
Opettajan aineisto:

Miten kuuloa voi suojata?

- Oheista esitystä voi hyödyntää esimerkiksi terveystiedon tai musiikin opetuksessa.
 - Aineistossa kerrotaan lyhyesti miten melu voi vaurioittaa kuuloa ja miten itse voi ennaltaehkäistä kuulovaurioita.
 - Oppilaita voi ohjata keskustelemaan kuulon tärkeydestä, melusta ja hiljaisuudesta.
 - Luokan kanssa kannattaa lisäksi tutustua aiheeseen liittyviin verkkosivuihin: www.kuulosuoja.fi
 - Sivut on tarkoitettu ensisijaisesti yläluokkalaisille ja sitä vanhemmille, mutta niitä voi hyödyntää soveltuvin osin myös pienemmällä.
 - Sivuilta löytyy hyödyllisiä vinkkejä kuulon suojeluun ja tunnetuiden muusikoiden ajatuksia aiheesta.
-

Kuulo suojaan!



kuulosuoja.fi
tarvitset kuuloasi huomennakin

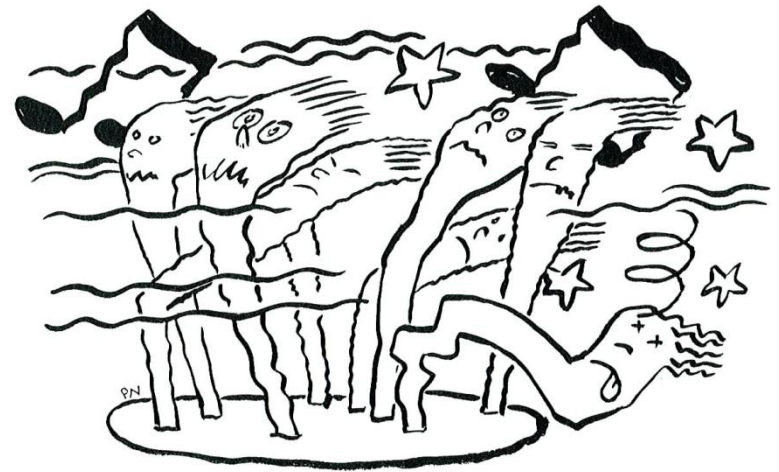
Melua on kaikkialla!



kuulosuoja.fi
tarvitset kuuloasi huomennakin

Pieniä ratkaisuja – jotta kuulisit huomennakin

- Kuulo voi olla vaarassa jos desibelitasot ylittävät toistuvasti suositellut ja meluisessa paikassa vietetään useita tunteja kerrallaan.
- Korvassa oleville, ääntä välittäville aistinkarvasoluille käy melussa kuin viljalle myrskyssä, ne lakoontuvat.



kuulosuoja.fi
tarvitset kuuloasi huomennakin

- Tuhoutunutta aistinkarvasolua ei voida korjata, eikä kuuloa palauttaa.
- Suojaa siis kuuloasi, että pysyt kuulolla tulevaisuudessakin!

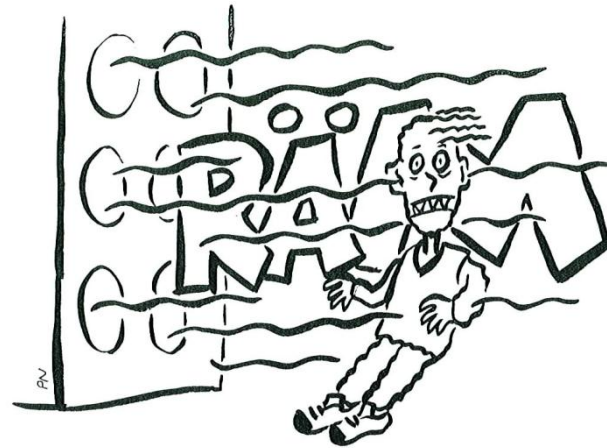


kuulosuoja.fi
tarvitset kuuloasi huomennakin

Aikarajat

- Aikaraja, jonka jälkeen kuulovaurion riski on toistuvassa meluallistuksessa todennäköinen:

Aika	Melutaso
85dB	8h
88dB	4h
91dB	2h
94dB	1h
100dB	15 min



Äänet desibeleinä

■ Db-taso	Ääni
0	Kuulokynnys = hiljaisin ääni, jonka ihminen aistii
10-30	Lehtien havina
30-50	Tietokone
50-70	Keskustelu
70-85	Liikenne
80-100	Ravintola
90-100	Konsertti
125-	Kipukynnys
130-135	Suihkukone

Mitä melu sitten on?



- Yksilöllinen käsite
- Ei-toivottu ääni
- Hyvinvoinnille haitallinen ääni
- Häiritsevä, epämiellyttävä tai tarpeeton ääni
- Kulttuurista riippuvainen

Melu on vaarallista kun

- Keskustelu täytyy käydä huutaen.
- Äänet ovat epämiellyttävän kovia!

Nyrkkisääntö: Tarvitset kuulonsuojaimet, jos melu on niin voimakasta, että et kuule puhetta metrin etäisyydeltä.

Melun terveystvaikutuksia

- Kuulovauriot
 - syntyvät usein hitaasti, vuosien varrella
- Tinnitus = korvien soiminen
- Tukkoinen tunne korvassa
- Äänilyherkkyys
- Verenpaineen nousu
- Stressituntemukset



kuulosuoja.fi
tarvitset kuuloasi huomennakin

- Heikentynyt unen laatu
- Keskittymiskyvyttömyys
- Päänsärky
- Väsymys jne.

- Hyvä muistaa:



- * Vaikutukset ovat aina yksilöllisiä.
- * Impulssimelu (iskumelu) on tasaista melua vaarallisempaa.

Vapaa-ajan melulähteitä

- Ravintolat
- Konsertit
- Musiikkiharrastukset
- Mp3-, ipod-soittimet
- Leffateatterit
- Moottoripyöräily



kuulosuoja.fi
tarvitset kuuloasi huomennakin

Vinkkejä kuulonsuojaamiseen

- Äänentoistolaitteen tai muun äänilähteen välitöntä läheisyyttä tulisi välttää.
- Huutaminen toisen ihmisen korvaan voi vahingoittaa kuuloa.
- Säännölliset tauot ja lepoaikat tärkeitä.
- Alkoholi alentaa kykyä huomata voimakkaita äänenpaineita.
- Asiaankuuluva kuulonsuojaus - pumpuli tai paperi ei riitä suojaamaan kuuloa.



kuulosuoja.fi
tarvitset kuuloasi huomennakin

Erilaiset kuulonsuojaimet

- Vaahtomuoviset: voi usein ostaa keikkapaikalta
- Hifitulpat: erityisesti musiikin kuunteluun
- Yksilölliset suojaimet: eri käyttötarkoituksiin, myös moottoripyöräilyyn
- Kupusuojaimet: esim. koneita käytettäessä



Kuuloliiton kuulonsuojelutoiminta

- Kampanjat
- Materiaalit
- Yhteistyöhankkeet
- Messut, tapahtumat
- Neuvonta, opastus
- Verkkosivut (www.kuulosuoja.fi)
- Tiedotteet



www.kuuloliitto.fi



kuulosuoja.fi
tarvitset kuuloasi huomennakin

KIITOS!



kuulosuoja.fi
tarvitset kuuloasi huomennakin