



Houd heel die OREN!

Lekker hè, naar school fietsen met je lievelingsmuziek op je mp3-speler? Maar kijk uit: ongeveer een kwart van de kinderen en jongeren heeft de volumeknop te ver openstaan. Daardoor kunnen je oren blijvend kapotgaan.

Na een dag heel hard sporten, voel je het meteen: AU! Spierpijn! De volgende keer doe je vanzelf rustiger aan. Bij je oren werkt het anders. Je kunt een hele avond keihard Justin Bieber door de oordopjes van je mp3-speler laten schallen, zonder dat je de volgende dag een greintje last hebt. Toch kan één zo'n avondje al blijvende schade veroorzaken. Dat werkt zo. Bij te harde muziek zwiepen de trilhaartjes in je oren heen en weer. Je kunt het vergelijken met wuivend riet in een enorme storm. Sommige haartjes gaan helemaal platliggen. Na de herrie komen de meeste langzaam weer

overeind. Maar soms blijven er ook een paar liggen. Voorgoed. Als je vaak naar harde muziek luistert, gaan er steeds meer haartjes stuk. Dat gaat zo langzaam, dat je er bijna niets van merkt.

Totdat je op een dag de volumeknop van je mp3-speler helemaal open moet draaien om nog wat te horen. En dan is het te laat.

80 is genoeg!

Als je oren zo stilletjes stukgaan, hoe weet je dan wanneer je ze moet beschermen? Simpel: Je gehoor kan elke dag acht uur lang 80 decibel aan zonder kapot te gaan. Maar hoe weet je nu of een geluid niet harder dan 80 decibel is? Daar is een handig trucje voor: zolang je nog een normaal gesprek met iemand kunt voeren terwijl je één meter van elkaar zit, is het oké. Iedere drie decibel boven de 80, betekent een halvering van de tijd dat je het geluid aankunt. Naar 83 dB kun je dus maar vier uur luisteren, naar 89 dB een uur. Bij geluiden harder dan 120 dB gaan er meteen trilhaartjes stuk.



Hoe goed hoor jij?

Wil jij weten hoe goed jouw oren het doen? Op www.kinderhoortest.nl kun je het zelf testen. Als je meer wilt leren over geluid en gehoor, moet je naar www.geluidstuin.nl

Nationale
HOOR STICHTING

Mp3-tips

Maak je geen zorgen: je hoeft je mp3-speler niet meteen in de prullenbak te gooien. Je moet er gewoon slim mee omgaan. Op de site www.mp3check.nl kun je controleren of jij je apparaatje veilig gebruikt. Ook moet je erop letten dat je je mp3-speler niet extra hard zet om het lawaaiige verkeer of kletsende mensen om je heen niet te horen. Als je merkt dat je dat doet, kun je beter een andere koptelefoon uitzoeken. Op de meeste mp3-spelers zit bovendien een knopje waar 'AVLS' of 'smart volume' op staat. Dat zorgt ervoor dat er niet teveel decibels uit het apparaatje komen. Luister je heel vaak en lang naar je mp3-speler? Dan is het verstandig om je oren af en toe een momentje Justin Bieber-vrij te geven!

