

Lyssna smartare

- Om andra hör din musik, sänk volymen.
- Håll volymen under 60 %.
- Höj inte volymen gradvis, ta en paus om ljudet verkar svagare.
- Ta pauser: lyssna max 50 minuter, vila minst 10 minuter.
- All musik kan vara skadlig om du lyssnar för högt och för länge.
- Använd över ear-hörlurar istället för knapphörlurar.
- Vila öronen 16–24 timmar efter höga ljud.

#vilaöronen

horsel.fi/vilaoronen

VILA ÖRONEN

