







## Veilig geluidsniveau in de vrije tijd

Geluidsniveau 	Aantal uren p/dag 	Aantal dagen p/week 
88 dB(A)	8	5
91 dB(A)	4	5
94 dB(A)	2	5
97 dB(A)	1	5
<b>100 dB(A)</b>	<b>30 minuten</b>	<b>5</b>
103 dB(A)	15 minuten	5
106 dB(A)	7,5 minuten	5
109 dB(A)	3,5 minuten	5
88 dB(A)	40	1
91 dB(A)	20	1
94 dB(A)	10	1
97 dB(A)	5	1
<b>100 dB(A)</b>	<b>2 uur, 30 min</b>	<b>1</b>
103 dB(A)	1 uur, 15 min	1
106 dB(A)	35 minuten	1
109 dB(A)	17 minuten	1
88 dB(A)	20	2
91 dB(A)	10	2
94 dB(A)	5	2
97 dB(A)	2 uur, 30 min	2
<b>100 dB(A)</b>	<b>1 uur, 15 min</b>	<b>2</b>
103 dB(A)	35 minuten	2
106 dB(A)	17 minuten	2
109 dB(A)	8,5 minuten	2

De Vrijtijdsnorm is gebaseerd op de Expert Opinion on Music Induced Hearing Loss, die is opgesteld door vooraanstaande Nederlandse audiologen. De Vrijtijdsnorm gaat uit van gemiddeld 10 jaar blootstelling aan hard geluid in de vrije tijd. Een veilig geluidsniveau is dan 88 decibel, met een maximum van 8 uur per dag gedurende 5 dagen in de week (of 40 uur per week).

Werk je ook in hard geluid? Ga dan uit van de Arbonorm (zie hieronder).

## Veilig geluidsniveau op het werk

Geluidsniveau 	Aantal uren p/dag 	Aantal dagen p/week 
80 dB(A)	8	5
83 dB(A)	4	5
86 dB(A)	2	5
89 dB(A)	1	5
92 dB(A)	30 minuten	5
95 dB(A)	15 minuten	5
98 dB(A)	7,5 minuten	5
<b>101 dB(A)</b>	<b>3,5 minuten</b>	<b>5</b>
80 dB(A)	40	1
83 dB(A)	20	1
86 dB(A)	10	1
89 dB(A)	5	1
92 dB(A)	2 uur, 30 min	1
95 dB(A)	1 uur, 15 min	1
98 dB(A)	35 minuten	1
<b>101 dB(A)</b>	<b>17 minuten</b>	<b>1</b>
80 dB(A)	20	2
83 dB(A)	10	2
86 dB(A)	5	2
89 dB(A)	2 uur, 30 min	2
92 dB(A)	1 uur, 15 min	2
95 dB(A)	35 minuten	2
98 dB(A)	17 minuten	2
<b>101 dB(A)</b>	<b>8,5 minuten</b>	<b>1</b>

Deze norm is opgenomen in de Arbowet, en stelt dat je 8 uur per dag, 5 dagen per week (of 40 uur per week) aan 80 decibel mag worden blootgesteld. Ervan uitgaande dat je dat 40 jaar lang doet. De Arbonorm is dus een stuk strenger dan de norm voor geluid in de vrije tijd.