

# Vinkkejä:

**Kuulonsuojaus on tarpeen, kun et kuule toisen ihmisen puhetta metrin etäisyydeltä tai keskustelua täytyy käydä HUUTAEN.**

**Käytä kuulonsuojaimia, kun melutasot ylittyvät!**

Tiedätkö paljonko desibelejä on ravintolassa tai konsertissa?  
**Katso → [kuulosuoja.fi](http://kuulosuoja.fi)**

**Älä seiso liian lähellä kaiuttimia**

**Älä huuda toisen ihmisen korvaan**

**Vähennä MP3-soittimen käyttöä ja äänenvoimakkuutta**

**Kuulonsuojaimia** on olemassa erilaisia eri tilanteita varten. Edullisin vaihtoehto on kertakäyttöiset vaahtomuoviset korvatulpat, joita myyvät apteekit ja rautakaupat. Laadukkaampaa äänenvaimennusta antavat hifi-tulpat, joita saa esimerkiksi musiikkiliikkeistä. Oman korvakäytävän mukaan valettuja suojaimia valmistavat yksityiset kuulo- ja lääkäriasemat. Kuppi-suojaimet soveltuvat esimerkiksi äännekkäitä koneita tai laitteita käytettäessä.

**Asumisterveysohjeen mukaan yleisötapahtuman järjestäjän** velvollisuus on huolehtia yleisön kuulonsuojauksesta, mikäli meluallistus ylittää 85 desibeliä kahdeksalle tunnille tasoitettuina. Yleisöä altistavan melun keskimääräinen äänenpainetaso saa olla korkeintaan 100 desibeliä neljän tunnin tapahtuma-ajalle.

**Pidä lepotauko** kovien äänitasojen jälkeen. Kuulon pitää palautua rasiituksesta.

**Käytä oikeita korvatulppia:** pumpuli, paperi tai omat sormet eivät riitä.

**Käytä suojaimia koko meluallistuksen ajan.** Korvat eivät ehdi mukautua nopeisiin äänitasojen muutoksiin.

**Huomioi, että alkoholi alentaa kykyä huomata voimakkaita äänitasoja!**

**Tiesitkö, että monet saavat vapaa-aikana liian suuria meluannoksia, mikä voi ajan myötä heikentää kuuloa?** Nuorten kuulon on havaittu viime vuosikymmenten aikana huonontuneen. Kuuloa kannattaa suojella, sillä kerran alentunutta kuuloa ei voi palauttaa ennalleen.

**kuulosuoja.fi-sivustolta** löydät vinkkejä kuulovaurioilta välttymiseen. Voit lukea baarikävijöiden kokemuksia siitä, miten viestit vääristyvät melussa sekä kertoa omista kokemuksistasi. Erityisesti muusikot ymmärtävät kuuloaistin tärkeyden. Tutustu **Robinin, Jenni Vartiaisen, Sunrise Avenuen Samun** ja muiden muusikoiden vinkkeihin.

**Jos korvasi vinkuvat** keikan jälkeen, ne ovat saaneet liian suuren meluannoksen. Suojaa siis ensi kerralla korvasi paremmin. Voimakas ääni tuhoaa korvan aistinkarvasoluja, jotka eivät uusiudu. Seurauksena voi olla tinnitusta eli korvien soimista, herkkyyttä äänille tai pysyvä kuulon aleneminen, joka kehittyy usein huomaamatta vuosien kuluessa.

Kuuloliiton kuulonsuojelutoiminnalla pyritään ennaltaehkäisemään vapaa-ajan melusta johtuvien kuulovammojen syntyä.

07/2014

# kuulosuoja.fi

tarvitset kuuloasi huomennakin



**Haluatko nauttia musasta** ja hyvästä fiiliksestä jatkossakin?  
**Käyttää kännykkää** ja kuulla, mitä sinulle puhutaan?

**Saada selvää** kiinnostavien ihmisten puheesta baareissa ja muissa meluisissa ympäristöissä?

**Kuulla** luennoilla tai työpaikan palavereissa?

Suojaa kuulosi,  
jotta kuulisit  
huomennakin!

Katso  
kuulonsuojelu-  
vinkit  
sisäaukeamalta!