



ВРЕД ОТ НАУШНИКОВ

Наушники и слух — есть ли угроза? Увы, есть, и существует она для каждого десятого меломана. Ухо — это очень чувствительный и чуткий орган в человеческом организме. Внешний звук заставляет колебаться барабанные перепонки, находящиеся внутри уха, а слуховые нервы подают сигналы в мозг.

Человек слышит звуки уже начиная с частоты в **10-15 дБ**. Обычная частота шепота составляет около 20дБ, нормального разговора — около 30 дБ, а уровень крика равняется примерно 60 дБ. Предел безвредного уровня шума для слуха составляет примерно 80 дБ и сравнить его можно с уровнем шума в метро.

Начиная со 110 дБ для слуха появляется реальная опасность. А уровень шума в наушниках составляет как раз примерно **105-120 дБ**. А именно такая нагрузка ложится на уши, когда мы слушаем любимую музыку.

Несмотря на удобство и качество современных наушников, следует помнить о том, что прослушивание громкой музыки через них неминуемо ведет к понижению слуха и опасности жизни!



ПОМНИТЕ!

- 1. Звук в наушниках не должен быть слишком громким. Громкость музыки не должна превышать 60 % от максимума (90 дБ).*
- 2. Не стоит злоупотреблять временем использования наушников больше 1 часа в день (меньше - лучше).*
- 3. Особенно вредны так называемые вкладыши и затычки, т.к. в этом случае звук минует «мембрану» ушной раковины.*
- 4. По возможности следует переключиться на прослушивание музыки естественным образом, без использования наушников.*
- 5. Лучше всего не доводить дело до такой ситуации и беречь здоровье, которое мы имеем.*

Очень опасно носить наушники во время физических упражнений (скажем, в тренажерном зале или во время утренней пробежки). Упражнения усиливают кровообращение и лимфообращение, и это может привести к повреждению ближайших сосудов, а громкий звук усиливает этот риск. Если вы никак не можете обойтись без наушников во время фитнеса, пользуйтесь им не больше получаса в день и на половине привычной громкости.



Нормальный слух очень важен для того, чтоб вы могли наслаждаться музыкой, и для вашей жизни в целом. Защитите свой слух, слушая музыку в разумных количествах и при нормальной громкости, чтобы сохранить хороший слух на долгие годы.