

Udskriftsdato: lørdag den 20. juni 2026

VEJ nr 9136 af 26/03/2014 (Historisk)

Høreværn

Ministerium: Beskæftigelses- og Ligestillingsministeriet

Journalnummer: Arbejdstilsynet, jr.nr.

Senere ændringer til forskriften

SKR nr 10233 af 12/12/2025

Høreværn

At-vejledning om brug af høreværn

At-vejledning D. 5.2-2 - Juni 2009 - Opdateret: Marts 2014

Denne vejledning handler om, hvornår man skal bruge høreværn, og om, hvordan leverandøren skal mærke høreværnet. Arbejdsgiveren skal instruere om, hvordan medarbejderne skal bruge høreværnet. Arbejdsgiveren er også ansvarlig for med skiltning at kræve brug af høreværn. Vejledningen oplyser også om forskellige typer af høreværn og den beskyttelse, man kan opnå, og om vedligeholdelse.

1. Hvornår skal man bruge høreværn?

Høreværn er ikke en permanent løsning på støjproblemer. Virksomheden skal løbende vurdere forholdene for at finde andre tekniske eller organisatoriske erstatninger for høreværn.

Hvis det i særlige tilfælde ikke er muligt at nedbringe støjbelastningen til 85 dB(A) og spidsværdien af impulsstøj til 137 dB(C) ved tekniske og organisatoriske foranstaltninger, må arbejdsgiveren kun lade arbejdet udføre, hvis medarbejderne bruger høreværn. Der skal være tale om enkeltstående og tidsafgrænsede tilfælde, hvor det vil medføre helt uforholdsmæssigt store vanskeligheder at overholde grænserne, eller hvor den nødvendige teknologi ikke findes. (A) henviser til, at man under målingen bruger et filter, der vægter høje frekvenser frem for lave (1 og 2). (C) henviser til, at man under målingen bruger et filter, der vægter høje og lave frekvenser lige meget.

Man skal vælge den type høreværn, der fjerner risikoen for høreskader eller begrænser den til et minimum. Er dette ikke muligt, må støjbelastningen under høreværnet under ingen omstændigheder overstige 85 dB(A), og spidsværdien må ikke overstige 137 dB(C).

Arbejdsgiveren skal stille høreværn til rådighed for medarbejderne, hvis støjbelastningen overstiger 80 dB(A), hvis spidsværdierne overstiger 135 dB(C), eller støjen i øvrigt er skadelig eller stærkt generende. Det kan fx være tilfældet, hvis der udføres kortvarigt arbejde under meget støj. Arbejdsgiveren skal sørge for:

- At medarbejderne får et egnet høreværn, der ikke giver unødige gener.
- At medarbejderne får instruktion i, hvordan de skal bruge høreværnet, og at de får oplysninger om faren ved at lade være. Instruktionen skal omfatte, hvordan man tilpasser, rengør og opbevarer høreværnet.
- At høreværnet bliver vedligeholdt.

Arbejdsgiveren skal anskaffe og betale høreværnet, og det tilhører arbejdsgiveren. Høreværn er til personligt brug og må som hovedregel ikke deles af flere personer. Ørepropper må aldrig deles af flere personer.

Medarbejderne skal bruge høreværn, når støjen er høreskadende. Arbejdstilsynet anbefaler, at medarbejderne bruger høreværn, hvis støjbelastningen overstiger 80 dB(A), hvis spidsværdier overstiger 130 dB(C), eller støjbelastningen i øvrigt er skadelig eller generende.

2. Gener ved høreværn

Høreværn kan give gener som varme, tryk, irritation af huden og eksem. Generne kan være forskellige fra person til person. Derfor er det vigtigt, at der er flere typer høreværn til rådighed, så den enkelte medarbejder kan vælge det høreværn, der passer bedst.

Høreværn kan gøre det vanskeligt at tale sammen og kan derfor isolere brugeren fra omverdenen. Desuden kan høreværn med kraftigere dæmpning end nødvendigt øge risikoen for farlige situationer, fx når man ikke kan høre en truck, der nærmer sig, eller et advarende råb fra en kollega.

3. Krav om brugsanvisning og mærkning

Leverandøren skal levere en brugsanvisning på dansk sammen med høreværnet. Den skal bl.a. oplyse om beskyttende egenskaber, tilpasning, brug, vedligeholdelse og opbevaring.

Et høreværn skal være godkendt og CE-mærket. Høreværn kan kun blive godkendt, hvis bl.a. dæmpningen er blevet målt på et autoriseret laboratorium. Værdierne for dæmpningen skal oplyses sammen med det enkelte høreværn, eventuelt trykt på emballagen. Værdierne måles under idealiserede forhold, og de er i reglen højere, end hvad man opnår i hverdagen ved almindeligt brug af høreværn.

Der vil være tre forskellige oplysninger om høreværnets dæmpning:

- Dæmpningen i de enkelte frekvensbånd fra 125 til 8000 Hz
- Dæmpningen ved høje frekvenser (H), ved mellemfrekvenser (M) og ved lave frekvenser (L)
- Dæmpningen som en tilnærmet gennemsnitsværdi over alle frekvenser, SNR (Single Number Rating).

Ud fra fabrikantens oplysninger om høreværnets dæmpning kan den enkelte bruger vælge et høreværn, der dæmper tilstrækkeligt i den aktuelle støj. Som oftest kan fabrikanten oplyse om metoder til valg af det rette høreværn ud fra målinger af støjen.

4. Krav om skiltning

Arbejdsgiveren skal afmærke de områder, hvor der aktuelt er krav om brug af høreværn. Det skal ske med et påbudsskilt med høreværnssymbol. Skiltet er rundt med hvidt piktogram på blå bund:

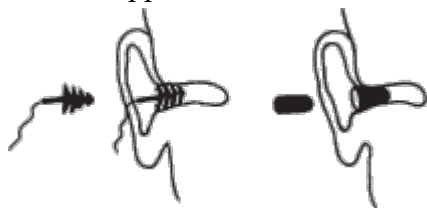


Arbejdsgiveren skal afgrænse områderne og begrænse adgangen hertil, når det er teknisk muligt. Der kan være tilfælde, hvor det støjende arbejde foregår så spredt, at det ikke er praktisk muligt at skilte.

5. Typer af høreværn

Der findes to typer høreværn:

- Ørepropper, som anbringes i øregangene.
- Ørekopper, som dækker ørerne.





Ørepropper

Nogle ørepropper er lavet, så de kan udvide sig. Man trykker dem sammen og placerer dem i øregangen helt inde i øret. Hvis de er placeret rigtigt, giver de en god dæmpning.

Nogle propper er forsynet med bløde flanger, der presser mod øregangen. De giver sædvanligvis en dæmpning, der ligger lidt under de propper, der kan udvide sig.

Individuelt tilpassede propper bliver fremstillet efter et aftryk af øregangen. Nogle typer har en ventil, der kan udskiftes, så dæmpningen kan ændres. Der findes en særlig ventil, der er fremstillet, så propperne dæmper omtrent lige kraftigt ved alle frekvenser. De anvendes derfor ofte af musikere. Der findes også propper med bløde flanger, der er velegnede for musikere.

Bøjlehøreværn er to ørepropper på en bøjle. Nogle typer sidder kun på kanten af øregangen. De bør kun bruges ved lave lydniveauer. Andre er kegleformede og anbringes direkte i øregangen.

Ørekopper

Der er forskel på ørekoppers dæmpning, specielt over for lavfrekvent støj. Der findes særligt kraftige kopper, der er særligt effektive over for lavfrekvent støj.

Nogle høreværn kan man folde sammen og fx hænge i bæltet, så man altid kan nå dem.

Elektroniske høreværn er ørekopper med mikrofoner på ydersiden og højttalere på indersiden, så lyden udenfor gengives inde i høreværnet. Elektronikken i høreværnet skrues ned for høje lydstyrker, mens lyd med lavt niveau gengives uændret inde i høreværnet.

Elektroniske høreværn kan også være forsynet med radio. Radioen må ikke kunne skrues op til et sundhedsfarligt niveau. Forskellige former for kommunikationsudstyr kan være indbygget i høreværnet.

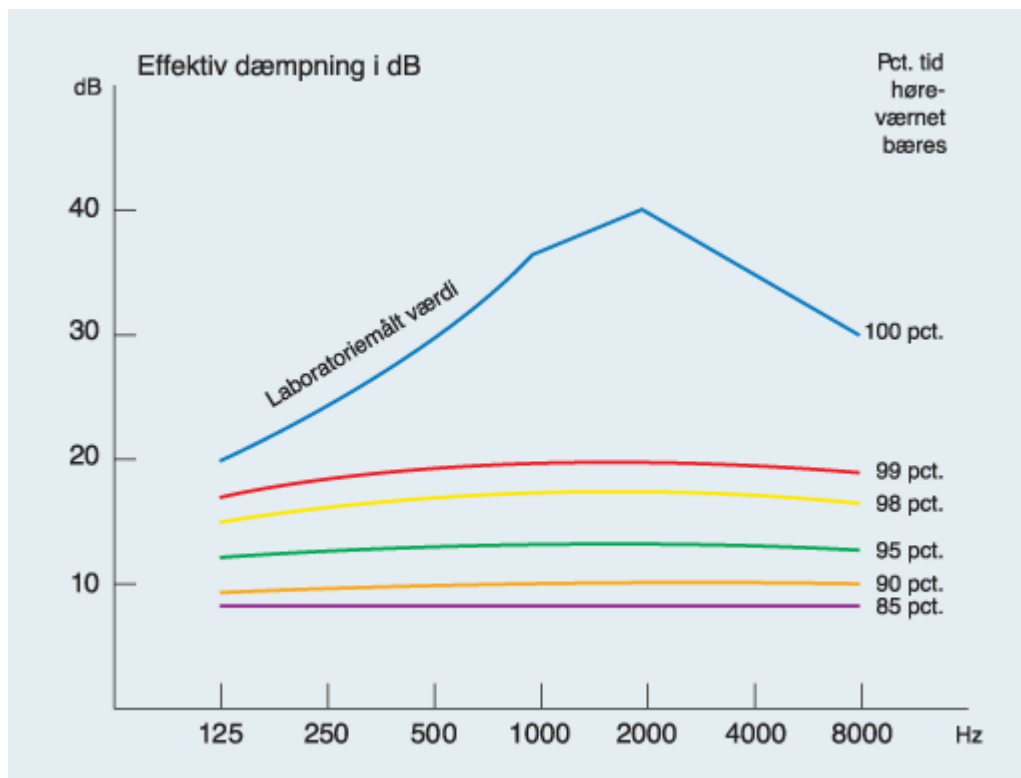
6. Korrekt brug af høreværn

Ved korrekt og konsekvent brug kan ørepropper mindske støjbelastningen med 10-20 dB og ørekopper med 20-30 dB.

Disse værdier kan man kun opnå:

- Hvis høreværnet bruges hele tiden. Den samlede beskyttelse bliver nedsat betydeligt, hvis høreværnet fjernes – selv i kort tid.
- Hvis høreværnet bruges korrekt. Høreværnet skal passe til den medarbejder, som bruger det. Ørepropperne skal passe til øregangen, og ørekopperne skal slutte tæt om ørerne.
- Hvis høreværnet vedligeholdes ordentligt.

Hvis disse betingelser ikke er opfyldt, kan man højst regne med, at støjbelastningen mindskes med ca. 10 dB.



Figuren viser, hvordan en ørekops virkning reduceres, hvis høreværnet ikke anvendes i hele den tid, man opholder sig i støjen. Man opnår fx kun en effektiv dæmpning på 12-13 dB (grøn kurve), hvis man bruger høreværnet i 95 pct. af den tid, man opholder sig i støjen.

7. Vedligeholdelse og rengøring

Arbejdsgiveren skal sikre, at høreværnet vedligeholdes, rengøres og opbevares efter leverandørens anvisninger.

Det betyder bl.a., at tætningsringe (vulster) på ørekopper bør kontrolleres regelmæssigt og udskiftes, så snart de begynder at stivne eller få skader.

Ørepropper af plast, gummi o.l. skal udskiftes eller rengøres tit – ofte dagligt – efter den metode, der står i brugsanvisningen. Hvis man får snavs fra fingrene på øreproppen og ind i øregangen, kan det give irritation.

Når høreværnet ikke er i brug, bør man opbevare det, så det ikke bliver udsat for støv eller snavs eller får en forkert form.

Baggrund:

1. Bekendtgørelse om brug af personlige værnemidler.
2. Bekendtgørelse om beskyttelse mod udsættelse for støj i forbindelse med arbejdet.

Læs også Arbejdstilsynets vejledninger om:

- 1) Støj.
- 2) Måling af støj på arbejdspladsen.

Læs også branchearbejdsmiljørådenes vejledninger mv.:

Branchearbejdsmiljørådenes vejledninger kan findes på www.bar-web.dk

Beskæftigelsesministeriet, den 26. marts 2014

METTE FREDERIKSEN