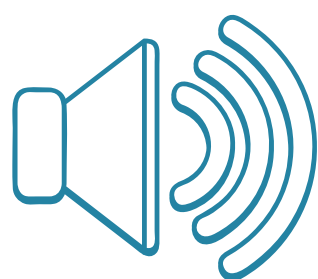
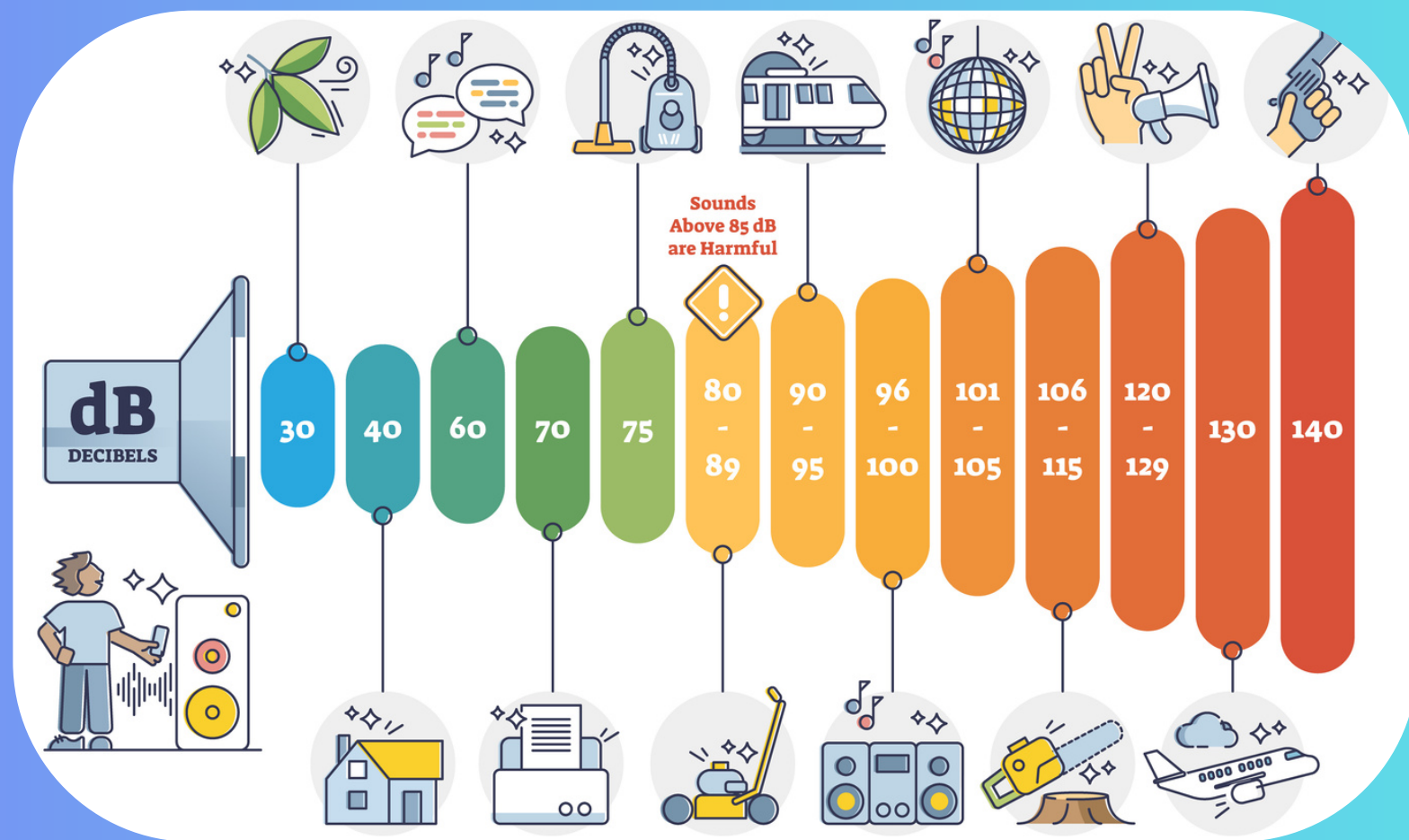


POZOR NA HLUK PŘI PRÁCI!

Chraň svoje zdraví před účinky hluku!



1

HLUK

Příliš časté, hlasité a rušivé zvuky označujeme jako **hluk**. Hluk vzniká jako vedlejší produkt lidské činnosti. Vyjadřuje se v hladinách akustického tlaku v **decibelech**. Při nízkých hladinách nám neškodí, ale dlouhodobé vystavení hluku, který překračuje **85 dB**, může vést k trvalému poškození a ztrátě sluchu.



2

HLUK A ZDRAVÍ

Hluk může přímo poškodit sluch, ale vyvolává také řadu **fyzických i psychických obtíží**:

- únavu, depresi, agresivitu, zhoršení paměti, ztrátu pozornosti, snížení výkonnosti;
- vysoký krevní tlak, zvýšení rizika infarktu, snížení imunity, chronickou únavu, nespavost.



3

HLUK PŘI PRÁCI

Zaměstnavatel hodnotí riziko hluku, odstraňuje ho přímo u zdroje nebo alespoň snižuje na minimum:

- úpravou pracoviště a pracovních míst;
- zavedením pracovních postupů, pracovních technologií s nižší expozicí hluku;
- technickými prostředky (tlumení, izolace, ochranné stěny, obklady z materiálů pohlcujících hluk);
- organizací práce;
- úpravou pracovního režimu, přerušováním doby strávené v expozici hluku, přestávkami.



4

OOPP

Pokud kolektivní či technická opatření nestačí, musí zaměstnanci používat vhodné osobní ochranné pracovní prostředky (**OOPP**) k ochraně sluchu.

Zaměstnavatel je povinen vybavit zaměstnance OOPP k ochraně sluchu od intenzity hluku **80 dB**. V případě, že je zaměstnanec vystaven hluku o intenzitě **85 dB** a více, je zaměstnavatel povinen kontrolovat jejich používání. OOPP k ochraně sluchu jsou dle intenzity hluku např. zátkové chrániče, sluchátkové chrániče nebo protihlukové přilby.



5

HLUK MIMO PRÁCI

Působení hluku se sčítá! Pozor na nadměrný hluk i v mimopracovním životě. Co můžu udělat?

- regulovat hlasitost televize, rádia, hudby pouštěné do sluchátek;
- omezit návštěvu hlučných míst (diskotéky, koncerty, střelnice);
- kupovat spotřebiče s nižší hlučností.



6

KDE NAJDU VÍC?

Nařízení vlády č. 272/2011 Sb. o ochraně zdraví před nepříznivými účinky hluku a vibrací (viz QR kód).