

FÜR UNTERNEHMEN, FÜHRUNGSKRÄFTE UND FACHKRÄFTE FÜR ARBEITSSICHERHEIT

Unterweisung Gehörschutz

Gehörschutz schützt nur, wenn er die ganze Zeit und richtig getragen wird. Diese Vorlage hilft Ihnen, die Unterweisung vorzubereiten, mit praktischer Übung durchzuführen und zu dokumentieren.

85 dB(A)

Ab diesem Tages-Lärmexpositionspegel muss Gehörschutz getragen werden. Ab 80 dB(A) muss der Arbeitgeber ihn bereitstellen und unterweisen.

LärmVibrationsArbSchV §§ 8, 11

93 statt 75 dB(A)

Bei 105 dB(A) über acht Stunden und 30 dB Dämmung kommen am Ohr 75 dB(A) an. Wird der Gehörschutz nur 30 Minuten abgesetzt, sind es rund 93 dB(A).

DGUV Regel 112-194, Abschnitt 7.6

höchstens 3 dB

So viel Schutzwirkung bleibt, wenn Gehörschutz an einem 8-Stunden-Tag nur vier Stunden getragen wird.

DGUV Regel 112-194, Abschnitt 7.6, nach DIN EN 458

PSA Kat. III

Gehörschutz schützt vor irreversiblen Gesundheitsschäden. Deshalb gehören zur Unterweisung praktische Übungen.

DGUV Regel 112-194, Abschnitt 9.2; DGUV Vorschrift 1 § 31

Ziel der Unterweisung: Jede Person im Lärmbereich trägt passenden Gehörschutz, setzt ihn richtig ein, trägt ihn während der gesamten Lärmeinwirkung und hört trotzdem Warnsignale.

So nutzen Sie die Vorlage

1. **Seite 2:** Pflichten, Pflichtinhalte und Ablauf prüfen.
2. **Seite 3:** Lärmbereiche, Gehörschutz und Ausgabestellen Ihres Betriebs eintragen.
3. **Seiten 4 und 5:** Einsetzen mit allen Teilnehmenden üben.
4. **Seite 6** als Aushang am Lärmbereich, **Seite 7** als Nachweis ablegen.



Wann und wie unterweisen?

- **Ab dem unteren Auslösewert** von 80 dB(A) oder 135 dB(C): vor Aufnahme der Beschäftigung, danach in regelmäßigen Abständen und immer bei wesentlichen Änderungen der Tätigkeit. § 11 Abs. 1 LärmVibrationsArbSchV
- **Mindestens einmal jährlich** und vor der ersten Benutzung. DGUV Vorschrift 1 § 4, nach DGUV Regel 112-194, 9.2
- **Mit praktischen Übungen**, weil Gehörschutz PSA der Kategorie III ist. Die unterweisende Person macht das Einsetzen vor, leitet die Übung an und erkennt typische Fehler. DGUV Vorschrift 1 § 31; DGUV Regel 112-194, 9.2
- **Verständlich** in Form und Sprache der Beschäftigten. Ab Überschreiten der unteren Auslösewerte gehört eine allgemeine arbeitsmedizinische Beratung dazu; sie kann Teil der Unterweisung sein. § 11 Abs. 2 und 3 LärmVibrationsArbSchV

Pflichtinhalte nach § 11 Abs.

2 LärmVibrationsArbSchV

- ☐ Art der Gefährdung durch Lärm
- ☐ Maßnahmen, mit denen die Gefährdung beseitigt oder verringert wird
- ☐ Expositionsgrenzwerte und Auslösewerte
- ☐ Ergebnisse der Lärmermittlung, ihre Bedeutung und mögliche gesundheitliche Folgen
- ☐ Sachgerechte Verwendung des Gehörschutzes
- ☐ Anspruch auf arbeitsmedizinische Vorsorge und deren Zweck
- ☐ Handhabung der Arbeitsmittel und lärmarme Arbeitsverfahren
- ☐ Erkennen und Melden möglicher Gesundheitsschäden

Zusätzlich nach DGUV Regel 112-194, Abschnitt 9.2

- ☐ Einfluss der Tragedauer auf die Schutzwirkung
- ☐ Gehörschutz korrekt ein- bzw. aufsetzen
- ☐ Hörbarkeit von Sprache und Warnsignalen
- ☐ Ausgabe und Verfügbarkeit, z. B. Spender am Zugang
- ☐ Anleitungen und Informationen des Herstellers
- ☐ Reinigung, Instandhaltung und Pflege

Vorschlag für den Ablauf, rund 30 Minuten

ZEIT	INHALT	MATERIAL	ERLEDIGT
5 Min.	Lärm und Gehör: Lärmschwerhörigkeit ist nicht heilbar, Gehörschutz wirkt nur bei voller Tragezeit	Seite 1	☐
5 Min.	Lärbereiche im Betrieb, Kennzeichnung, Pflichten, Vorsorge	Seite 3, Ergebnisse der Lärmermittlung	☐
10 Min.	Praktische Übung: jede Person setzt den eigenen Gehörschutz ein, Sitz prüfen, Fehler korrigieren	Seiten 4 und 5, Gehörschutz für alle	☐
5 Min.	Tragedauer, Warnsignale, Pflege, Wechsel, Ausgabestellen	Seite 6	☐
5 Min.	Fragen klären, Nachweis unterschreiben	Seite 7	☐

Qualifizierte Benutzung: Wird mindestens viermal im Jahr mit praktischen Übungen unterwiesen und das dokumentiert, darf bei der Auswahl des Gehörschutzes ohne Praxisabschlag gerechnet werden. Ab 110 dB(A) Tages-Lärmexpositionspegel ist das erforderlich.

DGUV Regel 112-194, 6.2.5

Lärmbereiche und Gehörschutz in Ihrem Betrieb

Vor der Unterweisung ausfüllen. Die Werte stammen aus Ihrer Gefährdungsbeurteilung bzw. Lärmmessung.

BEREICH, TÄTIGKEIT	PEGEL DB(A)	SPITZE DB(C)	LÄRM HM / L	GEHÖRSCHUTZ, ARTIKEL	AUSGABESTELLE

Passt die Dämmung? Der HML-Check

Restpegel am Ohr =
Pegel - (M - Abschlag), Lärm HM
Pegel - (L - Abschlag), Lärm L

Vor Gebrauch zu formende Stöpsel (Schaumstoff) 9 dB

Fertig geformte Stöpsel, Bügelstöpsel,
Kapselgehörschutz 5 dB

Otoplastiken mit Funktionskontrolle 3 dB

Beispiel: Schleifen mit 100 dB(A), Einweg-Ohrstöpsel
EAR PROTECT EP1227 mit M 35 dB: $100 - (35 - 9) = 74$
dB(A) am Ohr.

DGUV Regel 112-194 (2024), Anhang 1 und Anhang 2

Bewertung des Restpegels

über 85 dB(A) nicht zulässig

über 80 bis 85 dB(A) nicht empfehlenswert

70 bis 80 dB(A) empfehlenswert

unter 70 dB(A) Verständigung und Isolationsgefühl
prüfen (Überprotektion)

DGUV Regel 112-194, Anhang 2, Tabelle 5

Mittel- bis hochfrequent (HM) sind z. B. Schleif-, Trenn-
und Holzbearbeitungsmaschinen, tieffrequent (L) z. B.
Bagger, Kolbenkompressoren und Strahlanlagen.



Gehörschutz-Finder:
Restpegel für EAR PROTECT
berechnen
earprotect.eu/gehoerschutz-finder/

Warnsignale prüfen

Signale an den Arbeitsplätzen auslösen, mit
eingesetztem Gehörschutz und laufenden Maschinen.

Signal, Ort: _____

☐ deutlich hörbar ☐ nicht sicher hörbar

Maßnahme: _____

Ausgabe und Ersatz

Spender, Ausgabestelle: _____

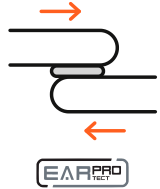
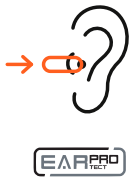
Ersatz und Fragen bei: _____

Arbeitsmedizinische Vorsorge bei: _____

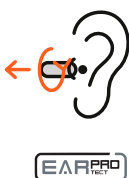
Übung: Ohrstöpsel richtig einsetzen

Jede Person setzt ihren Gehörschutz unter Anleitung selbst ein. Die unterweisende Person macht es vor, prüft den Sitz und korrigiert.

Schaumstoff-Ohrstöpsel, z. B. EAR PROTECT EP1227

 1. Rollen Mit sauberen Fingern zu einem dünnen, festen Zylinder rollen.	 2. Ohr ziehen Mit der anderen Hand das Ohr nach oben und hinten ziehen.	 3. Einsetzen Zügig und tief einschieben, bevor sich der Schaum ausdehnt.	 4. Halten 30 bis 60 Sekunden halten, bis sich der Schaum entfaltet hat.
---	---	---	---

Lamellen-Ohrstöpsel aus Silikon oder TPE, z. B. EAR PROTECT EP001, EP002

 1. Hände waschen Der Stöpsel kommt direkt in den Gehörgang.	 2. Ohr ziehen Das Ohr mit einer Hand sanft nach oben ziehen.	 3. Einsetzen Einführen, bis die Lamellen dicht und bequem anliegen.	 4. Herausnehmen Langsam herausdrehen, nicht an der Kordel ziehen.
--	---	---	--

Sitzt er richtig? Drei Prüfungen

- ☐ Die eigene Stimme klingt dumpf und lauter als sonst.
- ☐ Von vorne gesehen ragt der Schaumstöpsel kaum aus dem Ohr.
- ☐ Hände über die Ohren legen: Wird es deutlich leiser, sitzt der Stöpsel nicht tief genug.

Typische Fehler

- Nicht oder zu locker gerollt, der Stöpsel steckt nur am Eingang des Gehörgangs.
- Zu früh losgelassen, der Schaum dehnt sich außerhalb des Gehörgangs aus.
- Mit schmutzigen Händen eingesetzt.
- Zwischendurch herausgenommen: Schon kurze Pausen senken den Schutz über die Schicht stark.

So läuft die Übung

1. Vormachen: Die unterweisende Person setzt den Gehörschutz sichtbar ein.
2. Selbst einsetzen: Jede Person mit ihrem eigenen Gehörschutz, mit sauberen Händen.
3. Sitz prüfen: die drei Prüfungen oben, gegenseitig von vorne ansehen.
4. Korrigieren und wiederholen, bis der Sitz stimmt.
5. In der Teilnahmeliste auf Seite 7 „Übung gemacht“ abhaken.

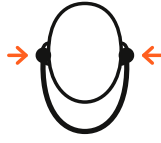
Herausnehmen

Langsam mit einer Drehbewegung, damit der Unterdruck allmählich entweicht. Schnelles Herausziehen kann das Trommelfell belasten. Bei Stöpseln mit Kordel nicht an der Kordel ziehen.

Notizen

Übung: Bügel- und Kapselgehörschutz

Bügelgehörschutz, z. B. EAR PROTECT EP100BY, EP102BO

 1. Bügel ansetzen Bügel unter dem Kinn oder hinter dem Nacken führen.	 2. Ohr ziehen Das Ohr mit der anderen Hand nach hinten ziehen.	 3. Eindrücken Stöpsel eindrücken, bis der Lärm hörbar leiser wird.
---	--	---

Kapselgehörschutz, z. B. EAR PROTECT EP901 bis EP906

 1. Schalen öffnen Kapseln nach außen ziehen und über die Ohren legen.	 2. Ohren umschließen Kissen rundum dicht; Haare, Mütze, Brillenbügel stören.	 3. Höhe einstellen Beide Schalen einstellen, bis der Sitz fest und bequem ist.
---	--	---

Hygiene und Wechsel

- Einweg-Schaumstöpsel nach dem Herausnehmen entsorgen, nicht wieder einsetzen.
- Mehrweg-Stöpsel nach jedem Gebrauch reinigen, trocknen lassen, in der Box lagern.
- Verhärtete, eingerissene oder verformte Stöpsel sofort ersetzen.
- Kapselkissen regelmäßig reinigen; spröde Kissen dichten nicht mehr und werden getauscht.

Mit Brille, Helm oder Atemschutz

Brillenbügel können die Dichtung von Kapseln stören. Bei weiterer Ausrüstung am Kopf empfiehlt die DGUV Regel 112-194 Gehörschutzstöpsel; Kapseln dann mit breiten, weichen Kissen und flachen Brillenbügeln.

DGUV Regel 112-194, 6.4.4 und 6.11

Muster für die Übung

Muster von Ohrstöpseln, Bügel- und Kapselgehörschutz für die Übung können Gewerbekunden bei EAR PROTECT anfragen. Die Anleitungen mit Piktogrammen stehen auch online.



Muster anfragen
earprotect.eu/anfrage/



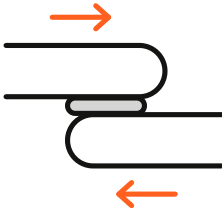
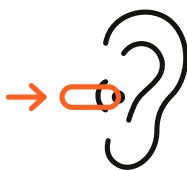
Anleitung online
earprotect.eu/wissen/ohrstoepsel-richtig-einsetzen/

AUSHANG FÜR DEN LÄRMBEREICH

Hier ist es laut. Gehörschutz tragen.

1. Im gekennzeichneten Lärmbereich tragen alle Personen Gehörschutz.
2. Die ganze Zeit tragen, auch bei kurzen lauten Arbeiten. Schon 30 Minuten ohne Schutz verringern die Schutzwirkung über den ganzen Tag drastisch.
3. Vor dem Benutzen prüfen: sauber, unbeschädigt, Kissen weich.
4. Richtig einsetzen oder aufsetzen, wie in der Unterweisung geübt.
5. Nur den bereitgestellten Gehörschutz verwenden und nicht verändern.
6. Defekten Gehörschutz sofort tauschen. Einweg-Stöpsel nicht wiederverwenden.
7. Nach einem Knall mit plötzlichem Hörverlust oder Ohrgeräuschen schnellstmöglich zum Arzt.

Schaumstoff-Ohrstöpsel in vier Schritten

 1. Rollen Mit sauberen Fingern zu einem dünnen, festen Zylinder rollen.	 2. Ohr ziehen Mit der anderen Hand das Ohr nach oben und hinten ziehen.	 3. Einsetzen Zügig und tief einschieben, bevor sich der Schaum ausdehnt.	 4. Halten 30 bis 60 Sekunden halten, bis sich der Schaum entfaltet hat.
---	---	---	---

Lärmbereich: _____

Gehörschutz gibt es hier: _____

Ansprechperson: _____

Platz für das Gebotszeichen
„Gehörschutz benutzen“ (ISO
7010 M003)

Nachweis der Unterweisung Gehörschutz

Betrieb, Abteilung: _____ Datum: _____

Uhrzeit von bis: _____ Ort: _____

Unterweisende Person: _____

Verwendeter Gehörschutz, Artikelnummer: _____

Anlass

- ☐ Erstunterweisung vor Aufnahme der Tätigkeit
- ☐ Wiederholung, mindestens jährlich
- ☐ Wesentliche Änderung der Tätigkeit
- ☐ Qualifizierte Benutzung (viermal jährlich)

Behandelt

- ☐ Pflichtinhalte nach § 11 Abs. 2 LärmVibrationsArbSchV
- ☐ Tragedauer und Warnsignale
- ☐ Praktische Übung mit jeder Person
- ☐ Pflege, Wechsel, Ausgabestellen
- ☐ Arbeitsmedizinische Vorsorge und Beratung

NR.	NAME, VORNAME	ABTEILUNG	ÜBUNG GEMACHT	UNTERSCHRIFT
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Mit der Unterschrift bestätigen die Teilnehmenden, dass sie unterwiesen wurden und das Einsetzen des Gehörschutzes geübt haben.

Unterschrift unterweisende Person: _____

Unterschrift Führungskraft: _____

Nachweis aufbewahren. Vorlage von EAR PROTECT, einer Marke der DS SafetyWear Arbeitsschutzprodukte GmbH, earprotect.eu. Stand Oktober 2026.