

4 mega goede tips voor je gehoor



1. Check: je koptelefoon

Gamen, muziek luisteren, filmpjes kijken... Je doet het waarschijnlijk elke dag. En je wilt alles goed kunnen horen. Maar goed is niet hetzelfde als hard.

Goed geluid begint met een goede koptelefoon. Een goede koptelefoon bedekt je hele oorschelp of heeft de functie noise-cancelling. Dan hoor je de muziek goed en weinig van je omgeving.



2. Check: je volumebegrenzer

Als het volume van je telefoon te hard staat, kan je je gehoor beschadigen. Stel altijd de volumebegrenzer in, zo weet je zeker dat het geluid op een veilig volume staat. Ga naar de instellingen onder 'Horen en Voelen' (Apple) of 'Geluid en Trillen' (Samsung).



Heb je geen volumebegrenzer op je telefoon of lukt het niet om deze in te stellen, zet het volume dan maximaal op 2/3 van de volumebalk.

3. Check: je oordoppen

Gebruik jij al oordoppen als je naar een feestje gaat? De muziek staat daar meestal harder dan 80 decibel en dit kan jouw gehoor beschadigen. Oordoppen met muziekfilter beschermen je oren, én zorgen ervoor dat de muziek goed blijft klinken. Wel zo belangrijk!



4. Check: je gehoor elk jaar

De tandarts, die zie je elk jaar wel een keer. Net zo belangrijk om je gehoor elk jaar te testen. Dat kun je zelf doen met een betrouwbare en gratis online hoortest, op www.veiligheid.nl/hoortesten.



**Meer tips en gratis hoortesten
vind je terug op:**

www.veiligheid.nl/gezond-gehoor

veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie