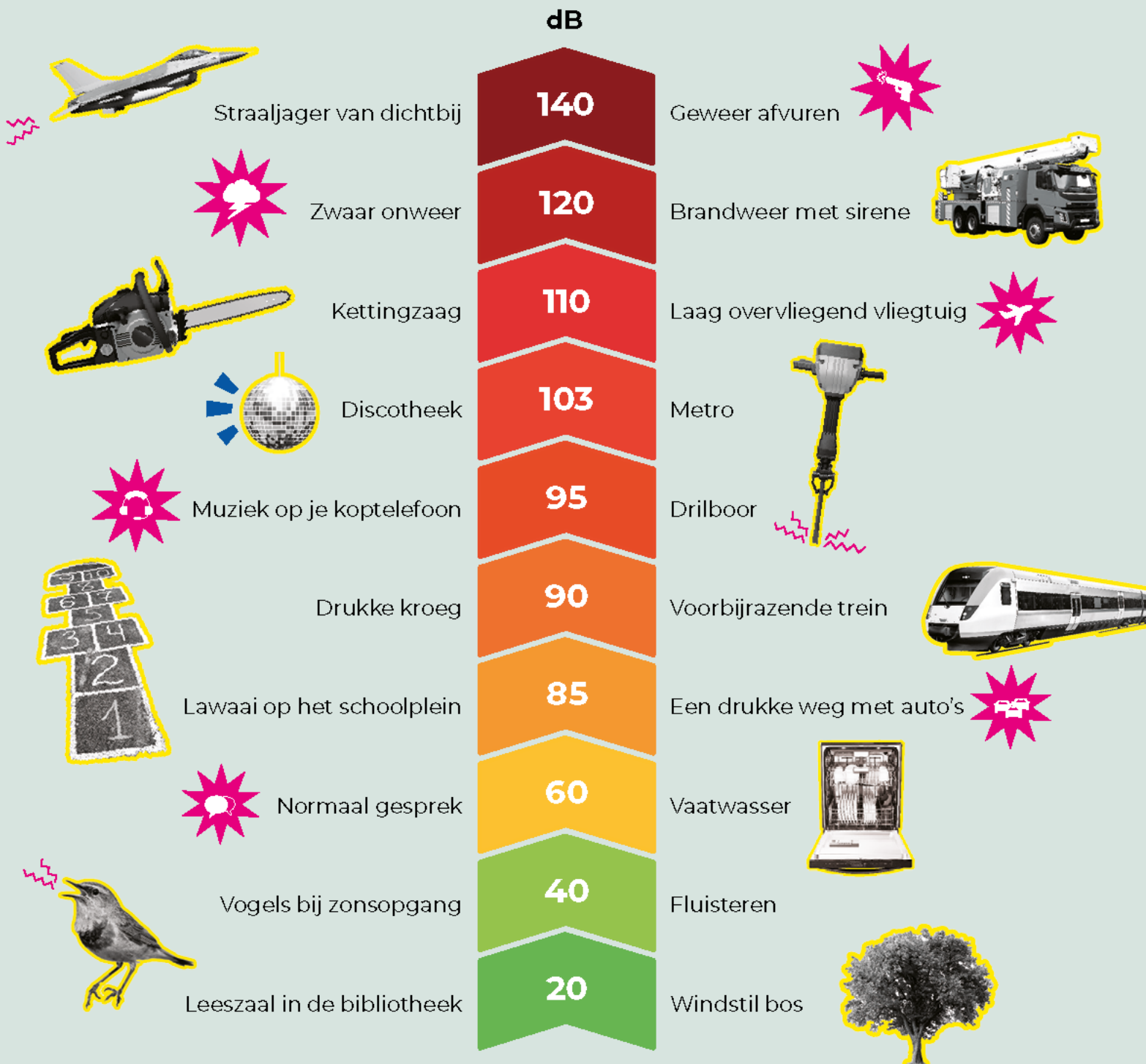


# Check: hard, harder, hardst

Geluid bestaat uit trillingen in de lucht. Hoe groter die trillingen zijn, hoe harder het geluid klinkt. Hoe hard het geluid is meten we in decibel (dB). Elke 3 decibel harder betekent dat het geluid dubbel zo hard is. Wanneer je vaak hard geluid hoort, kan dit je gehoor beschadigen. Maar wat is hard?



## Tips om je gehoor gezond te houden:

- Zet de volumebegrenzer aan op je telefoon of tablet. Zo weet je zeker dat het geluid nooit te hard staat.
- Draag oordoppen met een muziekfilter als je op een feestje of festival bent met harde muziek.
- Gebruik een koptelefoon die helemaal over je oren heen gaat. Zo hoor je weinig van het geluid om je heen en hoeft jouw muziek niet zo hard.
- Doe elk jaar een gratis hoortest op [www.kinderhoortest.nl](http://www.kinderhoortest.nl) (tot 12 jaar) of [www.oorcheck.nl](http://www.oorcheck.nl) (vanaf 12 jaar)

Meer weten?  
[www.veiligheid.nl/gezond-gehoor](http://www.veiligheid.nl/gezond-gehoor)