

Какие наушники следует выбрать для ребенка?

Наушники для детей следует выбирать с максимальной ответственностью. Детские органы слуха находятся в стадии формирования и очень чувствительны к громким звукам.

Из всех существующих типов наушников **вставные наушники (или вкладыши) и вакуумные (внутриканальные)** не подходят для детей, потому что их рабочий элемент располагается слишком близко к барабанной перепонке. **Спортивные и полноразмерные накладные наушники** предназначены для взрослых. **Мониторные наушники** предназначены для профессиональной деятельности.



Единственный вариант - **накладные детские наушники** с установленным ограничением по громкости. У них удобный обхват головы, мягкие раковины не давят на уши, а динамики расположены на довольно далеком расстоянии от перепонки.



Дорогие ребята, мамы и папы!

Не нарушайте правила безопасного использования наушников, выбирайте правильный аксессуар при покупке, и тогда вреда для здоровья они не принесут.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»



Наушники - вред и польза



Наушники - одно из самых распространенных приспособлений для прослушивания музыки в свое удовольствие, продолжительных разговоров во время вождения или другого занятия, для работы со звуком. Изобретение не новое, но массово стало использоваться только в последние несколько десятилетий.

Насколько безопасно для здоровья человека бесконтрольное многочасовое их применение?



Считается, что самые тихие звуки, которые способно уловить здоровое ухо, это 10-15 децибел. Шепот оценивается в 20, а обычный разговор в 30-35 децибел. Крик соответствует 60-65 децибел и уже приводит к дискомфорту. Звуки силой 90 и более децибел опасны для слуха.

Звуковое давление, создаваемое наушниками в области, примыкающей к барабанной перепонке, составляет от 70 до 120 децибел. В наушниках тяжело контролировать уровень звука, незаметно можно добиться громкости 110-130 децибел, а это уже повреждает слух.

Кроме того, наушники создают ощущение изолированности от окружающего мира, и человек может не слышать опасности извне.

Чтобы наушники для слуха не оказались опасными, при пользовании ими придерживайтесь нескольких простых правил:

- Используйте наушники не более 1 часа в день.
- Слушайте музыку на громкости, не превышающей 50% от максимально возможной. Звон в ушах или другие возникающие ощущения дискомфорта могут служить сигналом того, что вам следует поубавить звук.
- Не пользуйтесь наушниками в слишком шумных местах, например, в автобусе. Если окружающие вас люди слышат звук, значит громкость чрезмерно большая.
- При использовании аксессуара на улице старайтесь снижать громкость, чтобы слышать, что происходит вокруг вас. В случае опасной ситуации это позволит вам быстро среагировать.
- Если у вас есть привычка слушать музыку на ночь, следите за тем, чтобы не засыпать в наушниках.
- Особое внимание уделяйте качеству приобретаемых наушников. Выбирайте только модели проверенных производителей. Перед покупкой всегда интересуйтесь у продавца о наличии документов на товар.

