

# NEGATIVNÍ DOPADY NADMĚRNÉHO HLUKU



Jakýkoliv hlasitý zvuk, tedy i reprodukováná nebo živá hudba, může mít negativní vliv na zdraví člověka. Přípustná hladina elektronicky zesilované hudby při společenské zábavě je max. 95 dB, při koncertech 100 dB. Kromě intezity hluku má na organizmus vliv i délka pobytu v hlučném prostředí. Každý jedinec má však jinou citlivost na hluk, a proto je důležité být vnímavý vůči vlastnímu nastavení a svůj sluch odpovídajícím způsobem chránit.

### Rizika nadměrného hluku pro organizmus:

- dočasné poškození sluchu (zvonění v uších, hučení, ztráta schopnosti jasně slyšet apod.)
- trvalé poškození sluchu (nedoslýchavost, ztráta sluchu, zvonění v uších – tinnitus)
- ovlivňuje nervovou činnost člověka, snižuje kvalitu spánku
- oslabuje imunitu
- zvyšuje krevní tlak
- může vyvolávat poruchy zažívání apod.

### Tipy a triky, jak ochránit svůj sluch na párty nebo koncertě:

- Zdržujte se dále od zdrojů zvuku (reproduktory)
- Nekřičte druhému do ucha, zvyšuje to možnost poškození sluchu
- Chraňte svůj sluch pomocí speciálních pomůcek (špunty do uší)
- Po 30 minutách v hlučném prostředí si dopřejte přestávku na tichém místě (např. chillout zóna, prostor před klubem, toaleta)
- Uvědomte si, že vliv alkoholu a dalších psychoaktivních látek může otupit Vaše vnímání hladiny hluku, snížit práh bolesti a tím zvýšit riziko poškození sluchu
- Únava je dobrým varovným signálem. Nepodceňujte ho a nepotlačujte únavu
- Přehřátí také zvyšuje riziko poškození, a proto pravidelně doplňujte tekutiny