

# HØRETELEFONER ELLER HEADSET I LABORATORIET OG RISIKOVURDERING?

TEKST VIVIAN PLESNER

Dansk Laborant-Forenings Arbejds miljøudvalg har drøftet brug af høretelefoner på laboratorierne, og har efterfølgende spurgt brevkassen, om der findes nogle regler på området, eller om det er op til den enkelte arbejdsplads at definere regler om det?

Søgning på nettet gav en masse informationer om brug af høreværn, men intet om høretelefoner (headset). Forskellen er at man selv vælger at tage dem på, og derfor er det et område hvor din arbejdsgiver ikke har veldefinerede regler at følge, men det påvirker dit og kollegaernes arbejdsmiljø.

Da jeg ikke fandt noget specifikt har jeg i nedenstående sammenfattet nogle af de problematikker der kan være, da der blandt andet sker en ændring i både din og kollegaers adfærdsmønstre. Der kan også være tale om en øget støjpåvirkning hos dig, eksempelvis i form af høj musik, som skal sammenlægges med den anden støj, du udsættes for i løbet af dagen.

**Definition: Høretelefoner** består af to små højttalere placeret enten i øret eller udenpå ved hjælp af en bøjle forbundet ved hjælp af en ledning. **Headset** er en lille hovedtelefon, uden bøjle, der placeres direkte i øret, med indbygget mikrofon og nogle knapper der kan fjernstyre telefonen.



Lydniveauet inde i høretelefonerne, må selvfølgelig ikke overstige den kendte grænse på 85 dB. Ingen må udsættes for en støjbelastning på over 85 dB eller spidsværdier af impulser over 137 dB, da støj har en række helbredseffekter og genevirkninger på mennesker. Vedvarende støjbelastning over 80 dB øger risikoen for høreskader, men den individuelle følsomhed for støj varierer meget.

Undersøgelser viser, at særligt følsomme personer kan risikere høreskade efter mange års udsættelse for støjbelastninger på 75-80 dB. Der findes dog endnu ingen enkle og sikre me-

## ARBEJDS MILJØBREVKASSEN

Redaktionen består af brevkasseredaktørerne Jørgen Stage Johansen og Vivian Plesner samt faglig sekretær Helle Vendelbo Jensen.

Alle medlemmer er velkomne til at indsende spørgsmål eller foreslå emner til uddybelse i LABORANTEN. Skriv til [miljoebrevkassen@dl-f.dk](mailto:miljoebrevkassen@dl-f.dk). Arbejds miljøbrevkassen svarer altid direkte tilbage til medlemmet, og efter aftale med medlemmet bruges emnet muligvis til artikler i LABORANTEN. Spørgeren er anonym i LABORANTEN.



toder til at afgøre, om en person er mere eller mindre støjfølsom. Derfor er det noget, du skal overveje, hvis du skruer op for lyden i høretelefonerne. Hvor højt og hvor længe udsætter du dig selv for påvirkningen?

## GENER VED HØREVÆRN

Vælger du/I, at det er OK at bruge høretelefoner i jeres laboratorie, bør du læse nogle af de ting, der står om høreværn. Der står blandt andet, at høreværn kan give gener som varme, tryk, irritation af huden og eksem. Høreværn kan gøre det vanskeligt at tale sammen og kan derfor isolere brugeren fra omverdenen. Desuden kan høreværn med kraftigere dæmpning end nødvendigt øge risikoen for farlige situationer, f.eks. når man ikke kan høre et advarende råb fra en kollega.

## HVAD SIGER LABORANTERNE?

For at undersøge om der allerede blandt laboranterne er regler at finde, sendte jeg spørgsmålet ud i mit netværk og har fået en masse gode svar, som kan bruges til overvejelser om retningslinjer, der hvor du arbejder.

Nedenstående er et udpluk af de svar jeg har fået. De viser, at der bestemt ikke er en ensartet holdning til brug af høretelefoner i vores miljø, men der er flere gode input for/imod brug af høretelefoner. Nederst er de svar, hvor der er en retningslinje.

- Umiddelbart har vi ikke nogen regler nedskrevet, men det forventes, at lyden er på et niveau, så man stadig kan høre, hvad der foregår omkring en. Nogle er begyndt at bruge "aktive headset" som reducerer vedvarende baggrundslarm/støj.
- Jeg har ingen erfaring med headset i laboratoriet, men sikkerhedsmæssigt vil jeg umiddelbart tænke over, om det er hurtigt at få af igen, hvis ulykken skulle ske, at man får noget i hovedet. Ellers skal man jo bare kunne høre alarmer fra stinkske m.v., men hvis det kun

dækker det ene øre kan dette jo også lade sig gøre.

- Jeg bruger headset til telefonopkald, lydbøger, podcasts osv. Det er nok ikke en god idé at høre dødsmetal på lydstyrke 1000, så advarselslyde ikke opfattes.
- Vi bruger ikke headset i laboratoriet, men har en radio til rådighed. Er nogen generet af radioen, slukkes den.
- Vi har ikke nogen regel, men der tages selvfølgelig hensyn til, at man kan høre, hvad der foregår omkring en, hvis man har headset på.
- Jeg mener ikke vi har nogle regler om, at vi som laboranter må benytte headset i laboratoriet. Jeg benytter det en del selv af flere grunde. Når stressniveauet er højt, er det rart at sætte noget Chill out musik på. På kontoret benytter jeg headset for at få arbejdsro.
- Vi benytter headset i nogle af laboratorierne, ingen problemer i det.
- Vi har radio i alle laboratorier, så der har ikke været brug for headset. Derfor heller ingen regler sat op for brug.
- Hvis der var en radio, der spillede fordummende P3 eller reklameradio, ville jeg blive nødt til at bære hovedtelefoner, ellers ville jeg ikke kunne holde det ud.
- Vi har ingen regler endnu. Personligt synes jeg, at det er irriterende, at nogle kollegaer lukker sig inde på den måde. Det sender et dårligt signal og jeg er træt af at skulle gentage mig selv, fordi de har høretelefoner på og ikke hører efter/er til stede. Derudover kan der også være et sikkerhedsmæssigt hensyn. Jeg kan dog også se en fordel, men mangler måske lidt regler og retningslinjer herom?

Til sidst de svar, hvor der er taget stilling til problematikken, på forskellig vis:

- Vi har lige skrevet et dokument: Good Safety practice in laboratories. Der står at "Earphones should be kept out of the lab, as a general rule." »»

- Hos os må man gerne bruge høretelefoner/headset i laboratoriet. De må dog ikke være skruet mere op end at vi stadig tydeligt kan høre, hvis diverse alarmer (brandalarm og lignende) går.
- Vi er ATEX sikrede i klasse D, så ingen hørebøffer hos os.
- Hos os er der krav om at bruge headset i forbindelse med fortyndingsopgaver, så forstyrrelser undgås. På min tidligere arbejdsplads anvendtes lyddæpende headset i renrum, da LAF-bænkene larmer, samt på kontorpladserne, men der er ikke krav om at de skal anvendes.
- I vores QC afdeling må der ikke bruges headset, når man arbejder i laboratoriet.

Til sidst talte jeg med min kollega laborant Gitte Hellerup Larsen hos BASF i Ballerup, som har sendt mig denne formulering, fra deres instruks om emnet, og som du kan bruge som inspiration, når I selv skal i gang med at formulere jeres regler:

### Mobiltelefon og Radio i laboratoriet:

Mobiltelefon må ikke anvendes i nærheden af organiske opløsningsmidler og andre kemikalier, da der kan antændes ild med en gnist. Mobiltelefoner bør bruges så lidt som muligt på laboratoriet, og disse skal opbevares i lommen, altså skærmet for gnistudsensendelse. Anvend kun mobiltelefon på laboratoriet i tilfælde, hvor det er påkrævet at man står foran udstyr i forbindelse med reparationer eller service.

Der henstilles til ikke at anvende headset/høretelefoner i laboratoriet, dog kan der træffes særlige aftaler i forbindelse med dette.

Der skal udvises god adfærd med hensyn til snak og radioanvendelse. Det er til enhver tid tilladt at slukke radioen og/eller bede folk om at stoppe forstyrrende snak.

Efter søgning gennem regler og retningslinjer, ringede jeg til Arbejdstilsynets Callcenter og fik en rigtig god snak. Konklusionen på snakken må være, at hvis du selv tager headset på, uden at det er et krav pga. støj, er det ikke inde under reglerne, men der vil være nogle forhold som arbejdsgiveren via arbejdsmiljøorganisationen bør vurdere. Derfor bør der laves en risikovurdering på det lokale laboratorie.

### EMNER TIL RISIKOVURDERING:

- Kontaminerings risiko.
- ATEX problematikker.
- Test, om man kan høre alarmer.
- Test, om du kan høre ANRÅB fra kollegaer i tilfælde af uheld i laboratoriet.
- Er du placeret, så du ikke kan følge med i rummets anden færden og er fordybet i en lydbog, er der en risiko for at blive forskrækket hvis en kollega pludselig prikker dig på skulderen for at komme i kontakt med dig, med risiko for at du spjætter og spilder det du arbejder med.
- Hygiejne problematikker.
- Påvirkning af det psykiske arbejdsmiljø.

Vi var helt enige om, at det påvirker det psykiske arbejdsmiljø, idet det let kan signalere at du isolerer dig fra dine arbejdskollegaer, i stedet for at høre noget fælles radio eller småsludre om andet, der kan forbedre trivlsen på arbejdspladsen.

### Referencer

1. Kortlægning af kemiske stoffer i hovedtelefoner og høreværn
2. Der vil altid være regler
3. Håndbog om Høreværn
4. At-vejledninger om høreværn
5. Bekendtgørelser om beskyttelse og udsættelse for støj