

# En dag på Centralen – för ljudmiljön

I den långt ifrån idealiska ljudmiljön på Stockholms Centralstation befann sig representanter för HRF för att under en hel dag propagera för bättre ljudmiljö, dela ut information och demonstrera hur det kan kännas att befinna sig i en bra ljudmiljö.

TEXT: STEFAN ANDERSSON FOTO: INGEMAR EDFALK

**DET VAR EN JÄMN STRÖM** av besökare till HRF:s utställning där även personal från Ljudmiljökampanjens sponsorer, Akustikmiljö i Falkenberg och Ingemansson fanns på plats för att svara på frågor.

Intresset från allmänheten var inte lika massivt som under forskningsveckan 2008 då erbjudandet om gratis hörseltest lockade många.

Men det var gott om besökare som ville veta mer om ljudmiljö, vad man kan göra för att förbättra den och ta del av HRF:s ljudmiljörapport Kakofonien.

– Det har varit många intresserade här, säger Marianne Rogell-Eklund, intressepolitisk samordnare på HRF:s förbundskansli.

– Några riksdagspolitiker, arbetsmiljöingenjörer och andra från företagshälsovård, skyddsombud, läkare, arkitektstuderande, lärare med mera och jag har haft intressanta diskussioner bland annat om hur dålig ljudmiljö i klassrummet kan påverka att det blir svårare att lära sig ett främmande språk.

## Så ska det låta

På utställningsområdet fanns ett tyst rum uppbyggt där besökare kunde gå in och känna på bra ljudmiljö och få en stunds lugn och ro.

En som kom ut från rummet och såg belåten ut var Susanne.

– Jag tycker det är jätteviktigt med bra ljudmiljö. Jag har nedsatt hörsel och hör

sämre när det är onödigt musik i affärer eller på kaféer. Då tar oljudet över.

Den som ville kunde också i hörlurar lyssna till datasimuleringar av hur det låter i olika lokaler före respektive efter att ljudmiljön har åtgärdats.

## En hård trend

Magnus Gustafsson, ägare till Akustikmiljö i Falkenberg, är maskiningenjör, men har jobbat med akustik och bullerdämpning sedan 1980-talet.

– Tyvärr har det på senare år blivit en trend med kontorslandskap och med strikta, hårda, ytor på restauranger.

Han tycker ändå att medvetenheten om och intresset för produkter som förbättrar ljudmiljön har ökat de senaste fem, sex åren.

– Men det finns väldigt mycket mer att göra.

Till exempel att sätta upp ljudabsorbenter, som finns i alla möjliga former och färger.

– Det finns mycket att tänka på när det gäller ljudabsorbenter. De finns i olika klasser från A till E där A absorberar mest. Tjockleken och limningen har betydelse för hur de fungerar och det gäller även att tänka på hur man sätter upp dem. Det är viktigt att det finns en luftspalt bakom dem.

Den som vill kan även själv försöka dämpa ljud med till exempel gardiner eller draperier.



**Till vänster.** Sara Brymer diskuterar med en besökare. **Nedan.** Många ville känna på miljön i det tysta rummet. **Till höger.** Marianne Rogell Eklund delar ut en kampanjtidning.



– Använder man textilier med tjocklek och tyngd och som dessutom är veckade så kommer man en bit på vägen när det gäller att dämpa ljudet.

– Å andra sidan: dämpar man för mycket blir det inte bra heller om hela frekvensområden absorberas.

Magnus Gustafsson poängterade att



Ljudmiljön är särskilt viktig för hörselskadade och för personer som använder hörapparat.

En av besökarna på utställningen som

hade märkt detta var Berndt Nyström från Nynäshamn.

– Jag har blivit med hörapparat för en

forts.

## Är det viktigt med ljudmiljö?

### Martin Petersson, Katrineholm.

– Jag tycker det är väldigt viktigt. Det jag lider mest av är i och för sig min tinnitus när jag ska sova. Men den blir värre om jag har varit på ett ställe där det är mycket ljud.

– Bibliotek har bra ljudmiljö, men när det är helt tyst så hör jag förstås min tinnitus mer.



### Minvor Lundberg, Nacka.

– Vi är bombarderade med ljud i dag och det tas ingen hänsyn. Jag blir väldigt stressad i butiker där det spelas musik, då går jag alltid ut.

– På restauranger är det ofta dåligt. Ett undantag är kinesrestauranger som är bra eftersom de ofta har många tjocka textilier.



### Rose-Marie Nilsson, Sthlm.

– Ljudmiljön är ofta besvärlig. Jag skulle önska att det var som i rummet som är uppbyggt här. Det var så skönt att komma in i det.

– Jag känner av hur ljudmiljön är så fort jag kommer in i ett rum. Det är ännu värre för oss hörselskadade när det är dåligt.



### Rosina Steiner, Järfälla.

– Jätteviktigt, det är bra när ljudnivån är lagom. Jag har nog lite nedsatt hörsel. Jag har spelat musik i replokal utan hörselskydd och har jobbat i restaurangbranschen där det också är höga ljud.

– Ett exempel där ljudmiljön är bra är i skogen, men i stan är den ofta dålig.



### Ulf Johansson, Solna

– Ja. Jag är lite hörselskadad. När de ropar ut något i högtalarna här på Centralen blir det bara ett sammelsurium. Ljudmiljön över huvud taget borde förbättras. De nyare pendeltågen och tunnelbanevagnarna är mycket tystare än de äldre och det visar att det går att göra något ljudet.



### Safette Simsek, Halmstad.

– Absolut, det är stressande med för mycket ljud omkring sig.

– Jag har pluggat i många år och jag förstår inte att det ofta är så dålig ljudmiljö i klassrum och skolor. Det är väldigt stressande.



Fortsättning från föreg. sida.

vecka sedan. Nu har jag registrerat alla möjliga ljud och har blivit väldigt mycket mer störd, säger han.

Philip Zalyaletdinov, akustiker från Ingemansson, var på plats för att prata med dem som ville veta mer om ljudmiljö.

– Man måste alltid börja med att kartlägga syftet. Handlar det bara om att få ner ljudnivån, eller som här på Centralen, att även få fram meddelanden om avgångar med mera?

Hans arbete går ofta ut på att åka ut och göra ljudmätningar, lokalisera bullerkällor och föreslå vad som ska göras.

– Det behöver inte alls vara dyra åtgärder, säger han.

Men han poängterade också att det blir enklare och billigare att ta hänsyn till ljudmiljön redan vid planeringen.

– Vi vill komma in i processen så tidigt som möjligt.

### ”Det görs inte tillräckligt”

Bland dem som besökte utställningen tycktes i alla fall enigheten stor om att det finns behov av förbättringar i ljudmiljön.

– Det görs absolut inte tillräckligt, inte när man vet vad det skulle gå att göra, säger Roger Brodin från Stockholm.

– Jag jobbar med hörseltekniska hjälpmedel och om man bara följde de regler som finns så skulle mycket vara vunnet.

– I klassrum och skolmatsalar till exempel finns det hur mycket som helst att göra. ●



**Ovan.** Många ville ta del av HRF:s rapport Kakofonien. **Till höger.** HRF:s vice ordförande Birgitta Tell visar hur man kan lyssna på ljudmiljöer före och efter ”behandling”. **Nedan.** Jan-Peter Strömngren intervjuas av Stockholms lokal-tv ABC i det tysta rummet.



Har dina vänner och familjemedlemmar svårt att förstå varför du har så svårt att höra när det är mycket störande ljud i bakgrunden? Och vilken skillnad det blir om ljudmiljön är bra.

Då kan du låta kända svenska artister och skådespelare demonstrera hur det kan låta.

## Låt en kändis förklara hur det hörs

PÅ KAMPANJWEBBEN befriasamtalet.se, berättar tio kända svenskar en personlig historia. Det är nästan omöjligt att höra vad de säger i filmen, då deras röster dränks av ljuden runt omkring.

Med ett knapptryck går det att välja bort bakgrundsljudet och skillnaden är uppenbar. Med ytterligare ett klick går det dessutom att välja text. Plötsligt är det glasklart vad som sägs.

Några av filmerna har redan visats på TV4. Där syns musikern Plura samt skådespelarna Morgan Alling och Alexandra Dahlström. På webben framträder även Martin Stenmark, Eva Funck, Kim Anderson, Alexandra Pascalidou, Michael Segerström, Regina Lund och Helena af Sandeberg.

### Recensioner

Ska du gå på kafé eller restaurang? Då kan det vara en idé att kasta en blick på kampanjwebben i förväg.

Där finns ”ljudmiljörecensioner” av olika ställen runt

om i Sverige. Du kan också skicka in en egen recension.

Allt man kan behöva veta om konferensturnén, vilka städer som besöks och vilka datum, finns också här.

Detaljerade program för turnéstoppet läggs ut efterhand. 22 orter, från Luleå i norr till Malmö i söder, ska besökas.

### Blogg och simulator

Förutom nyheter och pressklipp finns det även en blogg som man till exempel kan följa från mobiltelefonen.

På kampanjwebben finns även fakta och tips om hur det går att skapa ett ”ljudsmart” samhälle.

I en ”ljudmiljösimulator” kan man höra vilken skillnad det kan bli med akustiska åtgärder och hur personer med olika grad av hörselnedsättning upplever miljöerna. Metoden kallas auralisering.

På kampanjwebben går det också att beställa en professionell ljudmiljöanalys till ett förmånligt pris.

ULRIKA NILSSON



**Guide.** På [www.befriasamtalet.se](http://www.befriasamtalet.se) kan du läsa om kampanjen.

**Audio optimal**  
gör arbetsplatsutredningar  
och provar ut arbetshjälpmedel

TELEFON 0155-45 55 60  
E-POST [info@audiooptimal.se](mailto:info@audiooptimal.se)  
HEMSIDA [www.audiooptimal.se](http://www.audiooptimal.se)

**audiooptimal**  
Hörselteknik i arbetslivet

Gäller det hörapparater, tinnitus, ljudmiljö, tv-textning eller olika hjälpmedel?

Vänd dig till någon som kan det mest som är värt att veta om hörsel.

Hörsellinjen drivs av Hörselskadades Riksförbund och ger dig svar på frågor om hörsel och hörselskador. Oavsett om du hör bra eller dåligt.

# Har du några frågor ?