið í sér að breyta:

- vinnuhverfi – setja hljóðdempandi efni (t.d. í loft) Þetta getur haft afgerandi áhrif á hávaðaáráun starfsmanna.
- vinnuskipulagi – t.d. að nota vinnuaðferðir sem krefjast minni veru í hávaða
- tækjum og búnaði – uppsetning og staðsetning tækja og búnaðar getur skipt miklu máli varðandi hávaðaáráun starfsmanna.

Hafa þarf vinnuvistina í huga við útfærslu hávaðavarna. Ef slíkar útfærslur hafa í för með sér erfiðleika fyrir starfsmenn við framkvæmd vinnu sinnar þá getur þurft að breyta hávaðavörnunum eða fjarlægja þær sem gerir þær þá jafnframt gagnslausar.

Persónuhlífar

Persónuhlífar eins og eyrnatappar og heyrnarhlífar eiga ætíð að vera neyðarkostur (síðasta val) þegar fullreynt hefur verið með allar aðferðir við að koma í veg fyrir hávaðann eða draga úr honum. Eftirfarandi skal hafa í huga varðandi persónuhlífar:

- Tryggja þarf að persónuhlífar henti miðað við eðli og tímalengd hávaðans – einnig þarf að vera hægt að nota þær öðrum persónuhlífum.
- Starfsmenn ættu að geta valið heyrnarhlífar sem henta hverjum og einum
- Margir starfsmenn eins og bílstjórar, lögreglumenn, flugmenn, og kvikmyndatökumenn þurfa að nota sérstakar heyrnarhlífar sem henta við þess háttar samskipti, t.d. heyrnarhlífar sem gefa andhljóð (active noise cancellation – ANC). Það gerir þeim kleift að tala saman en minnkar þó slyshættu
- Heyrnahlífar verða að fá viðeigandi viðhald og geymslu.
- Fræða skal um gildi og nauðsyn heyrnarhlífa, notkun, geymslu og viðhald.

Upplýsingar og þjálfun

Starfsmenn eiga að fá upplýsingar og þjálfun til að auðvelda þeim að skilja og takast á við þær áhættur sem fylgja hávaða. Þetta felur í sér að upplýsa starfsmenn um:

- áhættuþætti hávaða og hvaða ráðstafanir skuli nota til að koma í veg fyrir eða minnka áhættuna.

- niðurstöður áhættugreiningar og allra hávaðamælinga ásamt því að útskýra gildi þessa.
- lausnir varðandi hávaðavarnir og heyrnarvernd, þ.m.t. persónuhlífar.
- hvers vegna og hvernig eigi að gera sér grein fyrir og tilkynna heyrnaskaða
- hvenær starfsmenn eigi rétt á heilsufarsskoðun og fræða um tilgang heilsufarsskoðunar

Regluleg mat á áhættu og hávaðavörnum

Atvinnurekendur eiga að meta reglulega þær hávaðavarnir sem eru notaðar og hvort þær séu virkar. Réttur starfsmanna til viðeigandi heilsufarseftirlits veltur á þeirri hávaðaáráun sem þeir búa við. Þar sem svo er raunin skal halda skrá fyrir hvern og einn starfsmann og þeir upplýstir þar um. Upplýsingar sem fást úr heilsufarseftirliti skal nota til að endurmeta áhættu og hávaðavarnir

Þátttaka starfsmanna

Það er lagaleg krafa að hafa samráð við starfsmenn sem styður við það markmið að tryggja að starfsmenn öryggi og heilsu þeirra. Þekking starfsmanna nýtist við að upplýsa um áhættu og koma á nothæfum úrlausnum. Fulltrúar starfsmanna hafa mikilvægt hlutverk í þessum ferli. Upplýsa þarf starfsmenn um heilsu- og öryggisvarnir áður en ný tækni eða er tekin í notkun eða ný framleiðsla hefst.

Löggjöf

Vinnuverndarlögin:

- Lög um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum nr. 46/1980

Reglur og reglugerðir:

- Reglugerð um hávaða á vinnustöðum
- Reglur um hávaðamengun í umhverfinu af völdum tækjabúnaðar til notkunar utanhúss
- Reglur um gerð persónuhlífa
- Reglur um notkun persónuhlífa
- Reglugerð um ráðstafanir til þess að auka öryggi og heilbrigði á vinnustöðum fyrir konur sem eru þungaðar, hafa nýlega alið barn eða hafa barn á brjósti (leiðbeiningar fylgja)
- Reglur um öryggis- og heilbrigðismerki á vinnustöðum,

Hvar er að finna frekari upplýsingar?

Þetta upplýsingaskjal er gefið út í tilefni evrópsku vinnuverndarvirkunnar 2005.

Önnur upplýsingaskjöl ásamt öðrum upplýsingum á íslensku þ.m.t. lög og reglur er að finna hjá Vinnueftirlitinu – www.vinnueftirlit.is