


## Průměrná expozice hluku, ke které vedou jednotlivé kombinace délky a velikosti expozice

Tabulka slouží ke stanovení průměrné expozice hluku. V záhlaví tabulky (označeno modře) můžete vyhledat velikost expozice hluku v decibelech. V levém sloupci potom vyhledejte čas, po který trvá příslušná expozice. Číslo v tabulce příslušné k danému řádku a sloupci potom udává průměrnou expozici hluku, které jste vystaveni, pokud ve zbývajícím čase pobýváte v tichém prostředí.

Hodiny expozice / měsíc	Expozice $L_{Aeq}$ [dB]						
	70	75	80	85	90	95	100
0,5	42	45	49	54	59	64	69
1	46	50	55	60	65	70	75
2	46	50	55	60	65	70	75
4 (tj. 1 hod./ týden)	48	53	58	63	68	73	78
8 (tj. 2 hod./ týden)	51	56	61	66	71	76	81
16 (tj. 4 hod./ týden)	54	59	64	69	74	79	84
56 (tj. 2 hod./ den)	59	64	69	74	79	84	89
112 (tj. 4 hod./ den)	62	67	72	77	82	87	92
160 (tj. 8 hod./ pracovní den)	64	69	74	79	84	89	94

 Kombinace bezpečné pro sluch na základě doporučení WHO

 Kombinace spojené s nepříznivými zdravotními účinky pro sluch

Za předpokladu hluku ve zbývajícím čase do 40 dB a měsíce s 28 dny

Světová zdravotnická organizace doporučuje redukovat roční průměrnou expozici ze všech zdrojů volnočasových aktivit pod  $L_{Aeq}$  70 dB. Hodnoty odpovídající tomuto doporučení jsou v tabulce označeny zeleně. Červeně jsou označeny hodnoty nebezpečné pro sluchový aparát. Hranice bezpečné expozice je např. 75 dB po dobu 40 hodin týdně, nebo 85 dB po dobu 4 hodiny týdně nebo 90 dB po dobu 1 hodiny týdně.

Je třeba si uvědomit, že působení na sluch se sčítá ze všech zdrojů hluku v pracovním i životním prostředí a z volnočasových aktivit. Po dosažení hranice pro bezpečnou expozici by se proto měl člověk ve zbývajícím čase vyhýbat ostatním expozicím hlasitého hluku.