

Med öra för orkesters ljudskola, del 2

Höga ljud risk för över- konsumtion

Har du någon gång varit på en större konsert och i början tyckt att ljudet är alldeles för starkt eller låter för dåligt? Men senare under konserten så tycker du nivåerna blivit bättre eller ljudet låter bättre? Givetvis kan en ljudtekniker ha arbetat med att förbättra ljudbilden i början av konserten. Men lika gärna kan det handla om att öronen vant sig vid ljudnivån och klangbilden och därmed uppfattar du det som att det låter bättre.

Eller har du någon gång kommit hem på kvällen efter att ha kört bil en längre sträcka och samtidigt haft bilradion på? Du parkerar och stänger av bilen. Morgonen därpå när du startar bilen igen så reagerar du på att ljudnivån är alldeles för hög på radion?

Vad handlar detta om? Jo, att vi successivt vänjer våra öron vid för höga ljudnivåer.

Det är lätt att bli "ljudblind" och faktiskt överkonsumera ljud. Efter en natts ljudvila har vi återställt hörseln något och då upptäcker vi vilken hög ljudnivå vi hade dagen innan.

En sorts tinnitus

Alla har vi väl upplevt det korta tjut eller sus som kan uppstå inom oss på kvällen

när vi kommer hem till tystnaden efter en repetition eller konsert? Eller efter en bullrig arbets- eller skoldag? Oftast försvinner upplevelsen av ljudet efter en kort stund eller så brukar det vara borta efter nattens sömn.

Varför då? Jo, för att du haft ljudvila! Den ljusa tonen eller suset du upplevde i huvudet är ofta en slags tinnitus, steg 1 på tinnitusskalan. Kroppens sätt att signalera att det blev för mycket ljud under dagen. Det kan också bero på andra orsaker men ofta är det ljudrelaterat.

Risk för överkonsumtion

I förra numret handlade ljudskolan mest om placeringen mellan musiker. Genom att variera den och nyttja lokalen optimalt så går det att minska påverkan på hörseln ganska mycket. Denna gång handlar det om ljudkonsumtion. Vi riskerar att överkonsumera ljud utan att märka det för vi vänjer oss ständigt vid allt högre ljudnivåer.



er. Detta bidrar till att statistiken för tinnitus och andra ljudrelaterade skador tyvärr går åt fel håll.

Men musik är väl inte farligt, eller...?

Vi skapar musik som (förhoppningsvis) gör oss själva och lyssnarna gott på många sätt. Men ändå går det inte att komma ifrån att ljudnivåerna vi producerar ofta har negativ påverkan på hörselorganet. Det är väl känt att musiker ofta överbelastar sin hörsel. Vi konsumerar helt enkelt mer ljud än vad öronen är konstruerade för. Givetvis gäller det ju inte bara musiker, skadliga ljudnivåer är något alla människor utsätts för, mer eller mindre.

93 decibel

I dagens stressiga tekniksamhälle är det svårt att hitta tysta oaser som ger hörseln den ljudvila som vi egentligen behöver. Det är sällan vi upplever tystare miljöer än 30 decibel. Testa till exempel att mäta i ditt

sovrum så får du se, även där är det långt ifrån tyst.

Istället så vänjer vi oss ofta med för höga ljudnivåer så att vi till sist tycker att dom är motiverade. Detta synsätt möter vi ofta i konsertsammanhang. "Det låter inte bra om vi inte spelar starkt" eller "Musiken måste kännas ordentligt i kroppen" är vanliga argument. Men vi kanske bara lurar oss själva precis som med radion i bilen?

Karolinska Institutet har gjort en undersökning där man mätt inom vilka decibelnivåer vi kan uppfatta musik tydligast. Oavsett genre så uppfattbar vi tydlighet i musiken sämre om vi överskrider 93 decibel. Värt att tänka på vid konserter!

Vanligt med starka ljud

Utifrån arbetsmiljöperspektiv säger Arbetsmiljöverket att åtgärder behöver göras när medelnivån överstiger 80 dB på en arbetsplats. De allra flesta musikinstrument uppnår (när vi spelar på dom så klart) utan

problem ljudnivåer över 80 dB, utan att man ens behöver ta i. Ljudmätningar under konserter i Finland där 14 av våra vanligt förekommande akustiska instrument förekom visade på nivåer mellan 75–124 dB (Kauko Saari). Alltså, ingen spelade svagare än 75 dB under konserttillfället. De flesta instrumenten nådde ljudstyrka över 100 dB när musikerna tog i. Dessa värden gäller alltså ett instrument i taget och utan förstärkning. Och vi spelar ju allt som oftast tillsammans, och använder ibland ljudanläggningar och förstärkare.

Mät i vardagen

Så vad kan vi göra för att minska överkonsumtionen av ljud och därmed minska risken för hörselproblem? Att sluta musicera får vi väl ändå se som uteslutet, det är helt enkelt för kul och bra för oss på många andra sätt. Och vi utsätts ju även för en massa andra ljud som också påverkar hörseln.

Men till att börja med kan du ju faktiskt

mäta ljudnivån i din vardag. Vad snittar du på din arbetsplats, i din skola, under orkesterrepetitionen, när du övar själv, i hemmet osv? Klarar dina miljöer gränsvärdet som Arbetsmiljöverket förordar? Om inte så finns ju anledning att lyfta frågan och kika på vad som går att förbättra för dom miljöer som är extra utsatta.

Bägaren ska inte bli tom

Om du på ett enkelt sätt vill mäta din ljudkonsumtion och inte bara decibelnivån, så kan du använda Med öra för orkesters egna app Ear Guardian. Den finns att ladda ner gratis på Appstore. Ear Guardian visar bl.a. en bägare som, när du startar en mätning, är full. Bägaren symboliserar den ljuddos som en människa med "friska" öron förväntas tåla under en dag. Allteftersom du konsumerar ljud så minskar volymen i bägaren.

Blir bägaren tom har du alltså konsumerat vad som anses vara tillräckligt med ljud för dagen, och du bör då inte anstränga hörseln mer än nödvändigt resten av dagen. Ljudvila rekommenderas! Tyvärr finns Ear Guardian ännu så länge bara för iOS-plattformar. Vi hoppas givetvis kunna utveckla den även för Android framöver. Men det finns gott om andra gratisappar som åtminstone visar decibelnivån.

Rätt sorts hörselskydd

För att minska ljudkonsumtionen i orkestern så bör ni hålla avstånd på det sätt som vi tog upp förra gången. Se också över lokalen. Är den optimalt anpassad för er orkester? Behöver den dämpas någonstans? Rätt material på väggar, tak och golv?



Ljudskolan kommer framöver komma in på mer konkreta tips vad gäller rummet. Och återigen, glöm inte att ta pauser med ljudvila! Under repetition kanske man kan enas om att hålla ner normalt ljudstarka partier i musiken. Och att inte repetera dessa partier för länge.

När du övar själv är det lika viktigt med regelbundna pauser för även ensam med ditt instrument skapar du förmodligen ljudnivåer som sliter på hörseln. Kan du använda sordin till ditt instrument så gör det ibland. Och så klart – om du använder öronproppar så dämpar du ju decibelnivån. Prova ut ett par som passar dina öron och din situation. Är det hörselskydd med utbytbart filter så välj inte för mycket dämpning, då

får du bara svårt att höra dig själv. Redan 3 dB minskning innebär en halvering av ljudenergi så väljer du t.ex. filter med 9 dB dämpning så gör det underverk för hörseln jämfört med att inte skydda dig alls.

Onödiga ljud

Sen finns ju alla dom där onödiga ljuden runt om kring oss. Dörrar som gnisslar, stolar som skrapar, bestick och porslin som slamar, tv- och radioapparater som står på i onödan o.s.v. Läger du ihop alla dessa onödiga ljud under en dag så förstår du att även dom bidrar till din ljudkonsumtion. Gör som ljudombudsmannen Lars Bergh, ha alltid en oljekanna i väskan ifall du stöter på någon gnisslande dörr någonstans.

Vi borde reagera mer

För övrigt, ta för vana att hålla för öronen när ett uttryckningsfordon passerar med sirener på. Eller när ett tåg passerar om du väntar på perrongen. Och busvissla inte på läktaren på fotbollsmatchen. Vi har många ljud omkring oss som vi, om vi ser till ljudstyrkan, borde reagera mer på. Tänk efter själv vilka ljud du enkelt kan skala bort i din vardag. Ingen av oss lider av för lite ljud! Och visst skulle det vara härligt att kunna musicera hela livet och ha lite hörsel kvar när du blir äldre?

Ljudskolans illustrerade filmer finns på www.orkesteröra.nu, under fliken Utbildning.

PÅ ÅTERHÖRANDE!
ANDREAS FORSMAN
PROJEKTLEDARE FÖR
MED ÖRA FÖR ORKESTER

