

HERAUSGEGEBEN VON:

Fixpunkt

Mobilix Party-Team
Tel.: 0177 68 16 168

Kontaktstelle Druckausgleich
Tel.: 030 69 29 198

party@fixpunkt.org
www.facebook.com/fixpunkt.partyteam
<https://twitter.com/FixpunktParty>

Fixpunkt e.V.
Reichenberger Straße 131
10999 Berlin

HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

Dieser Flyer ist keine Aufforderung oder Anregung zum Konsum von Betäubungsmitteln und auch keine Aufforderung zum Drogengebrauch nach § 29 Abs. 1 Nr. 12 BtmG



SAFER HEARING

Das Hören von lauter Musik kann zu dauerhaften Gehörschäden führen. Das Risiko einen Gehörschaden zu erlangen, hängt von folgenden Faktoren ab: der Lautstärke der Musik, der Nähe zu den Lautsprechern, der Aufenthaltsdauer auf der Tanzfläche und bereits vorhandenen Hörschäden.

Lautstärken über 90 Dezibel (db) können zu Hörschäden führen. Parties und Clubs erreichen häufig Dezibelstärken über 90 db bis hin zur schädlichen Grenze von 115 db.

GEBRAUCH VON OHRSTÖPSELN

Rolle den Ohrstöpsel mit sauberen Händen so dünn wie möglich.

Stecke das dünne Ende so schnell wie möglich in den Gehörgang.

Lass den Ohrstöpsel ca. 30 Sekunden an Ort und Stelle, bis er sich vollständig ausgebreitet hat.

Lass den Ohrstöpsel los, drücke einmal sanft dagegen, um dir sicher zu sein, dass er richtig sitzt. Das Ende des Ohrstöpsels sollte mit der Öffnung des Ohrkanals abschließen.

TIPPS

Schütze deine Ohren, sie sind ein hohes Gut.

Schallstärken von mehr als 90 Dezibel können langfristig Schwerhörigkeit zur Folge haben.

Benutze Ohrstöpsel. Notfalls kannst du auch angefeuchtete Watte oder Taschentücher nehmen.

Gönne deinen Ohren regelmäßig Hörpausen, z.B. im Chill Out oder draußen.

Meide die Nähe von Lautsprechern.

Vermeide zusätzlichen Stress und Adrenalin (Gefahr von Gefäßkrämpfen).

Trinke regelmäßig Wasser.

Singe viel und regelmäßig.