**TISKOVÁ ZPRÁVA**

**Hluk na pracovišti ovlivňuje zdraví i produktivitu. Jak mu efektivně čelit?**

Praha, 27. dubna 2022 - **Vysoký a dlouho trvající hluk může mít velmi škodlivé účinky na lidský organismus. Při opakovaném porušování hygienických limitů hluku může člověku mimo jiné způsobit vážné poruchy spánku, kardiovaskulární onemocnění, duševní poruchy nebo částečnou či dokonce úplnou ztrátu sluchu. Pojďme se u příležitosti Světového dne bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (28. dubna) zaměřit na zaměstnání, která jsou z pohledu hluku riziková. A jak je možné se proti hluku na pracovišti účinně bránit.**

Definice přijatá Světovou zdravotnickou organizací považuje za hluk jakýkoliv nechtěný zdroj zvuku [[1]](#footnote-1). Hluk dělíme na relativní, který ovlivňuje naši psychiku a pohybuje se kolem 35 dB a absolutní, který může ovlivnit fyziologické funkce, nebo poškodit náš sluch. „*K poškození sluchu u člověka může dojít při dlouhodobém působení hluku v rozmezí 85 dB - 110 dB. Hluk nad 130 dB již vyvolává bolest a vede k nevratnému poškození sluchového orgánu,“* objasňuje**Iveta Králová, Key Segments Manager ze společnosti Ecophon, která bezmála 40 let vyvíjí a prodává akustické systémy na absorpci hluku.**

**Dopady hluku na zdraví i práci**

**Dlouhodobý pobyt v hlučném prostředí má řadu negativních účinků. Kromě ztráty sluchu, která přichází velmi pomalu a plíživě, nás hluk ohrožuje i v běžném fungování. Způsobuje únavu, podrážděnost a ztrátu koncentrace, což je obzvlášť na pracovišti problém. Každé vyrušení má vliv na naši výkonnost. Podle kalifornských vědců trvá pracovníkovi v průměru 33 minut, než se po přerušení dokáže vrátit na původní úroveň koncentrace** [[2]](#footnote-2)**. Rozdíly ve výkonnosti jsou markantní zejména pokud jde o složitější úkoly, u nichž je podle vědců výkonnost v hlučném prostředí až o 50 % méně přesná** [[3]](#footnote-3)**.**

**Nejhlučnější pracovní prostředí**

**Už od roku 1963 je hluk na pracovišti uznáván jako příčina nemocí z povolání. Zaměstnání, kde se s výraznějším hlukem setkáváme, je poměrně hodně. Jedná se především o dělnické profese, ale také nákupní centra, pohostinství nebo callcentra. Pokud například obsluhujete jeřáb nebo svařujete, vystavujete se hladině hluku okolo 90 dB. V kovárně nebo při užívání obráběcího stroje se můžeme setkat se 110 dB, stejně jako v hudebním klubu. Příklepová vrtačka dokonce dosahuje až 120 dB, což už je míra hluku blížící se nevratnému poškození sluchu.**

**Není bez zajímavosti, že z pohledu hluku bývají velmi riziková i zdravotnická zařízení: *„Na sálech se kupříkladu během ortopedických operací může úroveň hluku vyšplhat až k 110 dB! To je úroveň, která odpovídá hluku sbíječky a již zásadně škodí sluchu. Navíc logicky výrazně ztěžuje komunikaci personálu,“* objasňuje Iveta Králová.**

**Jaké je ideální prostředí?**Příjemně tiché prostředí se pohybuje kolem 30 dB. Pro kancelář je ideální hluková hladina mezi 20 až 40 dB [[4]](#footnote-4). Nařízení vlády 272/2011 Sb., rozlišuje tři hygienické limity při práci.

* Pro práci náročnou na pozornost a soustředění je limit 50 dB.
* Hygienický limit pro pracoviště ve stavbách pro výrobu a skladování, kde hluk nevzniká pracovní činností, ale je způsobena větracím nebo vytápěcím zařízením je 70 dB [[5]](#footnote-5).
* Přípustný expoziční limit ustáleného a proměnného hluku při práci činí 85 dB.

**Jak snížit hluk na pracovišti?**

**Ideální prostředí a hygienické limity zvuku již známe. Co když je ale pracoviště nesplňuje? Někdy stačí k nápravě opravdu jen málo - například reorganizace interiéru a přesun pracovního místa dále od zdroje hluku. Ve výrobních halách, kde toto možné není, se běžně užívají účinné ochranné pomůcky, jako jsou sluchátkové chrániče a špunty.**

**Mezi nejpraktičtější řešení se pak řadí instalace akustických materiálů, které pohlcují zvuk. *„Jedná se například o speciální akustické stěny a podhledy vyrobené ze skelné vaty, která má výjimečnou schopnost absorbovat zvuk. Některé systémy, jako je akustická omítka Fade, je také možné aplikovat na nejrůznější povrchy včetně klenutých či zakřivených stropů,“* říká Králová.**

###

**Pokud budete potřebovat doplňující informace, obracejte se na:**

Igor Walter

Account Director

Phoenix Communication, a.s.

Tel.: 777 658 876

E-mail: [igor@phoenixcom.cz](mailto:igor@phoenixcom.cz)

**O Ecophon**

Společnost **Ecophon** od roku 1983 vyvíjí, vyrábí a prodává akustické produkty a systémy. Ty mají za cíl přispívat ke zlepšení prostředí pro práci, vzdělávání i osobní život a zároveň ke zvyšování celkového komfortu i výkonnosti lidí. Firemní experti ve spolupráci s prestižními akademickými institucemi provádí akustické studie a výzkumy, jejichž výsledky Ecophon následně implementuje do rozvoje kvality a funkčnosti vlastních produktů. Společnost působí ve více než 44 zemích a zaměstnává přibližně 800 zaměstnanců. Je součástí skupiny Saint-Gobain a sídlo společnosti se nachází ve Švédsku. Více informací naleznete na [www.ecophon.com/cz](http://www.ecophon.com/cz).

1. https://www.mayer.cz/grafika/0/10/praxe01\_1070.pdf [↑](#footnote-ref-1)
2. The effect of noise absorption variation in open-plan offices: A field study with a cross-over design, Seddigh A. a kol., Journal of Environmental Psychology 44 (2015) [↑](#footnote-ref-2)
3. Effect of noise on intellectual performance, Weinstein, University of California, Berkeley, Journal of Applied Psychology, 1974 [↑](#footnote-ref-3)
4. MICHALÍK David. *Optimální pracovní prostředí.* [↑](#footnote-ref-4)
5. https://www.khszlin.cz/wcd/pages/extranet/organizacni-struktura/odbor-hygieny-prace/clanky/19102018-hluk-na-pracovisti.pdf [↑](#footnote-ref-5)