



Draag oordoppen

Bij muziekevenementen is het geluidsniveau meestal veel hoger dan 80dB, de 'veilige' geluidssterkte. Daarom is het verstandig om oordoppen met (muziek)filter te dragen. Want als je langer harde muziek hoort wordt de kans op gehoorschade steeds groter.

Met goede oordoppen hoor je de muziek nog steeds goed, kun je makkelijker praten met je vrienden, ben je minder moe na afloop, heb je géén piep in je oren en voorkom je dat je steeds slechter gaat horen.



Houd voldoende afstand tot speakers

Bewaar afstand tot speakers. Als je op minstens 2 meter van boxen kunt staan scheelt dat al zo'n 10 dB. Dat lijkt weinig, maar maakt echt een groot verschil. Muzieklocaties zoals poppodia mogen het geluid niet harder zetten dan gemiddeld 103 dB.

Oordoppen zijn sowieso noodzakelijk, maar besef dat het geluidsvolume per plek in de zaal kan verschillen. Dus ga niet de hele avond naast of onder de speaker staan.



Gun je oren rust

Zoek af en toe een rustiger plek op om je oren een pauze te geven. Zo kunnen je oren - en jij zelf - even bijkomen en blijf je langer in vorm.

Hoe zit dat? In je binnenoor zitten trilhaartjes, die zijn continu bezig met het verwerken van geluid, want geluid is er altijd en overal. Als je lang hard geluid hoort kunnen de trilhaartjes overbelast raken. En als ze eenmaal beschadigd zijn, is dat voor altijd. Ze herstellen nooit.

Als je tijdens een muziekevenement iedere twee uur je oren een kwartiertje rust geeft, kunnen ze even bijkomen.