

Buller i bevakningsbranschen



BYA.

Bevakningsbranschens Yrkes- och Arbetsmiljönämnd

Buller och höga ljudnivåer

Generellt

Bevakningspersonal arbetar i många olika verksamheters arbetsmiljö. Detta kan innebära att vi i vissa fall utsätter oss för dessa verksamheters risker. En av dessa risker som vi kan stöta på är buller och höga ljudnivåer, som i vissa fall kan vara skadliga.

Forskning visar att ljudmiljön vi befinner oss i kan påverka hur vi mår och hur produktiva vi är. Höga ljudnivåer kan leda till stress, koncentrationssvårigheter och till och med hälsoproblem som högt blodtryck och ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Det kan även orsaka olika typer av hörselskador.

Vad är buller?

Buller är oönskat ljud som kan vara skadligt för hälsan. Vanligt förekommande bullerkällor är vägtrafik, tågtrafik, flygtrafik, byggarbetsplatser, industrier och musikevenemang. Det finns även lågfrekventa bullerkällor såsom ventilationssystem, kylaggregat och olika typer av maskiner med mera.

Om den dagliga bullerexponeringsnivån (LEX, 8h) är 80 dB eller mer, eller om impulstoppvärdet är 135 dB eller högre, ska arbetsgivaren vidta åtgärder. Om den dagliga bullerexponeringsnivån (LEX, 8h) är 85 dB eller mer, eller om den högsta ljudtrycksnivån är 115 dB eller högre, eller om impulstoppvärdet är 135 dB eller högre, ska arbetsgivaren vidta ytterligare åtgärder. *Förklaring till begreppen hittar du under definitioner. Se även Åtgärder vid buller.*



Anställda inom bevakningsbranschen kan röra sig i många olika miljöer och nedanstående ljudnivåer är uppskattade exempel på sådana (dB).

- **Byggarbetsplats:** Här är några exempel på typiska ljudnivåer som kan uppmätas på en byggarbetsplats:
 - Tunga maskiner: Bulldozers, grävmaskiner och andra tunga maskiner kan generera ljudnivåer på 85–95 dB.
 - Hammare och slagverktyg: Användning av hammare, spikpistoler och liknande verktyg kan nå ljudnivåer på 90–100 dB.
 - Borring och sågning: Borrmaskiner och sågar kan producera ljudnivåer på 95–110 dB.
 - Lastbilar och transportfordon: Ljudnivåer från lastbilar och andra transportfordon kan ligga mellan 80–90 dB.
- **Inbrottslarm:** Ljudnivåer för inbrottslarm på företag är vanligtvis mycket höga för att säkerställa att de hörs tydligt och kan avskräcka inbrottstjuvar. Generellt sett ligger ljudnivåerna för inbrottslarm mellan 100 och 120 dB.
- **Musikevenemang:** Ljudnivåer kan variera beroende på arena och typ av musik. De konserter med högsta ljudnivåerna kan uppnå ljudnivåer upp till 110 – 120 dB. Ljudnivån motsvarar ljudet från en jetmotor.
- **Idrottsevenemang:** Ljudnivåer på stora idrottsevenemang kan variera beroende på arenans utformning, typ av arrangemang och publikens engagemang.

Fotbollsmatcher: Ljudnivåer på stora fotbollsarenor som Friends Arena eller Tele2 Arena kan nå upp till 100–110 dB under intensiva matcher, särskilt när publiken jublar eller hejar på sitt lag.

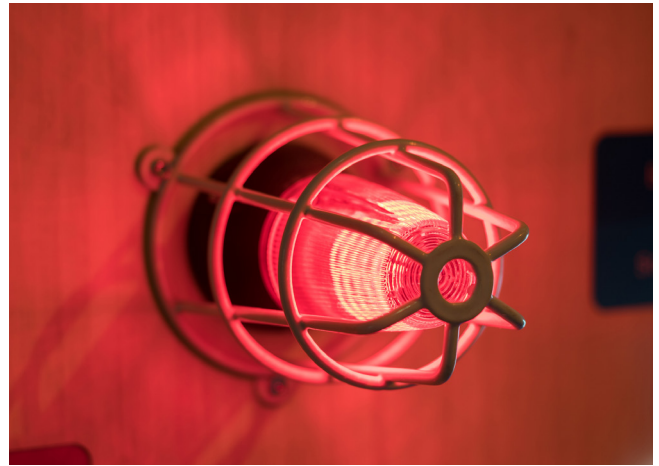
Ishockeymatcher: Inomhusarenor som Avicii Arena (tidigare Globen) kan ha ljudnivåer som når 95–105 dB under spännande matcher.

Fräddrottstävlingar: Ljudnivåerna på fräddrottsarenor kan variera, men under stora evenemang som Finnkampen kan de nå upp till 90–100 dB.

- **Galleria:** Ljudnivåer i shoppingcentrum kan variera beroende på tid på dagen, antalet besökare och aktiviteter som pågår. Generellt sett ligger ljudnivåerna i shoppingcentrum ofta mellan 60 och 70 decibel (dB), men de kan ibland nå upp till 80 dB eller mer under särskilt hektiska perioder.
- **Säkerhetskontroll:** Ljudnivåer i säkerhetskontroller på flygplatser kan variera beroende på flera faktorer som antalet passagerare, tid på dagen och specifika aktiviteter. Generellt sett ligger ljudnivåerna i säkerhetskontroller ofta mellan 70 och 80 decibel (dB). Under särskilt hektiska perioder kan ljudnivåerna ibland överstiga 80 dB.

Att tänka på specifikt är att den som arbetar i miljöer med Ototoxiska ämnen* kan uppleva buller på en högre nivå än vad man annars skulle gjort.

*se AFS 2023:10 Kap 2, 3 §



Bullers påverkan

Ljud som inte påverkar en person med normal hörsel kan vara mycket störande för någon med hörselskada. Kraftigt buller kan orsaka tillfälliga eller permanenta hörselskador, såsom tinnitus, ljudöverkänslighet eller förvrängning av ljud. Känsligheten för buller varierar från person till person och personer med en hörselskada löper högre risk för ytterligare skada än den med normal hörsel.

Buller kan leda till trötthet, stress och försämrad prestationsförmåga. Det kan också orsaka fysiska reaktioner som ökad hjärtfrekvens, högre blodtryck och utsöndring av stresshormoner. Buller kan försvåra samtal och öka risken för olyckor genom att maskera viktiga ljud. Dessutom kan det leda till röstproblem om man ofta måste höja rösten. Även senare i livet kan man få problem i sociala sammanhang när man inte kan hänga med i normala konversationer.



Foster kan påverkas av buller både direkt genom ljudörföring och indirekt om mamman upplever stress på grund av buller under graviditeten. Se även AFS 2023:2 kapitel om gravida, nyförlösta och ammande.

Misstanke om skadlig ljudnivå behöver utredas/mätas i samverkan. Vid konstaterad skada, vad berorskadan på?

Utreda

För att ta reda på exakta ljudnivåer krävs det att en ljudmätning genomförs i den specifika miljön. Man kan behöva göra mätningar för att avgöra om det finns risk för hörselskada eller bullerstörning. Man kan också behöva mätvärden som underlag när man ska välja hörselskydd eller göra bullerminskande åtgärder. Den som utför mätningar behöver ha tillräcklig kunskap och vara väl förtrogen med de instrument som används. Det är också viktigt att man gör mätningarna vid tillfällen som är representativa för den aktuella verksamheten i ett längre tidsperspektiv. Mynak (Myndigheten för arbetsmiljökunskap) har riktlinjer som företagshälsovård och andra aktörer ska följa vid en exponeringsmätning.



Vid undersökning och riskbedömning av exponering för buller ska arbetsgivaren särskilt uppmärksamma följande:

1. Exponeringens nivå, typ och varaktighet, inklusive all exponering för impulsbuller.
2. Insatsvärden och gränsvärden.

Vid riskbedömning är det viktigt att ta buller på allvar. Det kan vara svårt i vissa fall att bedöma om bullret är skadligt, det är då viktigt att genomföra en bullerexponeringsmätning.

Definitioner

Ljudnivåer mäts i decibel (dB). Skalan är logaritmisk, vilket innebär att en ökning med 3 dB motsvarar en fördubbling av ljudstyrkan.

Ljudtrycksnivå är den högsta ljudnivån som uppmäts under en viss tidsperiod, vanligtvis en arbetsdag.

Impulstoppvärde är den högsta ljudtoppen som uppstår under en mycket kort tidsperiod, som ett plötsligt och kraftigt ljud (till exempel ett gevärsskott).

Bullerexponering (LEX,8h) är ett sammanvägt värde som visar hur mycket buller en person utsätts för under en hel arbetsdag (vanligtvis 8 timmar) som tar hänsyn till både ljudnivån och exponeringstiden. Vid mätning ska inte tas hänsyn till om arbetstagarna använder hörselskydd.

Insatsvärde är den ljudnivå som innebär krav på insatser om det uppnås eller överskrids.

Gränsvärde är det värde som inte får överskridas. Vid tillämpning av gränsvärdena ska arbetsgivaren ta hänsyn till om arbetstagarna använder hörselskydd.



Åtgärder vid buller

Företagshälsovården brukar i sin rapport efter ljudmätning ge förslag på åtgärder vid konstaterat buller. Prioritera tekniska- eller organisatoriska lösningar framför personlig skyddsutrustning. Målet är att minska exponeringen till en acceptabel nivå.

- **Distans:** Om det är möjligt, utför arbetet på avstånd från ljudkällan.
- **Kapsla in ljudkällan:** Om det är möjligt, isolera ljudkällan eller vidta andra bullerdämpande åtgärder.
- **Organisatoriska åtgärder:** Ändra arbetssätt, minska exponeringstid.
- **Hörselskydd:** Arbetsgivaren ska tillhandahålla och se till att hörselskydd används när bullerexponeringen är lika med eller överskrider något av de övre insatsvärdena. Personlig skyddsutrustning ska riskbedömas innan användning.
- **Utbildning och information:** Arbetstagare ska informeras och utbildas om riskerna med buller och hur man skyddar sig.
- **Handlingsplaner:** Vid överskridande av gränsvärden ska arbetsgivaren upprätta en handlingsplan för att minska bullret om det inte kan åtgärdas/minskas omgående.

- Kunden har ett samordningsansvar och behöver därför informeras och eventuellt delta i processen med att utreda, riskbedöma och åtgärda buller. Det är arbetsgivaren som kontaktar kunden.

Vid 80 dB eller högre:

1. **Hörselskydd:** Tillhandahålls och riskbedöms. Eventuella säkerhetsrisker dokumenteras och åtgärdas.
2. **Utbildning:** Personal informeras och utbildas om riskerna med bullerexponering, mm. (Se Utbildning om buller, nedan)
3. **Hörselundersökning:** Kan bli aktuell om riskbedömning och mätning visar att det finns risk för hörselskada.

Vid 85 dB eller högre:

1. **Varningsskyltar:** Arbetsplatser med bullerexponering ska ha varningsskyltar.
2. **Hörselskydd:** Obligatoriskt användande. Arbetsgivare ska ge berörda arbetstagare möjlighet att medverka vid val av hörselskydd.
3. **Användning:** Arbetsgivaren tillser att hörselskydd används. Aktiva hörselskydd rekommenderas vid olycksrisk.



4. **Hörselundersökningar:** Regelbundna undersökningar erbjuds. Vid konstaterade hörselskador ska en läkare bedöma om det är sannolikt att skadan beror på exponering från buller på arbetsplatsen.
5. **Utbildning:** Personal informeras och utbildas om riskerna med bullerexponering, mm. Se Utbildning om buller, nedan.
6. **Bullerbekämpning:** I samråd med skyddsombud påbörjas arbete för att minska buller.

Hörselundersökningar.

Kan bli aktuell när undre insatsvärde uppnås eller överskrids och skall erbjudas när övre insatsvärden uppnås eller överskrids.

- **Regelbundna kontroller:** Hörselundersökningar ska genomföras så ofta det behövs för att tidigt upptäcka hörselskador.
- **Kostnadsfritt:** Undersökningarna ska vara kostnadsfria för arbetstagarna.

Utbildning om buller:

Om bullret som arbetstagaren utsätts för är lika med eller överstiger något av de undre insatsvärdena som anges i bullerföreskrifterna skall man informeras och utbildas. Vid information och utbildning ska arbetsgivaren särskilt uppmärksamma följande:

- riskerna med att utsättas för buller
- åtgärder som man gjort eller kommer att göra för att ta bort eller minska riskerna så långt det är möjligt

- de insats- och gränsvärden som gäller enligt föreskrifterna
- resultaten av riskbedömningar och mätningar samt beskrivning av vad de innebär och möjliga risker
- korrekt användning av hörselskydd och information om skyldigheten att använda hörselskydd när de övre insatsvärdena uppnås eller överskrids
- nyttan med, och metoder för att upptäcka och rapportera tecken på hörselskador
- under vilka omständigheter arbetstagare har rätt till hörselundersökningar och syftet med dessa
- bra arbetsrutiner för att minska bullret arbetstagarna utsätts för.

Dokumentation och uppföljning

- Dokumentera mätningar, riskbedömning och åtgärder.
- Följ upp regelbundet och vid förändringar i arbetsmiljön.

Ersättning vid hörselskador

- **AFA Försäkring:** Arbetstagare som drabbats av en hörselskada i sitt arbete kan ansöka om ersättning för detta hos AFA Försäkring. Det är viktigt att dokumentera skadan och exponeringen noggrant.

För dig som vill läsa mer:

Se Arbetsmiljöverket (AFS 2023:10 2 kap.)





Bevakningsbranschens Yrkes- och Arbetsmiljönämnd

www.bya.se