



Rinkelende wekkers, joelende vriendjes, stofzuigende ouders... Je gehoor heeft het soms zwaar te verduren. Hoeveel decibellen knallen er eigenlijk je kop in op een doorgewone dag? Uit het dagboek van een oor.

DECIBELLEN-DAGBOEK

Ochtend

Hoe laat?	Wat?	Hoe hard?
07:00 uur	Trrrrring! De wekker gaat af	70 dB
07:15 uur	Na het douchen föhn je je haren	80 dB
07:30 uur	Tijd voor ontbijt! Je zet de radio aan	50 dB
08:00 uur	Op de fiets naar school luister je naar je mp3-speler	100 dB
08:30 uur	Op het schoolplein joelen je klasgenoten	90 dB



Middag

Hoe laat?	Wat?	Hoe hard?
12:00 uur	WIOEEWIOEE! Het alarm loeit: een brandoefening	100 dB
12:45 uur	Pauze! Naast het plein staan mannen met een drillboor	100 dB
13:00 uur	De juf zet een dvd aan	60 dB
15:30 uur	Naar huis op de fiets! Zonder mp3-speler deze keer	70 dB
16:00 uur	Thuis staat je vader te stofzuigen	60 dB



Avond

Hoe laat?	Wat?	Hoe hard?
17:00 uur	Op je kamer luister je muziek	80 dB
18:00 uur	Tijdens het eten klets je met je ouders	60 dB
19:00 uur	Je vriendin is jarig. Je fluistert de laatste roddels door	30 dB
20:00 uur	Daarna gaan jullie naar een actiefilm	90 dB
22:00 uur	Eindelijk, je bed!	30 dB

Tot 80 Best heftig, wat je oren elke dag te verduren krijgen. Maar wanneer kan je gehoor er eigenlijk niet meer tegen? Wanneer is een geluid té hard? Laten we ervan uitgaan dat jij een gezond stel oren hebt. Die kunnen in principe alles verdragen tot 80 dB. Wordt het harder dan dat, dan moet je gaan oppassen. Meer dan een uur luisteren naar geluiden van meer dan 90 dB is eigenlijk al veel voor je oren. Dan kun je last krijgen van een vervelende suis of een irritante piep. Echt schadelijk wordt het als geluid heel hard is en lang duurt. Als je oren tussen de 120 dB (naast de boxen op een popfestival) en 140 dB (vuurwerk op een meter afstand) te verduren krijgen, bereik je de pijngrens. De druk op je oren is dan zó groot, dat het zeer doet.



Hoe goed hoor jij?

Wil je weten hoe goed jouw oren werken?
 Test het dan zelf op www.kinderhoortest.nl.
 Als je meer wilt weten over je gehoor, moet je eens kijken op www.geluidstuin.nl

Nationale
HOOR STICHTING