



# Næste skud kan blive det sidste, du hører

*Et skud kan være nok. Det kan i allerværste fald være det sidste, du hører. Og det kan med stor sandsynlighed være årsagen til en alvorlig høreskade i den ene eller anden form, hvis du ikke beskytter din hørelse.*

Af Thorkild Ellerbæk

**P**å trods af den kendsgerning, at støj er skadelig, er der mange jægere, som ikke bruger høreværn på jagt. Alle bruger det på skydebanen. Men ude i naturen synes de fleste, at det ikke er nødvendigt. De ved det jo godt: Det er ikke så godt det der med at skyde uden at beskytte hørelsen ...

JAGT, Vildt og Våbens store panel af læsere, Jagtpanelet, er blevet spurgt om brugen af høreværn, og det er kun de færreste, som altid bruger dem. Blandt de, der bruger

det hele tiden, udgør de 20-30-årige 25 procent, men i gennemsnit er det kun 10 procent, som altid bruger høreværn.

Den kendsgerning er ikke overraskende, men den er tæt på at være uansvarlig for den, som har sin hørelse og sit helbred kært.

Et geværskud støjer med 160 decibel (dB) på en meters afstand og altså meget mere, når det er dig selv, der affyrer skuddet. Det er 20 dB over smertegrænsen, og det er også kun 20 dB fra den lydstyrke,

som forårsager sprængning af trommehinden!

At skyde uden høreværn er altså endog meget farligt.

## **SKADER ER UUNDGÅELIGE**

Nu er det sådan, at man godt kan udsætte øret for denne belastning adskillige gange, uden at der tilsyneladende kommer skader. Bare 109 dB i to minutter om dagen er direkte skadeligt for øret, og på længere sigt vil vedvarende støj give

en eller anden form for høreskade, og gentagne skud medfører også skader enten med det samme eller på længere sigt.

Skaderne kommer på et eller andet tidspunkt, men ingen kan sige nøjagtigt hvornår. Derfor kan det næste skud, du affyrer, være det sidste, du hører.

Vi befinder os i støj hele tiden. På gader og veje og hjemme blandt emhætter, opvaskemaskiner, vaskemaskiner, oliefyr, el- og benzindrevne værktøjer m.m.

Husets opvaskemaskine støjer omkring 60 dB, men når du klasker tallerkenerne sammen, spidser støjen til oppe i nærheden af 100 dB. Hårtørreren støjer med 80 dB, græsslåmaskinen med 94 dB, motorsaven med 110 dB, trykluftsboret 130 dB og endelig fyrværkeri med 162 dB – og til slut haglgeværet med 160-170 dB.

Lovgivningen kræver udlevering af høreværn til mennesker, som arbejder ved støj omkring 80 dB, og høreværnet SKAL bruges, hvis grænsen overstiger 85 dB.

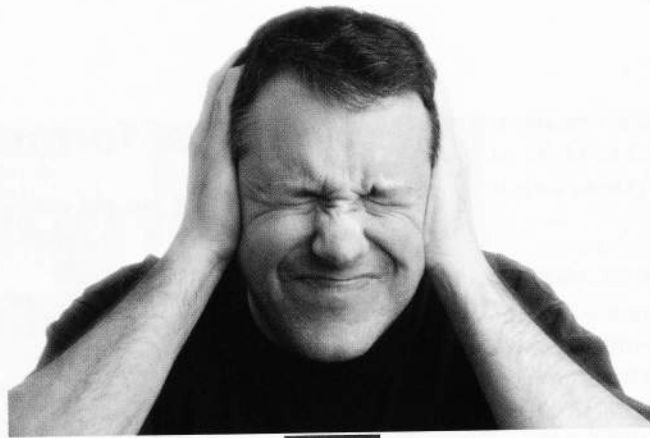
### FIMREHÅRENE ØDELÆGGES

Din øregang ender i det, der kaldes øresneglen. Den ligner faktisk et sneglehus. I øresneglen sidder tusindvis af små fimrehår. Når lyden blæser ind, bevæger hårene sig. Det er hårenes bevægelse, der får dig til at høre – hvis dine ører altså virker.

Skyder du, eller lytter du til meget høj musik, bøjer hårene i øret sig som træer i blæsevej. Nogle gange kan lyden blive så kraftig, at alle dine hår knækker – som træer i en storm.

Knækkede hår gror ikke ud igen, og du har så fået en høreskade. Sådan beskriver [www.hoereforeningen.dk](http://www.hoereforeningen.dk) det, der rent faktisk sker.

Det er samtidig en kendsgerning, at jo ældre du er, jo flere af de fine fimrehår har taget skade. Så jo ældre du er, jo større er risikoen.



I værste fald mister du hørelsen totalt. Du kan miste en del af hørelsen og må leve med nedsat hørelse. Mange må nok med hånden på hjertet erkende, at de nogle gange har oplevet, at hørelsen er væk et stykke tid lige efter et skud, eller at

det suser en smule for ørerne. Det er farligt.

Den susen for øret, du oplever, kan meget vel være starten på den ubehagelige sygdom tinnitus. Er man ramt af tinnitus, vil man som hovedregel skulle leve med susen ▶

- ▶ eller hylen i ørerne resten af livet. Tinnitus kan bryde ud i mange forskellige grader, men ubehageligt er det.

### FLERE SLAGS HØREVÆRN

Der er altså god grund til at finde en ordentlig beskyttelse af dine ører, når du er på jagt.

Alle kender høreværn. De findes lige fra små engangspropper, som du kan bruge, når du ved, at du skal udsættes for støj. Der er de såkaldte hørebøffer med bøjle, som dæmper lyden og sikrer dig ved konstant støj eller ved skydning.

Der er mere avancerede udgaver af disse med indbygget radio, som man skal passe på, for skruer man for højt op for den lyd, er det også skadeligt.

Der er også endnu mere avancerede hørebøffer med indbyggede mikrofoner, så du kan tale helt normalt med andre, mens et elektronisk filter dæmper lyden, når der afgives skud.

Som hovedregel kan man gå ud fra, at alle godkendte høreværn dæmper ned til en maksimal støjbelastning på 80 dB – altså grænseværdien i henhold til lovgivningen.

For mange vil det sikkert være en god undskyldning, at det ikke er særlig smart eller hensigtsmæssigt at gå på jagt med bøjle-hørebøfferne, uanset hvor avancerede de er. De fylder lidt meget på hovedet, og det kan være svært at have hat på. Endvidere har brillebærere nogle gange problemer med, at kopperne ikke sidder tæt omkring ørerne.

Nogle mener også, at de generer og er i vejen, når man skal svinge bøssen.

Vil man helt undgå problemer af denne art, skal man vælge de formstøbte høreværn, hvor selve det elektroniske høreværn består af en lille prop, der passer ind i øret og har både mikrofon og højttaler indbygget. ■

## Test af formstøbte høreværn:

# Høreproppen i øret og patronen iammeret

*Jeg har ikke haft patroner i geværet eller riflen hele dette efterår uden også at have haft mine høreværn i ørerne. Med den risiko, der er forbundet ved at knalde 160 dB af ud for mit højre øre, vil jeg hellere høre et dæmpet skud end et brag med risiko for en alvorlig høreskade.*

Af Thorkild Ellerbæk

**D**e formstøbte høreværn, som JAGT, Vildt og Våben har afprøvet, er alle af god kvalitet. Det kræver naturligvis tilvænning, at man har "en prop" i øret, men netop det, at de er formstøbte efter dit eget øre, gør, at man hurtigt vænner sig til det.

En anden ting, man skal vænne sig til, er lyden i apparatet. Lyden kan ikke bliver 100 procent naturlig. "Der er tale om meget små mikrofoner og meget små højttalere, så det har indflydelse på lyd-kvaliteten. Man kan sige, at lyden virker kunstig eller lidt tynd i det. Den er bedst i diskant-området, mens dybere toner er sværere at opfange og videregive i så små elementer," siger lydtekniker Hans Grand, der har arbejdet med lyd og støj i mange år.

Min opfattelse som testperson i efteråret er også, at det lydbillede, du får, er anderledes end uden apparatet. Fx forstærkes den nære lyd, når du bevæger dig. Det vil sige,

at du hører dine skridt meget tydeligt og også lyden af tøj, som "knitrer". Det skyldes, at mikrofonerne opfanger denne lyd meget tæt på. Når man sidder stille, ændrer lydbilledet sig. Den nære lyd/støj forsvinder, og i stedet har man en tydelig forstærkning af lyden omkring en og endog langt væk. Det er ikke generende, men blot noget, man skal vænne sig til.

Uanset om høreværnet har fast volumenindstilling eller variabel, vil brugeren altid få et forstærket lydbillede. Måske omkring 10 dB i forhold til din normale hørelse, men det er ikke noget problem. Man skal vide, at 10 dB ikke er blot 10 procent mere, men faktisk kan være en fordobling på nogle lyde.

### LYDBILLEDET ER GODT

Hvis man selv tror, at man lister lydløst rundt i skoven, vil forstærkningen ændre denne selvopfattelse. Lyden af et blad eller en knækket kvist under foden forstærkes, men





*For at høreværnet skal passe, er det vigtigt, at afstøbningen af øret er udført korrekt. Her er det Nina Storgaard fra Siemens, som tager en afstøbning. Alle de afprøvede producenter tilbyder afstøbninger i specialforretninger over hele landet.*

det er ikke ensbetydende med, at den lyd kan høres af dyrene. Igen skal man tænke på mikrofonernes evne til at opfange de nære lyde. Men netop dette lydbillede er godt, når man justerer apparatet. Så kan man finde et meget mere naturligt lydbillede.

Men alle vi, der færdes i naturen, ved, at dyr har en bedre hørelse end mennesker, og derfor er denne lille teknik-forstærkning nok en god påmindelse om at gå endnu mere stille.

Min oplevelse har altså været, at for de afprøvede apparaters vedkommende er lydbilledet så godt, som det kan være, og bestemt meget acceptabelt, når man lige har vænnet sig til det. Lyden er påvirkelig af vind. Det er alle mikrofoner uanset størrelse og pris. De fleste har set mikrofoner med "pels" på i tv. Det er såkaldte vindhætter, som bruges til at dæmpe vindens susen ind i selv meget dyre og avancerede mikrofoner, men

der er ikke plads til vindhætter i høreværnene. Dog har Phonaks udgave nogle små vindhætter i skumgummi, som hjælper lidt.

Så alt andet lige er høreværnslyden bedst i stille vejr. Er apparatet med variabel lydstyrke, vil det hjælpe at skrue ned i tilfælde af kraftig vind.

#### **DER LUKKES NED FOR BRAGET**

Den helt store fordel er selvfølgelig, at du har sikkerhed for, at der bliver lukket ned for braget, når du trykker på aftrækkeren. Det er jo dybest set det, det hele handler om. På det punkt er der ikke forskel på de afprøvede apparater.

Men det er klart, at den anden store fordel er, at du tager propperne i ved starten af jagten og beholder dem i resten af dagen (eventuelt lige med undtagelse af ved frokostbordet ...).

Al normal samtale og endog hvisken på vej til posten høres uden

problemer. Du kan høre, når jagten sættes i gang. Du kan høre hundene i såten, og du hører også, når fuglene flyver op, eller andet vildt løber frem i såten. Du hører også de andres skud og dit eget skud, hvis du er så heldig, men altså nu uden risiko for høreskader.

Det gælder for alle høreværnene, at man skal have ordentlig hygiejne i ørerne. Ikke for megen ørevoks, men alligevel vil der ved jævnlig brug sætte sig voks i apparaternes små bitte åbninger. Så indimellem skal man rense de enkelte propper eller udskifte de små filtre, der følger med.

Det har ikke været muligt at teste batteriholdbarheden helt eksakt, men jævnlig brug af apparaterne synes at vise, at det er apparaterne med de små batterier, som har den korteste batterilevetid. Kun Phonak, som bruger almindeligt AAA-batteri, synes at holde længere.

Det er ikke et voldsomt problem, blot skal man i alle tilfælde sørge ►

- ▶ for at have et ekstra sæt batterier med på jagt. Når batterierne løber tør, kommer der en lille advarselstone i øret.

### INGEN HATTEPROBLEMER

Endelig er der den fordel, at man kan have en hvilken som helst slags jagthat på, hvilket ikke er så nemt med bøjlehøreværnene. De er heller ikke til gene for brillebærere, som kan have problemer med brillestænger inde i kopperne på de traditionelle høreværn. Og man kan snakke i mobiltelefon uden problemer – men det gør vi jo ikke på jagt alligevel, vel?!

Det skal nævnes, at der også er mulighed for at købe ikke-elektroniske formstøbte høreværn. Selve tilpasningen og systemet er det samme, men i stedet for en elektronisk forstærker og dæmper er der et mekanisk filter indbygget i øreproppen.

Det betyder naturligvis, at der er konstant dæmpet for lyden, og det kan være sværere at høre normalt. Effekten med at dæmpe ved skud er den samme.

Disse høreværn er meget billigere og vil i nogle tilfælde være tilstrækkelige. Umiddelbart er min vurdering, at de er mest velegnede til brug på skydebanen. Her kan man godt tale lidt højere til hinanden, uden at det jager duerne væk. Og helt klart en mulighed, hvis prisen på de mere avancerede afskrækker.

### DEN VIGTIGE AFSØBNING

Inden vi er så langt, skal man allerførst have taget et aftryk af øret – det yderste af det indre øre. Det er her, proppen skal ind, og det er naturligvis vigtigt, at afstøbningen er korrekt.

De tre formstøbte høreværn, vi har testet, tilbyder afstøbning i prisen, og man kan få det gjort i et bredt udvalg af butikker, der handler med høreapparater, fordelt over hele landet. Enkelte giver også mulighed for at få taget afstøbningen i en jagtbutik, hvor personalet har lært processen.

Der er tale om en silikoneafstøbning af det rene øre, som bruges til at lave det endelige individuelle høreværn. Efter få dage har du apparaterne klar til brug.

Så er der lige det med prisen. Ja, de formstøbte høreværn er dyre eller i alt fald dyrere end de traditionelle. Men det er jo lidt ligesom med forsikringer – de er også dyre, men vi har dem, fordi vi gerne vil holdes skadesløse. Her er det hørelsen, helbredet, det handler om, så alt andet lige burde prisen ikke være til diskussion. Specielt ikke, når man tænker på, hvor meget mange af os ellers bruger på våben, tøj og udstyr til jagt. ■

# 6 høreværn i test

Vi har testet fire elektroniske høreværn og to mekaniske. De elektroniske har det til fælles, at de dæmper lyden ved skud, og du kan høre almindelig samtale. De mekaniske dæmper hele tiden og lukker helt af ved skud. Der er flere på markedet. Husk at tjekke effekten, og hvis de ikke er formstøbte, bør du prøve dem af inden køb.



### Phonak Serenity DP

Serenity DP bruger en lille boks, som du har om halsen inden for skjorten. Her tænder og slukker du for apparatet, og her sidder styrkereguleringen. Der går ledninger til hver prop, som du dog hurtigt vænner dig til. Og så er de for øvrigt praktiske, når du tager propperne ud mellem såterne. Så taber du dem ikke.

Lyden er god, og det er muligt at skrue op i stille vejr og skrue ned, når det blæser. Med vindbeskyttelse på mikrofonerne er vindstøjen acceptabel, undtagen i stærk blæst. Serenity bruger et stk. almindeligt AAA-batteri, og det er en fordel, da man kan få disse batterier overalt og for det meste har nogle ekstra i bilen eller i andet tilbehør.

Batterilevetiden synes lang.

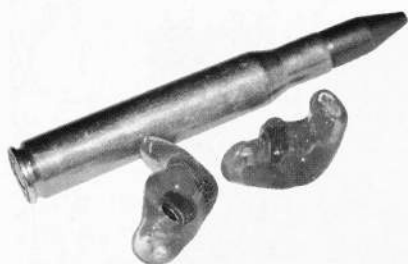
Serenity kan udbygges med avanceret kommunikationsudstyr. Som ekstraudstyr fås propper, som helt dæmper lyden hele tiden uden den elektroniske funktion. Velegnet til fx støjende arbejde med motorsav eller plæneklipper om sommeren.

Pris: 3.400 kr.

Forhandler anvises hos Phonak Danmark A/S,

Tlf. 7020 6045

[www.phonak.com](http://www.phonak.com)



**Siemens ClearSound**

Formstøbte hørevern, som dæmper lyden, straks de er sat i øret. Man kan høre normal samtale og aktivitet, men lyden er dæmpet. Lukker helt ned ved skud. En billigere løsning, men uden muligheden for at høre alt, hvad der sker omkring dig.

Pris: 1.275 kr.

Forhandler anvises af  
Siemens Høreapparater  
Tlf. 6315 4017

[www.siemens.dk/horevaern](http://www.siemens.dk/horevaern)



**Siemens SecureEar**

Propper i behageligt materiale. Der er mulighed for separat at regulere styrken på propperne, og det kan være en fordel, hvis man har en fornemmelse af forskellig høreelse på hvert øre. Min erfaring har været, at man finder en indstilling, og så er det den, man bruger. Kan være en fordel at skruere mere op i helt stille vejr, men så er der en tendens til susen.

Lyden er rigtig god, og propperne er behagelige at have på selv i længere tid.

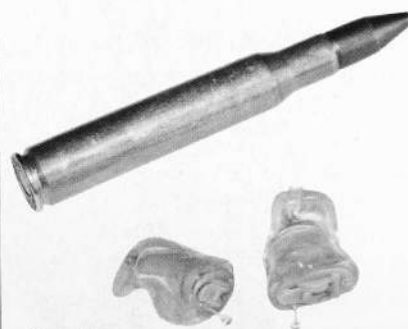
Dette sæt er nok det, der falder lettest på plads, men det afhænger jo af mange ting, om propperne glider let ind. Dels materialet, men også afstøbningen forud for, at propperne produceres, og her kan dit øres tilstand på dagen have indflydelse. Bruger specialbatterier, så husk altid ekstrabatterier for en sikkerheds skyld.

Der er mulighed for tilkobling af kommunikationsudstyr, fx mobiltelefon via en lille omskifter (ekstraudstyr 400 kr.).

Pris: 4.800 kr.

Forhandler anvises af  
Siemens Høreapparater  
Tlf. 6315 4017

[www.siemens.dk/horevaern](http://www.siemens.dk/horevaern)



**Audiovox My Sound Ranger**

De to propper er i blødt materiale, som gør dem nemme at sætte i øret. Audiovox forstærker lyden konstant med 10 dB, og der er ikke mulighed for at regulere styrken.

Forstærkningen virker ikke overvældende, og det er heller ikke meningen. De er behagelige at have på, og jeg har ikke følt behov for at tage dem af og på mellem såtterne. De er meget diskrete, og man kan sagtens have øreværmere udenpå i den kolde tid. Lyden er god og virker ikke alt for kunstig.

Høreværnet bruger specialbatterier, så man skal huske at have et ekstra sæt med i lommen. Tilsyneladende skal batterierne skiftes efter nogle timers forløb.

Pris: 3.500 kr.

Forhandler anvises af Audiovox  
Tlf. 3940 1050

[www.audiovox.dk](http://www.audiovox.dk)



**Enhance Ear**

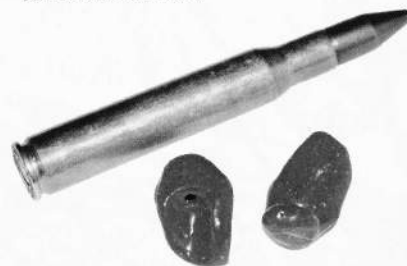
Ikke formstøbte propper, men i sættet får du forskellige størrelser af ørepropper, som monteres på selve høreværnet. Det betyder, at det ikke er alle, som kan få propperne til at sidde optimalt. Jeg har oplevet at skulle "pille ved dem" ofte for ikke at tabe dem eller have en fornemmelse af, at de var ved at falde ud.

Virker godt, og der er mulighed for at regulere styrken. Lyden er o.k. Det er det billigste elektroniske sæt, hvilket nok især skyldes, at de ikke er formstøbte, og derfor skal man ikke have taget afstøbning af øret. Fylder også mere end de øvrige. Specialbatterier.

Pris: 995 kr.

Tlf. 2623 1447

Forhandler: [www.jagtogfritid.dk](http://www.jagtogfritid.dk)



**Phonak Red Dot**

Formstøbt og med samme virkemåde som ovenstående. Kan fås med og uden det såkaldte ShotKill-filter, som dæmper lyde ekstra meget. Også en billigere løsning.

Pris: 1.280 kr.

Forhandler anvises hos Phonak  
Danmark A/S  
Tlf. 7020 6045

[www.phonak.com](http://www.phonak.com)