PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 11 - numero 2263 di martedì 20 ottobre 2009

Danni all'udito: lavorare con la musica e ascoltarla in sicurezza

Una pubblicazione di Suva per prevenire i danni all'udito di chi ascolta e produce musica per piacere o per lavoro, come i musicisti e il personale di locali pubblici. I livelli sonori, i concerti, le sale prova, l'organizzazione di un evento musicale.

google_ad_client

Pensiamo spesso alla **musica** e all'ascolto musicale come un momento di riposo, come qualcosa che può far vibrare le corde delle nostre passioni.
Tuttavia la musica quando è ad un volume troppo forte può provocarci danni temporanei o permanenti all'udito.
Parlare dei danni che può provocare la musica, sempre se ascoltata a un volume eccessivo, è utile sia a chi la musica l'ascolta, la propone, la crea per lavoro (musicisti, deejay, organizzatori, ...), sia a chi l'ascolta per piacere.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

Dei rischi dell'ascolto musicale parla un opuscolo di Suva, istituto svizzero per l'assicurazione e la prevenzione degli infortuni, dal titolo "**Musica e danni all'udito. Informazioni per chi fa o ascolta musica**".
L'opuscolo, recentemente aggiornato, tiene conto degli studi svolti dalla Suva negli ultimi anni sui pericoli del rumore e della musica nel mondo lavorativo e nel tempo libero, studi che sono stati raccolti in una pagina dedicata, insieme a indicazioni e consigli che, sebbene riferiti alle normative svizzere, possono essere di utilità anche per i lavoratori e i "fruitori" musicali italiani.

Il documento si occupa ad esempio dei problemi relativi al **livello sonoro**.
Infatti a danneggiare l'udito è spesso "il livello sonoro complessivo a cui si è esposti (energia sonora)": in questo senso è importante "determinare il livello sonoro continuo equivalente" e non tanto il livello di picco che, "sebbene molto più elevato, ha una durata molto breve".
Anche senza una **fonometro** è possibile con metodi empirici - spiegati nel documento - "stimare il livello sonoro in un ambiente chiuso valutando a quale distanza è possibile la comprensione della parola".
Ricordate che sono i volumi della musica a danneggiare l'udito, non il genere musicale.
Se è vero che "la musica rock o pop la si ascolta molto spesso a un volume piuttosto alto", tuttavia anche i livelli sonori di una banda di paese possono essere eccessivi anche senza uso di altoparlanti o amplificatori.
Durante un concerto di musica classica, ad esempio, raramente si superano gli 80 dB(A), ma
"questo è vero soltanto per il pubblico", non per gli orchestrali.

L'esposizione eccessiva al rumore "può provocare **disturbi** che l'orecchio percepisce come fischi, ronzii, fruscii, crepitii ecc. (i cosiddetti acufeni o tinnito)".
Se "il fischio o il ronzio non sparisce entro dodici ore, è opportuno consultare" un medico.
È dunque importante "prestare attenzione ai segnali di allarme con cui l'udito ci avvisa di una esposizione pericolosa". Infatti anche se solo passeggera, "la sensazione di sordità ci deve far capire che rimanere esposti troppo a lungo a un livello sonoro eccessivo danneggia l'udito".

Il documento dopo aver affrontato il rischio rumore in base ai "**punti di rumore**" (la dose di rumore), si occupa di alcune particolari situazioni d'ascolto musicale.

Organizzatori e personale
Al di là dei limiti normativi relativi alle manifestazioni, è bene posizionare gli altoparlanti "in modo che le frequenze medie e quelle alte non si trovino ad altezza delle orecchie del pubblico, ma al di sopra".
E inoltre "devono trovarsi a una distanza sufficiente dagli ascoltatori più vicini".
Chi lavora in un locale pubblico dove si fa musica è "esposto al rumore per un periodo più lungo del pubblico che lo frequenta": per queste persone si applicano i valori limite validi per i luoghi di lavoro.
Ricordiamo che nella normativa italiana sulla sicurezza in caso di esposizione al rumore superiore a 85 decibel, o se si hanno picchi superiori a 137 decibel (valori superiori di azione), è obbligatorio indossare i dispositivi di protezione individuale dell'udito.

Musicisti
Il documento è prodigo di consigli anche per gli orchestrali e i musicisti in genere.
Un consiglio, ad esempio, è quello di mantenere le distanze dagli strumenti più "rumorosi".
Nelle orchestre può essere conveniente "posizionare gli strumenti a fiato un metro al di sopra degli altri musicisti. Se ciò non è possibile, è preferibile che tutta l'orchestra si trovi allo stesso livello".
Per chi poi suona in sale prova improvvisate si ricorda che "per attenuare la predominanza della batteria sugli altri strumenti e ottenere un miglior effetto d'insieme, è opportuno ricoprire le pareti e il soffitto del locale di prova con pannelli fonoassorbenti, disponibili a poco prezzo nei negozi fai da te".
In particolare "i pannelli vanno inchiodati su una griglia di legno montata sulle pareti": questi pannelli migliorano l'assorbimento dei toni gravi.

Concerti e locali dove si ascolta musica
È evidente che il "luogo dove ci si trova è fondamentale per l'esposizione al rumore".
Tuttavia durante un concerto è bene non avvicinarsi agli altoparlanti. Per ascoltare meglio e con maggior sicurezza un concerto, può essere conveniente "trovarsi al centro, dove in genere è posizionato il tavolo di mixaggio".
Poi può essere utile far fare ogni tanto una pausa alle nostre orecchie (magari andando a prendere un panino o una bibita) o magari utilizzare degli inserti protettivi per proteggere l'udito.

Lettori MP3
È necessario moderare il volume dell'ascolto.
Infatti da una "ricerca svolta dalla Suva è risultato che gli adolescenti ascoltano musica per una durata di circa 100 minuti al giorno e che scelgono un livello sonoro «ragionevole» intorno agli 80 decibel". Tuttavia il 7 per cento degli intervistati "ammette di ascoltare musica per un tempo eccesivo e a un volume superiore agli 85 dB(A), rischiando così di mettere in pericolo l'udito".
Un esempio di limite da non superare?
"Se un MP3 ha una scala del volume che va da 0 a 20, regolando il volume a 16 si può ascoltare musica «moderna» per dieci ore la settimana senza mettere in pericolo l'udito".

Insomma è bene poter continuare ad ascoltare musica, sia per piacere che per lavoro, cercando di non compromettere quel "meraviglioso organo che è l'orecchio".

N.B.: Gli eventuali riferimenti legislativi contenuti nel documento originale riguardano la realtà svizzera, i suggerimenti indicati sono comunque utili per tutti i lavoratori.

Suva, "Musica e danni all'udito. Informazioni per chi fa o ascolta musica" (formato PDF, 822 kB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.