



Zaanstreek-Waterland

Geluid

Geluid is voor mensen van enorm belang. Het kan heel prettig zijn als het om natuur of muziek gaat, maar hinderlijk als het langdurig hard en ongewenst is. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) stelde in 2000 "Lawaai is een ernstige bedreiging van de gezondheid van mensen en verstoort de dagelijkse activiteiten van mensen op school, op werk, thuis en in hun vrije tijd. Verkeerslawaai alleen schaadt de gezondheid van bijna één op de drie Europeanen".

Wegverkeer en burenlawaai zijn in Nederland de belangrijkste bronnen van lawaai, gevolgd door vliegverkeer.

Wat betekent dit voor mijn gezondheid?

In een prettige geluidsomgeving zijn er weinig harde geluiden zodat de omgeving zelf -de bomen, dieren, kinderen, voorbijgangers, bedrijvigheid- hoorbaar is. Als er buiten geen storende geluiden zijn, vinden mensen het meestal stil of rustig. Er is dan wel geluid, maar het valt niet op of is prettig. Als het geluid wel stoort noemen we het lawaai. Lawaai is geluid dat we niet willen horen. Of iets lawaai is, hangt af van de mens en de omstandigheden. Veel geluiden die je overdag hoort, wil je niet in bed horen. Vliegtuigen vormen tegenwoordig één van de meest hinderlijke geluidsbronnen, maar direct na de oorlog klonk het geluid van geallieerde vliegtuigen veel mensen nog als muziek in de oren. Het geluid van een personenauto af en toe vindt bijna niemand erg hinderlijk, maar het constante lawaai bij drukke wegen is een belangrijkste bron van hinder.

Een beetje lawaai kan al hinder en slaapverstoring veroorzaken. Bij langdurige blootstelling leidt dat tot een vermindering van de kwaliteit van leven doordat het moeilijk is uit te rusten en te ontspannen.

Voortdurende stress en slaapverstoring kunnen leiden tot hoge bloeddruk en ischemie ('zuurstofgebrek' in de hartspier) of verergeren klachten bij mensen die al een hart- en vaataandoening hebben. Ook kan veel lawaai leiden tot slechtere leerprestaties bij kinderen.

Wat kan ik zelf doen?

In de dagelijkse bezigheden kunnen mensen proberen gezonde keuzes te maken. Probeer lawaai zoveel mogelijk te dempen en maak zelf minder lawaai.

- Houd ramen en deuren aan de lawaaikant dicht, open ze aan de rustige kant.
- Slaap aan de rustige kant.
- Zet muziek en koptelefoons niet te hard (dat levert op den duur gehoorbeschadiging).
- Maak zelf geen onnodig lawaai: denk aan burenlawaai en anderen.
- Koop stille banden voor de auto en rij rustig.
- Koop een stille scooter of brommer en voer hem niet op.

Welke regels gelden er?

Geluid wordt wettelijk geregeld in de Wet geluidhinder (weg- en railverkeer, grote bedrijven), de Luchtvaartwet (vliegverkeer) en de Wet milieubeheer (alle andere vormen van bedrijvigheid).

In het algemeen wordt bij een woning de hoeveelheid geluid bepaald die gemiddeld over de dag (7 tot 19 uur) op de woning valt. Er wordt dus niet speciaal naar spitsuren gekeken. Hetzelfde gebeurt 's avonds (19 – 23 uur) en 's nachts, maar dan wordt het geluid strenger beoordeeld omdat het dan stiller moet zijn. De beoordeling vindt plaats door het berekende geluidsniveau (er wordt meestal gerekend, niet gemeten) te vergelijken met grenswaarden genoemd in de wet- en regelgeving.

Aanvullend gelden nog grenswaarden binnenshuis, bijvoorbeeld bij vliegtuiglawaai en als er buiten hogere grenswaarden zijn toegestaan. Bij bedrijflawaai worden bovendien geluidspieken apart beoordeeld.

Hoeveel verkeerslawaai er bij u in de buurt is, kunt u zien op een speciale website van het RIVM.

Wat kan de GGD voor u doen?

De afdeling Medische milieukunde van GGD Zaanstreek-Waterland kan u helpen met advies over lawaai, maar kan niet zelf berekenen of meten. We kunnen u helpen om uw klacht bij de juiste instantie te melden.

Contact

Heeft u nog vragen of opmerkingen over deze informatie of wilt u informatie over andere medisch milieukundige onderwerpen, dan kunt u contact opnemen met de medisch milieukundige. Per e-mail: info@ggdzw.nl of per telefoon: 0900-254 54 54.