

## **Information till dig som bedriver en verksamhet där höga ljudnivåer kan förekomma**

*Om du har en verksamhet där det spelas musik är det du som ansvarar för att ljudmiljön och ljudnivåerna inte riskerar att skada hörseln för besökare eller personal. Enligt miljöbalkens lagstiftning är du skyldig att ha kunskap om vilka riktvärden som finns för höga ljudnivåer från musik och hur besökare kan skyddas mot hörselskador. Det räcker med att det finns en risk för hörselskador för att du ska vara tvungen att vidta försiktighetsåtgärder. Det är kommunens miljökontor eller liknande som är tillsynsmyndighet och som granskar om du följer miljöbalkens regler när det gäller höga ljudnivåer.*



Bild: Socialstyrelsen

***Informationen i den här broschyren kan hjälpa dig i ditt arbete med att skapa en bra ljudmiljö!***

## Hörselskador av höga ljud

Om örat utsätts för höga ljudnivåer under lång tid, eller mycket höga ljudnivåer under kort tid, kan det leda till en tillfällig eller bestående hörselskada.

Många har väl någon gång haft ett susande ljud i öronen efter en konsert eller liknande. Detta ljud försvinner ofta inom några minuter hos de allra flesta men det händer att ljudet aldrig tystnar, och man får leva med det resten av sitt liv. Många människor som drabbats av en hörselskada drabbas även av tinnitus (öronsus). Tinnitus orsakar ofta stort lidande för den drabbade och sjukdomen går inte att bota. Även kortvarigt ljud (mindre än 1 sekund) med ljudnivåer över 115 dBA kan ge bestående hörselnedsättning.

Örat tål en viss mängd energi (ljud) över tiden. Styrkan på ljudet mäts i decibel (dB). För att efterlikna örats ljuduppfattning används ett A-filter (A). Det är en myt att örat inte skadas i samma utsträckning av ljud som man tycker om eller själv valt att lyssna på. Örat känner ingen skillnad.



Bild: Socialstyrelsen

## Riktvärden för höga ljudnivåer

Socialstyrelsen har gett ut allmänna råd gällande höga ljudnivåer (SOSFS 2005:7). Här kan du läsa vilka riktvärden som gäller för höga ljudnivåer från musik. Med maximal ljudnivå menas när ljudnivån är som högst och den ekvivalenta ljudnivån är medelljudnivån under en viss period.

### Riktvärden för lokaler och platser dit barn under 13 års ålder inte har tillträde

---

Maximalt ljud	$L_{AFmax}^1$	115 dB
---------------	---------------	--------

---

Ekvivalent ljud	$L_{AeqT}^2$	100 dB
-----------------	--------------	--------

---

### Riktvärden för lokaler och platser dit både barn och vuxna har tillträde

---

Maximalt ljud	$L_{AFmax}^1$	110 dB
---------------	---------------	--------

---

Ekvivalent ljud	$L_{AeqT}^2$	97 dB <sup>3</sup>
-----------------	--------------	--------------------

---

1. Den högsta A-vägda ljudnivån.
2. Den A-vägda ekvivalenta ljudnivån under en viss tidsperiod (T).
3. Särskild hänsyn bör tas i verksamheter som är särskilt riktade till barn, s.k. knattediskotek eller liknande. Där bör ekvivalent a A-vägda ljudnivåer under 90 dB alltid eftersträvas.

I arbetsmiljölagen och i Arbetsmiljöverkets föreskrifter om buller finns regler om arbetsmiljön för personer som arbetar där det förekommer höga ljudnivåer. Du kan hitta föreskrifterna på Arbetsmiljöverkets webbplats, [www.av.se](http://www.av.se).

## **Miljöbalken och egenkontroll**

Det är du som verksamhetsutövare som har ansvar för att själv kontrollera din verksamhet enligt 26 kap 19 § miljöbalken. Detta krav på så kallad egenkontroll gäller så snart du gör något som kan innebära olägenhet eller skada på människors hälsa.

Egenkontroll innebär att verksamhetsutövaren ska ha kontroll över att:

- ✿ miljöbalkens bestämmelser följs
- ✿ beslut som gäller för verksamheten följs
- ✿ verksamhetens påverkan på hälsan och miljön övervakas

Hur egenkontrollen utformas och dokumenteras beror på verksamhetens omfattning och vilken påverkan den kan ha på människors hälsa. Kortfattat kan man säga att egenkontroll är att man ska ha rutiner för mätningar och andra kontroller, att det ska finnas en tydlig ansvarsfördelning, samt att detta, tillsammans med mätresultat och eventuella åtgärder etc. ska vara väl dokumenterat. Dokumentationen ska vara aktuell och kunna visas upp för tillsynsmyndigheten.

Socialstyrelsen har tagit fram ett dokument om egenkontroll med avseende på höga ljudnivåer. Dokumentet finns att hämta på deras webbplats, [www.socialstyrelsen.se/halsoskydd](http://www.socialstyrelsen.se/halsoskydd).



Bild: Norrköpings kommun

## **Kontroll av ljudnivån**

Du är som verksamhetsutövare ansvarig för att ljudanläggningen är anpassad och inställd så att besökare eller personal inte utsätts för skadliga ljudnivåer. Nedan följer några exempel på rutiner som kan hjälpa dig att hålla ljudet under kontroll.

- ✿ Anlita en ljudkonsult som hjälper till att ställa in och låsa ljudanläggningen så att musiken alltid understiger riktvärdena.
- ✿ Informera personal om vikten av att den inställda ljudnivån inte överskrids och att den inte får ändras.
- ✿ Mät ljudnivån själv. Skaffa en egen ljudnivåmätare så att ljudnivån i lokalen regelbundet kan kontrolleras. Mätmetoder finns angivna i SP INFO 2004:45 ([www.sp.se/akustik](http://www.sp.se/akustik)).

✿ För att slippa problem med för högt ljud är det bra om discjockeyn själv kan ha kontinuerlig kontroll över ljudnivån genom att den kan läsas av vid mixerbordet. Man monterar då ljudmätarens mikrofon i en fast mät punkt vid dansgolvet. Denna ljudnivå måste då sedan korrigeras för att motsvara det faktiska värdet där publiken/besökarna vistas, se mätmetoden SP INFO 2004:45

✿ Använd instrument som mäter, visar och lagrar uppmätta ljudnivåer. Det finns också instrument som varnar när ljudnivån är för hög. Tänk på att sådan utrustning endast indikerar hur hög ljudnivån är. Det är inte en ljudnivåmätare och hänsyn måste tas till instrumentets felmarginall.

✿ Använd ljudblockerare. En ljudblockerare bryter strömmen automatiskt till musikanläggningen om inställd ljudnivå överskrids. Även vid användandet av dessa instrument är det viktigt att komma ihåg att det inte är en ljudnivåmätare och att hänsyn måste tas till instrumentets felmarginall.

### ***Till sist...***

Tillsynsmyndigheten kan begära att få ta del av de mätningar och åtgärder du har gjort. En bra och väl dokumenterad egenkontroll kan minska kommunens behov av att granska din verksamhet. Eftersom myndigheter har rätt att ta ut avgifter för sin tillsyn kan du spara pengar genom att ha en bra egenkontroll. Dessutom leder din egenkontroll förhoppningsvis till att dina besökare kan njuta av musiken utan risk för hörselskador!

***För mer information vänd dig till miljökontoret i din kommun***

### ***Källor***

Socialstyrelsens  
Miljösamverkan Västra Götaland