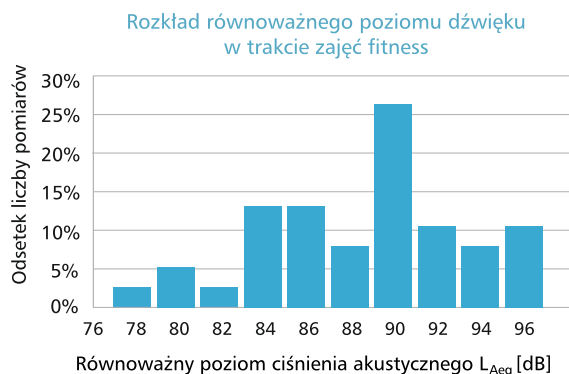
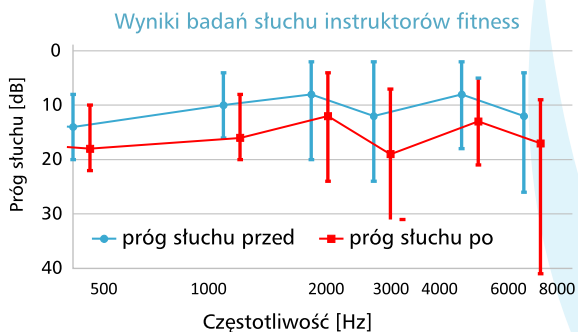


OCENA NARAŻENIA NA HAŁAS INSTRUKTORÓW FITNESS



Wyniki badań Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi wykazały, że poziom dźwięku w trakcie 2-godzinnych zajęć fitness przeliczony na 8-godzinny dzień pracy waha się od **70 do 90 dB**, czyli może przekroczyć dopuszczalne w Polsce normy dla przemysłu. Różnice w narażeniu zależą przede wszystkim od rodzaju prowadzonych zajęć, a także wielkości sali i liczby uczestników.



U 40% badanych instruktorów stwierdzono znaczące czasowe (przemijające) pogorszenie ostrości słyszenia po zakończeniu zajęć fitness.

Monitorowanie narażenia na hałas i wczesnych uszkodzeń słuchu u pracowników branży rozrywkowej

Kierownik zadania:
dr hab. Małgorzata Pawlaczyk-Łuszczczyńska prof. IMP
Zakład Zagrożeń Fizycznych
tel.: (42) 63 14 522
faks: (42) 63 14 547
e-mail: malgorzata.pawlaczyk@imp.lodz.pl
www.imp.lodz.pl



Ministerstwo Zdrowia

Zadanie realizowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020,
finansowane przez Ministra Zdrowia

CHROŃ SWÓJ SŁUCH!

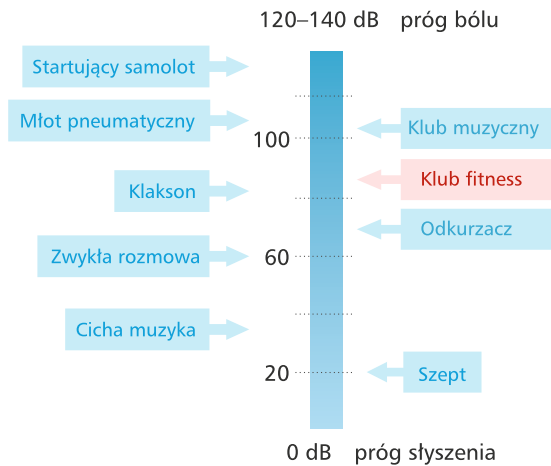
Nadmierny hałas
w miejscu pracy
powoduje uszkodzenie słuchu!



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

CO TO JEST HAŁAS?

Są to wszystkie niepożądane dźwięki, których działanie jest uciążliwe bądź szkodliwe dla zdrowia człowieka.



CO MÓWIĄ PRZEPISY?

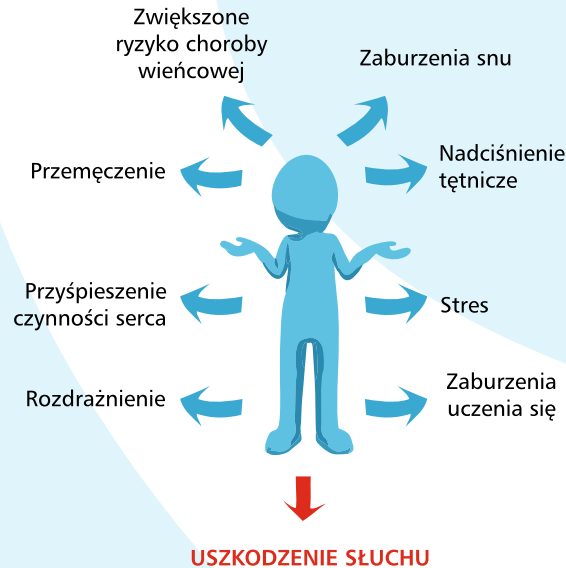
Zgodnie z obowiązującymi przepisami*, poziom ekspozycji na hałas odniesiony do 8-godzinnego dobowego wymiaru czasu pracy/tygodnia pracy

$$(L_{EX,8H} / L_{EX,w}) \text{ równy } 85 \text{ dB}$$

to dopuszczalna wartość dla ogółu pracowników (z wyłączeniem kobiet ciężarnych i osób młodocianych).

* Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 12.06.2018r. (Dz. U. z 2018 r. poz. 1286 z późn. zm.).

JAKIE SĄ SKUTKI ZDROWOTNE NARAŻENIA NA HAŁAS?



JAKIE SĄ PIERWSZE OBJAWY USZKODZENIA SŁUCHU PRZEZ HAŁAS?

- Osłabienie słyszenia
- Trudności rozumienia mowy w hałaśliwym otoczeniu
- Szumy uszne
- Nadwrażliwość na dźwięki

JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED NADMIERNYM HAŁASEM?

- W pracy stosować ochronniki słuchu
- Unikać hałasu w środowisku pozazawodowym
- W przypadku niepokojących objawów – niezwłocznie zgłosić się do lekarza

JAK CZĘSTO WYKONYWAĆ BADANIA OKRESOWE?

- W pierwszych 3 latach pracy – **co rok**, gdyż w tym czasie uszkodzenie słuchu rozwija się najbardziej dynamicznie
- W późniejszym okresie – co 3 lata

Uszkodzenia słuchu spowodowane hałasem w 2019 roku w Polsce stanowiły 3,6% wszystkich chorób zawodowych.

W odpowiedzi na wzrastające zagrożenia uszkodzeniem słuchu, w Dyrektywie Komisji Europejskiej (EU Directive 2003/10/EC) wprowadzone zostały zapisy o konieczności wdrażania u pracowników branży rozrywkowej, m.in. instruktorów fitness, takich samych programów ochrony słuchu jak w zakładach przemysłowych.