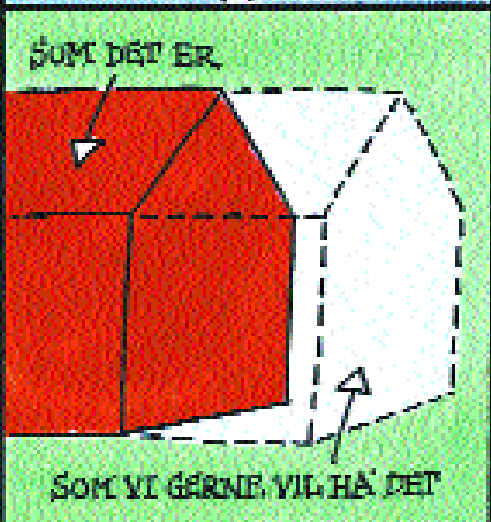
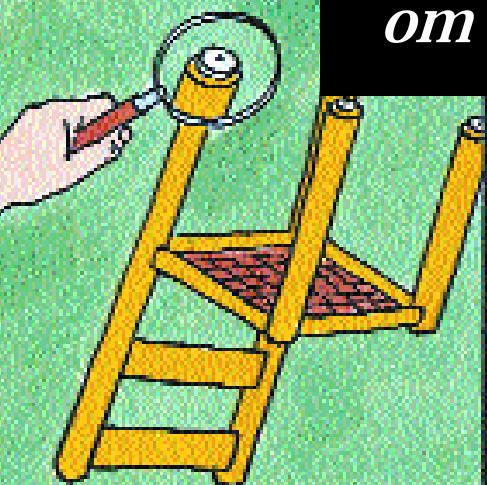


GODE RÅD om støj i daginstitutioner



GODE RÅD

– om støj i daginstitutioner

Udgivet af:

Branchearbejdsmiljørådet

Social & Sundhed

Grafisk idé og design: Niels Heie

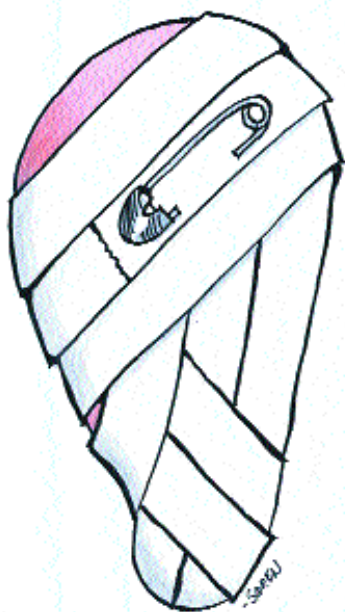
Illustrationer: Søren Sørensen

Journalistisk bearbejdning: Mette Staal

Produktion: Punch Design Productions

Varenummer: 152008

ISBN: 87-90998-02-2



STØJ AVLER STØJ

Et barn græder. En kasse Legoklodser bliver hældt ud på gulvet. Telefonen ringer, mens du sidder og læser en bog for nogle børn.

Når du arbejder i en daginstitution, er du hele tiden udsat for støj, som du dårligt kan undgå at forholde dig til. Støjen indeholder nemlig informationer: Måske har barnet slået sig? Måske var det ikke kun Legoklodserne, der røg på gulvet? Måske er det dig, som skal tage telefonen denne gang?

Støjen og alle dine overvejelser gør dig hurtigere træt. Derfor svækkes du måske over for arbejdsmiljøproblemer som for eksempel træk, støv, dårlig trivsel.

Der er også det specielle og generende ved støj i daginstitutioner, at:

- støjen varierer i løbet af en dag, og der opstår pludselig høje lyde
- børnestemmernes lyse toner virker mere generende end mørke voksenstemmer
- støjen kommer mange steder fra, og der foregår mange forskellige ting på samme tid, som du skal have overblik over

- de mange lyde “lægger sig ind over hinanden” – derfor er det vanskeligt at skelne, hvor lydene kommer fra og at skelne de enkelte ord fra hinanden

Støjen i en daginstitution har en tendens til at accelerere. Når du taler, er du nødt til at hæve stemmen højere end baggrundsstøjen. Ellers kan den, du taler til, ikke forstå det hele. På den måde er du selv med til at øge støjni-veauet.

Jo færre kvadratmeter, der er pr. person i daginstitutionen og jo flere støjende aktiviteter, der foregår, jo mere generende og stressende opleves støjen.

Derfor er det en god idé, hvis du og dine kolleger går sammen om at dæmpe støjen.

SKRU NED FOR LYDEN

Støj i en daginstitution kommer mange steder fra og er umulig helt at undgå. Måske er der dårlig akustik, fordi rummene er store, eller fordi der er højt til loftet. Måske skyldes støjen, at der er få kvadratmeter pr. barn. Støjniveauet kan også hænge sammen med, hvor meget støj de ansatte og børnene accepterer, og om der er mange støjende aktiviteter. Desuden er det forskelligt fra institution til institution, om der er mulighed for at dele børnene op i mindre grupper, om man kan henlægge de støjende aktiviteter til særlige rum, og om det er muligt at være udenfor.

Derfor er der heller ikke nogen facitliste til, hvordan støjen kan dæmpes. Men både du og dine kolleger – også det ikke-pædagogiske personale – kan tage initiativ til og deltage i at skrue ned for støjen i jeres daginstitution.

Tænk i pædagogik

Hvis du vil være med til at skrue ned for lyden i daginstitutionen, kan det være en begyndelse, at du med dine kolleger diskuterer pædagogik i sammenhæng med støj. Hvornår i løbet af dagen og

ved hvilke aktiviteter er støjen særligt slem? Måske er nogle af aktiviteterne og måden, I gør tingene på, mest på grund af "plejer"? Og måske kan I – inden for jeres daginstitutionens pædagogiske rammer – gøre tingene på en anden måde og derved nedbringe støjen.

UNDGÅ BISVÆRME

Opdel så vidt muligt børnene i mindre grupper, uden at det går ud over pædagogikken. Børn i flok er nemlig som bisværme – der er en konstant aktivitet og summen.

Overvej også, om nogle aktiviteter kan spredes over længere tid, så der bliver færre børn samlet på én gang. Er det nødvendigt, at alle børn spiser samtidig? Skal børnene alle sammen på toiletet og have vasket hænder samtidig? Behøver de få flyverdragt på samtidig, når de skal ud på legepladsen?

REGLER FOR ELEKTRONISK LYD

I mange institutioner er der radioer, cd-afspillere og båndoptagere, der blot er tændt som baggrundsstøj. Det er med til at hæve det samlede støjniveau. Derfor

kunne I overveje, om I vil lave retningslinier for, hvordan og hvornår de må bruges. Skal det overhovedet være tilladt at have baggrundsstøj? Hvis ja, hvor højt må man spille? Er der tidspunkter, hvor der skal være ro?

UD AF HUSET

Færre børn giver ofte mindre støj. En nærliggende mulighed er derfor at bruge udearealerne noget mere. For eksempel kan I lave arbejdsplanen sådan, at der altid er en voksen på legepladsen, som planlægger forskellige pædagogiske forløb. Så kan børnene gå ud, når de har lyst til det. Og samtidig bliver aktiviteterne på legepladsen i højere grad en integreret del af institutionens samlede pædagogiske virke.

Ture ud af huset med mindre grupper af børn mindsker ligeledes støjen for dem, der bliver hjemme. Det er derfor værd at overveje, om der er mulighed for flere ture, og om turene kan lægges på støjplagede tidspunkter.

BYT OPGAVER

Hvis du og dine kolleger har meget opdelte funktioner, er nogle af jer måske meget udsat for støj. Der gælder for eksempel dem, der arbejder i værkstedet, og dem som er med børnene i gymnastiksalen. Det er naturligvis bedst at undgå støj på værkstedet og i gymnastiksalen. Men da det jo næppe er realistisk, kan I overveje at skiftes til de forskellige opgaver. Så er det ikke altid de samme, der opholder sig, hvor det støj er mest.

Tænk blødt

En forudsætning for et godt lydmiljø er, at rummenes akustiske egenskaber er i orden. Jo hårdere vægge, loft og gulv er, jo længere bliver efterklangstiden – det vil sige den tid lydene bliver “hængende i luften”.

For eksempel er der i kirker en meget lang efterklangstid, så tonerne fra orglet kan give den rette stemning. Men i en daginstitution betyder en lang efterklangstid mere støj. Når mere end to personer taler sammen, bliver det sværere at forstå hinanden, fordi lydene fra den enkelte person er for længe om at forsvinde og derfor dækker over andre lyde.

Med en forholdsvis enkel indsats kan I dog forbedre lydmiljøet i institutionen.

GØR NOGET VED AKUSTIK OG LYD

Opholdsrum i daginstitutionen bør være forsynet med materiale, som dæmper lyden, og overflader af hårde materialer bør begrænses mest muligt. Hvis gulvet alligevel skal skiftes, så undgå et hårdt gulv som linoleum på beton. Få i stedet et blødt gulv, for eksempel naturkork eller linoleum på korkment.

De bedste – men også dyreste – løsninger er at beklæde lofter og vægge med materialer, der absorberer lyden. Der kan også hænges lydabsorberende “bafler” op under loftet.

Nogle billigere – men mindre effektive – løsninger er at hænge gardiner op ved alle vinduer, selvom der ikke er behov for at trække dem for. Det dæmper lyden, også når gardinerne er trukket fra. Opslagstavler på væggene og polstrede møbler og madrasser er ligeledes enkle løsninger til at dæmpe støjen. Men samtidig kræver de ekstra rengøring, hvis det ikke skal gå ud over indeklimaet.

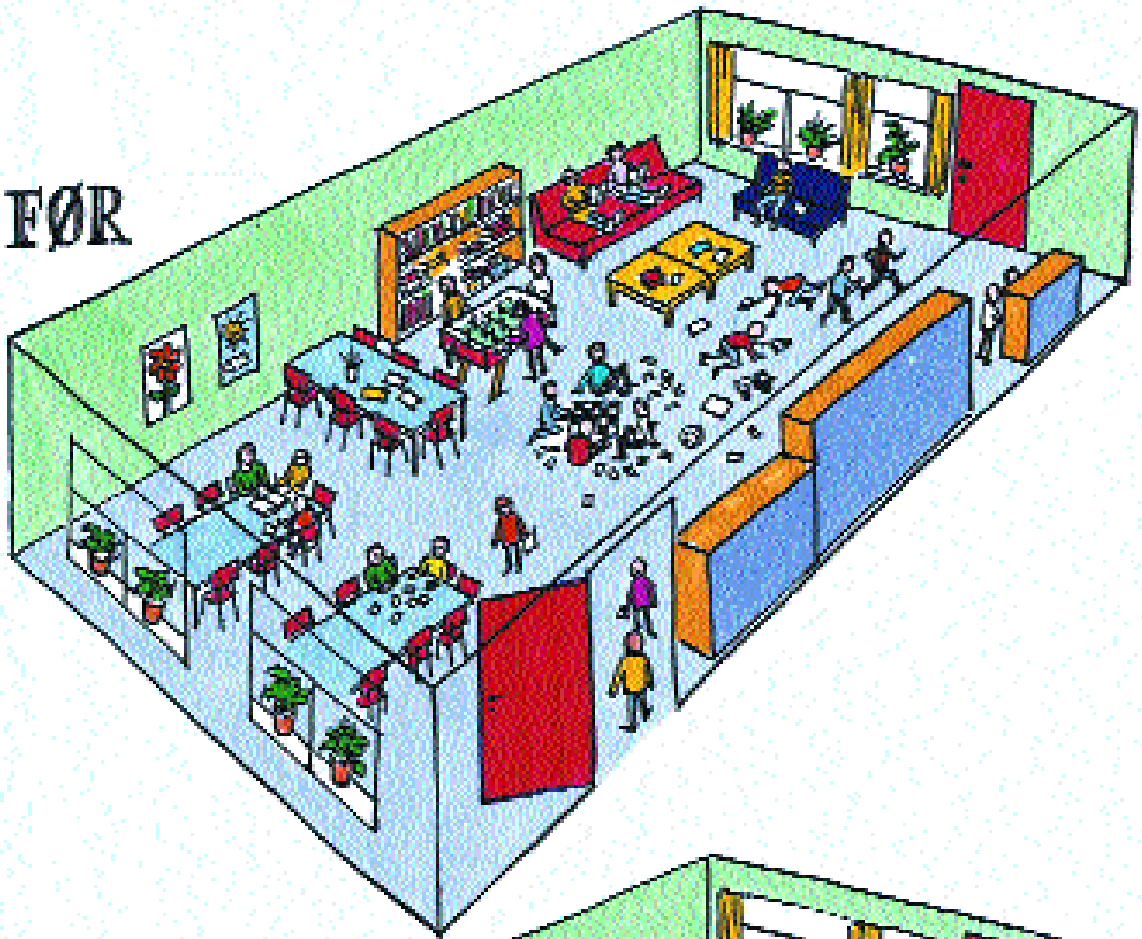
I skal også være opmærksomme på, om ventilationsanlægget støjer. Sørg for, at det bliver rensset og vedligeholdt. Ligeledes skal I huske at lukke døren til rum, hvor der står opvaskemaskine, vaskemaskine og tørretumbler.

STØJDÆMP KLODSER OG KASSER

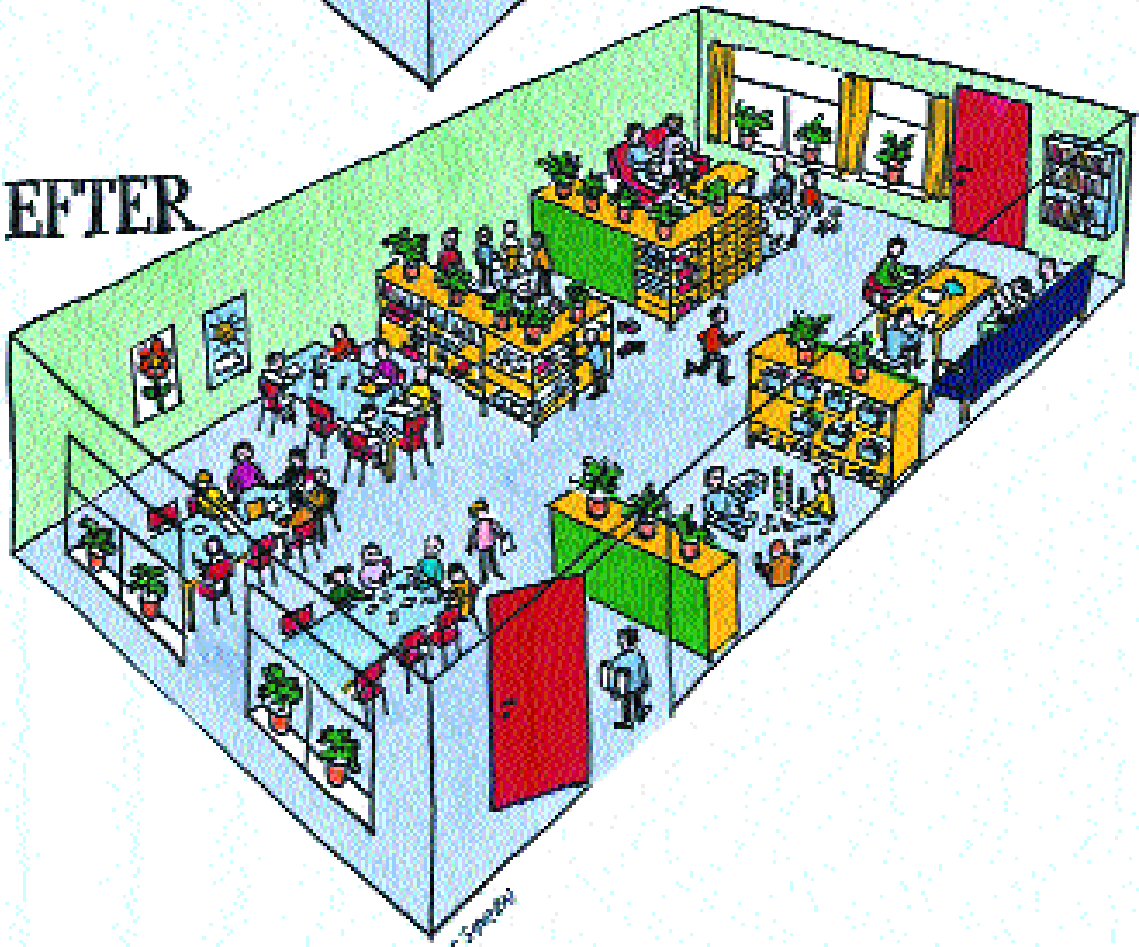
Der er gode muligheder for at støjdempe inventaret. For eksempel kan I:

- købe service og bestik, som ikke er så hårdt
- lægge kraftig voksdug på borde med hårde overflader, eller bruge dækservietter af plast eller stof
- anskaffe plast- eller naturkurve til børnenes legetøj, eller beklæde de hårde kasser med for eksempel liggeunderlag på sider og bund
- sætte filt, dupsko, tilskårne tæpperester eller andet under møbler, som hele tiden flyttes
- bruge musemætter eller stykker af liggeunderlag, når børnene spiller terningspil
- sætte skumgummi eller gummitætningslister i karmen ved dørene
- dække magnetlåsene i skabslåger med malertape eller sætte små gummistykker i karmen på skabet

FØR



EFTER



Tænk i nye rum

Det betyder meget for støjniveauet, hvordan rummene anvendes, hvor de er placeret, og hvor mange børn der er. Hvis rummene bruges til både stille og støjende aktiviteter, eller hvis børnene hele tiden skal krydse hinandens legeområder, kan det let give anledning til konflikter og støj.

GØR RUMMET MINDRE

I store rum er der ofte meget støj og uro. Her kan støjen dæmpes, hvis I deler rummene op med reoler, planter, støj-dæmpende vægge eller blot med små tæpper på gulvene, som markerer et territorium. Så har børnene små nicher at lege i og en fornemmelse af, at der ikke er så mange mennesker i rummet. Og det bevirker, at børn og voksne ikke hæver stemmen så meget, og at børnene ikke i samme grad generer hinanden.

Desuden skal I være opmærksomme på "hovedfærdselsårer". For eksempel kan det skabe støj, hvis børnene skal gennem hinandens legeområder for at komme hen til legetøj. Hvis

møblerne og legetøjet placeres anderledes, kan trafikken – og dermed støjen – nedbringes.

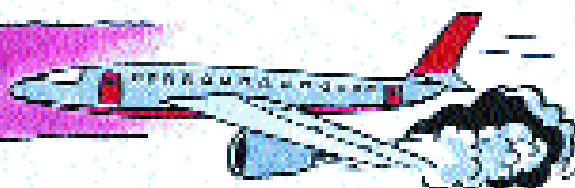
Værksteder, tumlerum og musikrum bør placeres langt væk fra rum, der bruges til rolige aktiviteter. I kan også adskille støjende og ikke støjende aktiviteter. For eksempel er der ofte larm, der hvor computerne står. Derfor bør computerrummet ikke samtidig bruges til læsning og stille lege.

FLERE KVADRATMETER PR. BARN

Kan I ikke opnå tilfredsstillende støjmæssige arbejdsforhold ved at ændre bygninger, inventar og måden, I tilrettelægger arbejdet på, må I se på børnetallet i forhold til daginstitutionens fysiske rammer. Måske skal I have flere kvadratmeter pr. barn. Det er den enkelte kommunalbestyrelse, som fastsætter daginstitutionens børnenormeringer.

dB - SKALA

140 ØJEBLIKKEG
HØRESKADE!



100-110 DISKOTEK-
RUM

90-100 BOLDSEIL I
GYMNASTIKSAL



80-90 BØRN SPILLER
COMPUTERSPIL

70-80 LEG I
BASISRUM



60-70 ALMINDÉLIG
TALE

10 OM NATTEN



STØJ OG LYD

Støj er lyd, der skader eller generer – det vil sige uønsket lyd. *Lyd* er svingninger i luftens partikler. Selvom lyd er objektiv og målbar, opfattes den forskelligt fra person til person. *Lydtryksniveauet* måles i decibel (dB). 3 dB på decibelskalaen svarer til en fordobling eller halvering af lydtryksniveauet. Det betyder, at det dobbelte af 80 dB ikke er 160 dB, men 83 dB.

I følge loven må den gennemsnitlige belastning, målt over otte timer, på en arbejdsplads ikke overstige 85 dB. Men allerede ved 50 dB baggrundsstøj forstår man meget dårligere, hvad der bliver sagt, og man skal hæve stemmen for at blive hørt.

TÆT PÅ STØJGRÆNSEN

Hvis støjbelastningen i gennemsnit over otte timer overstiger 80 decibel (dB), skal arbejdsgiveren stille høreværn til rådighed. Ved et gennemsnit på 85 dB og derover i otte timer, skal den ansatte bruge høreværn. I 1998 viste en undersøgelse, at den gennemsnitlige støjbelastning i de undersøgte daginstitutioner var cirka 82 dB. Der er dage og perioder i løbet af en dag, hvor niveauet er højere og lavere. Det er individuelt, hvem der udvikler høreskader. Men Arbejdstilsynet har vurderet risikoen for høreskader ved forskellige lydbelastninger:

- ved 80 dB belastning i 10 år i gennemsnit 40 timer om ugen er der meget ringe sandsynlighed for at få en høreskade
- ved 82 dB belastning i 10 år vil 1 – 2% (1000 – 2000 ansatte i daginstitutionerne – udvikle et høretab, som ikke har noget med alderen at gøre. Hørenedsættelsen vurderes at være 20 dB
- ved 85 dB belastning i 10 år, vil cirka 4% få en høreskade
- ved 90 dB belastning vil cirka 11% få en høreskade.

TINNITUS

En del ansatte i daginstitutioner lider af tinnitus (susen eller pibelyd for ørerne). Sygdommen opstår ofte som følge af høje lyde gennem lang tid, eller ved en kortvarig kraftig lyd. Undersøgelser viser, at tinnitus og nedsat høreevne ikke nødvendigvis følges ad.

Det er ikke bevist, at man kan få tinnitus af at arbejde i en daginstitution. Men der er flere pædagoger og pædagogiske medhjælpere i forhold til den øvrige del af befolkningen, der lider af tinnitus.

GODE RÅD – *om støj i daginstitutioner*

Mange ansatte og børn i daginstitutioner føler sig generet af støj. Denne pjece henvender sig til dig, der arbejder i en daginstitution.

Pjecen er udarbejdet af Branchearbejdsmiljørådet Social & Sundhed.

I pjecen er der ideer til, hvad du og dine kolleger kan gøre for at komme noget af støjen i daginstitutionen til livs. Desuden beskriver pjecen, hvad støj er, og hvordan støj virker.

Vil du vide mere om støj i daginstitutioner - for eksempel regler omkring støj og arbejdsmiljø – kan du læse Om natten er der stille, men om dagen...Branchevejledning om støj i daginstitutioner. Den har sikkerhedsgruppen i din daginstitution fået tilsendt. Du kan desuden læse mere på internettet på adressen www.stoej.bar-sosu.dk

Pjecer og branchevejledning kan bestilles hos Arbejdsmiljørådets Service Center på tlf. 36 14 31 31 eller på Service Centrets hjemmeside www.asc.amr.dk.

Varenr. 152008

