

4 TIPS FÖR ATT LYSSNA SMARTARE

1

Håll volymen under 60 %.
Höj inte volymen gradvis.

2

Om andra hör din musik -
sänk volymen.

3

Använd over ear-hörlurar
istället för knapphörlurar.

4

Ta pauser: lyssna max 50 min,
vila minst 10 min.

#vilaöronen