

Kent Karlsson Enhetschef Backstage

Beslut om Ljudpolicy

Bakgrund

På Musikhögskolan i Malmö (MHM), en del av Lunds universitet (LU) med målet att bli ett universitet i världsklass, strävar vi efter att på bästa sätt stödja medarbetare och studenter med en god arbetsmiljö. Vi har därför tagit fram denna ljudpolicy i syfte att förebygga hörselskador och se till att vi följer rådande lagstiftning. Den har förankrats med utbildningschefer och med studentkår. Den har också skickats till Ljudmiljöcentrum inom LU för kommentarer. Institutionsstyrelsen har beslutat att den ska gälla from vårterminen 24.

LJUDPOLICY

Ansvar

Ansvaret för ljudpolicyn är fördelat enligt följande;

- Prefekt (övergripande ansvar)
- Respektive lärare (ansvar för att se till att policyn följs i all undervisningsverksamhet)
- Den som fått det delegerade ansvaret för den fysiska arbetsmiljö (ansvar för att teknisk skyddsutrustning finns och att en audionom är upphandlad)
- Ansvarig tekniker/konsertproducent (vid varje konsert eller annat ljudande evenemang har ansvarig tekniker/konsertproducent ett ansvar att se till att ljudpolicyn följs)
- Alla studenter och alla övriga medarbetare (var och en inom MHM ska värna om en god ljudmiljö)

Ljudnivå

Decibel, *dB*, är ett matematiskt uttryck som används för att uttrycka förhållandet mellan aktuell ljudstyrka och en jämförelsestyrka som en *logaritm*.

Att det är en logaritmisk skala betyder att en ökning/minskning av dB-talet med 10, inte innebär +/- 10dB, utan innebär 10 ggr högre/mindre ljudstyrka.
+/- 20 dB innebär 100 ggr högre/mindre ljudstyrka.

Detta betyder att en ökning/minskning av ljudtrycket med 3 dB, innebär dubbelt så starkt/hälften så starkt mätt i ljudtryck, däremot krävs det 10 dB skillnad för att för att örat ska uppleva det som en dubbel ökning/minskning skillnad.

Det finns många olika sätt att mäta decibel, men när man pratar om arbetsmiljö så är det viktigt att tänka på att det handlar om den genomsnittliga ljudnivån över tid.

Arbetsmiljöverkets föreskrifter anger att de flesta människor tål max 85 dB under 8 timmar, under 5 dagar i veckan, men viktigt att komma ihåg är att tåligheten är väldigt individuell.

När man beräknar s.k. *daglig bullerexponeringsnivå*, ljudexponering, för en person så bör hela dygnet tas i beaktning och inte endast arbetsdagen. Dvs. man bör räkna in musiklyssning, egen övning, repetition, att gå på konsert, trafikbuller, buller från maskiner såsom kopiator/skrivare, bullriga miljöer såsom lunchrum/café, samt andra ljudande aktiviteter som sker någon gång under hela dygnet.

Gränsvärden med tidsangivelser anger när exponering för en viss ljudstyrka ger en **sannolik** risk för hörselskada.

Några riktvärdesexempel kring ljudnivåer (vad örat i princip tål):

Dvs. den tid det tar för att uppnå 85 dB daglig bullerexponeringsnivå vid olika ljudnivåer.

85 dB – 8 tim

88 dB – 4 tim

91 dB – 2 tim

94 dB – 1 tim

97 dB – 30 min

100 dB – 15 min

103 dB – 7 min

106 dB – 3 min

109 dB – 1,5 min

Arbetsmiljöverkets föreskrifter anger också att om det på arbetsplatsen förekommer bullrig miljö är arbetsgivaren skyldig att:

- Förebygga
- Genomföra åtgärder/skriftlig handlingsplan
- Skylta, avgränsa och begränsa tillträde
- Se till att hörselskydd används
- Erbjuda hörselundersökning

Åtgärder för att minimera riskerna med ohälsosam ljudmiljö

Örat blir tröttare ju längre ljudet har pågått och risken är att ljudet blir starkare för att man upplever att man hör sämre och då tar i mer eller höjer volymen, ta paus istället för att öka styrkan!

MHM har ett åtgärds paket som var och en ansvarar för att använda på bästa sätt för att minska riskerna för en ohälsosam ljudmiljö;

- Respektera omgivningen.
Det är allas ansvar att främja en hälsosam ljudmiljö. Tänk till exempel på att informera studenter/kollegor framför dig om plötsliga starka insatser i sina framföranden/stämmor, och att gärna öva men inte spela starkt innan repetitionsstart.
Andra saker som gynnar en hälsosam ljudmiljö är användande av sordin och

ljud-/akustikskärmar, samt att skruva ned volymen på utljud vid elförstärkt övning.

- Ljudskärmar.
Ljudskärmar går att få från Service och ska placeras på ett avstånd och i en vinkel som främjar bättre uppfattning av sitt eget instrument och/eller minskning av ljudtryck.
- Avstånd.
Riktlinje är minst 1 m mellan ljudstarka instrument. Minimikrav på utrymme för varje musiker bör vara 2 kvm.
Om avståndet mellan musiker fördubblas blir effekten minus 6 dB, dvs. ljudstyrkan minskas till en fjärdedel. Detta gäller alla instrument.
Lokalens yta och höjd till taket är också viktigt att tänka på, är ensemblen i en liten lokal är det viktigt att minska ljudnivåerna totalt sett.
- Pauser och tystnad.
Ha i åtanke att ta pauser och att ha utrymme för tystnad är viktigt i skyddande syfte. Planera arbetsdagen, lektioner och produktioner på ett sätt som undviker att det är konstant väldigt kraftig ljudstyrka. Att växla mellan ljudstarka och mindre ljudstarka moment har en skyddande effekt.
- Öronproppar.
Vanliga öronproppar finns alltid att tillgå i receptionen, både för deltagare och publik vid evenemang.
- Hörselskydd.
Enskilt utformade (formgjutna) hörselskydd, för medarbetare i utsatta miljöer med behov av musikanpassade skydd, går att beställa genom upphandlad audionom.
- Podiedukning och gradängar.
Be om podiedukning i syfte att reducera skadliga ljudstyrkor. Vid stark repertoar och för extra ljudstarka instrument maxas höjderna vid inställning av gradängar, för att skydda och främja en god arbetsmiljö.
- I syfte att förebygga hörselskador har studenter och medarbetare möjlighet att få råd och hjälp med sin hörsel och att genomföra hörselundersökningar enligt följande:
Studenter och personal som arbetar i utsatta ljudmiljöer ska erbjudas hörselundersökning, studenter under sitt första studieår och personal vart tredje anställningsår.
- Studenter och personal som arbetar i utsatta ljudmiljöer ska erbjudas hörselundersökning, studenter under sitt första studieår och personal vart tredje anställningsår.

Beslut

Institutionsstyrelsen beslutar att ovan ljudpolicy ska tillämpas fr.o.m vårterminen 24 vid MHM.

För Musikhögskolan

Hans Hellsten
Prefekt