

„Die Ohren dicht“, - oder „Der Gehörschutz, das vernachlässigte Wesen“

„Gehörschutz braucht man bei Luftpistole nicht“ oder „Gehörschutz muss erst über Kaliber .22 getragen werden“. Diese oder ähnliche Aussagen sind wohl jedem Sportschützen bekannt bzw. werden von vielen „alten Hasen“ vertreten.

Die Zeiten ändern sich und die Bestimmungen des allgemeinen Arbeitsschutzes halten auch Einzug auf den Sportstätten. Hier ist die Sensibilisierung der Schützen und oftmals ein Umdenken von Nöten. Grundsätzlich ist auf Schießständen der Gehörschutz Pflicht. Auch wenn dies von Druckluft- und Kleinkaliberschützen nicht gerne gehört wird. Die Gesetzeslage in Bezug auf die Aufsichtspflicht der Vereine ist hier aber eindeutig. Die Aufsicht hat für die Sicherheit auf dem Schießstand zu sorgen. Hierzu gehört auch die Abwendung von unmittelbarer sowie mittelbarer Gefahr für die Schützen.

Dieser Beitrag beschreibt einige Systeme, die heute auf dem Markt angeboten werden, nennt Vor- und Nachteile und gibt Tipps zu Verwendung und Pflege.

Auf dem Markt sind unzählige Arten von Gehörschutz im Angebot. Von einfachen Gehörschutzstopfen über passive und aktive Kapselgehörschützer, bis hin zu individuell angepassten elektronischen In-Ohr-Lösungen.

Bei der Wahl des geeigneten Gehörschutzes sind sowohl Einsatzgebiet, Dämpfungsfaktor als auch persönliche Rahmenbedingungen ausschlaggebend.

Nicht zu vernachlässigen ist die Wartung und Pflege der Gehörschutzsysteme, was gerne vernachlässigt wird. Hierzu später mehr.

Grundsätzliches, - die Dämpfung (SNR):

SNR bedeutet: "single number rating", was in etwa "allgemeine Dämmung" bedeutet. Der SNR-Wert bezeichnet die mittlere Dämmung eines Gehörschützers und damit die durchschnittliche Schutzwirkung. Zum sportlichen Schießen sollte er mindestens 24 betragen. Alle Hersteller geben diesen Wert für ihre Produkte an. Faustregel ist, - je größer das Kaliber bzw. der Schalldruck, desto höher sollte die SNR des Gehörschutzes sein.

Die meistverwendeten Arten von Gehörschützern bei Sportschützen:

1. Gehörschutzstopfen in verschiedener Ausführung

- Am einfachsten sind Schaumstoffstopfen, die in den Gehörgang eingeführt werden. Sie sind komfortabel, günstig, leicht zu reinigen und mehrmals wiederverwendbar. Der meiner Meinung nach komfortabelste Schaumstoffstopfen ist der Ear Classic Soft (SNR 28) der Firma 3M. Wichtig hierbei ist, die Anleitung zu beachten und den Stopfen weit genug in den Gehörgang einzuführen. Nur so wird die maximale SNR erreicht. Man sieht immer wieder, dass die Stopfen nur zu etwa 50% in das Ohr eingeführt werden. So wird aber der angegebene Dämpfungsfaktor nicht erreicht.
- Hochwertiger ist der In-Ohr-Gehörschutz aus Polymer. Diese gibt es als einfache Stopfen, Impulsgehörschutz-Stopfen mit passiver Membran, die sich durch den Schalldruck schließt sowie Systeme mit zusätzlicher Fixierung an der Ohrmuschel. Die Anwendung ist einfach, die Teile sind über einen längeren Zeitraum verwendbar und leicht zu reinigen. Typische

Vertreter sind z. B. EarPro EP4 (SNR 24) und EP 5 (SNR 26) von der Firma Surefire. Beides Varianten mit Ohrmuschelfixierung. Der EP4 hat zusätzlich die Funktion, dass man Verschlusspins öffnen kann, was eine Verständigung in normaler Sprachlautstärke ermöglicht ohne den Gehörschutz aus dem Ohr nehmen zu müssen.

- Aktive elektronische Gehörschutzstopfen sind die Königsklasse. Sie ermöglichen eine normale Verständigung und sperren in Millisekunden den Schussknall. Bei individuell anpassbaren Stopfen sollte eine individuelle Anpassung beim Hörgeräteakustiker erfolgen. Varianten, bei denen man selbst einen In-Ohr-Abdruck anfertigen muss und dann an den Hersteller einschickt, gibt es auch. Im Gegensatz zu Schaumstoff- oder Polymer-Gehörschutzstopfen sind diese Geräte nicht verformbar und müssen somit exakt an das Innenohr angepasst sein. Da diese Geräte nicht gerade billig sind, lohnt sich auch die Ausgabe zur individuellen Anpassung. Ein Vertreter dieser Geräteart ist z. B. der Siemens SecureEar (SNR bis 35 dB), der immerhin um die 600€ kostet. Hinzu kommen regelmäßige Wartung/Prüfung sowie der Batteriewechsel.

Es gibt auch Universallösungen, welche die gleiche In-Ohr-Konstruktion wie Polymerstopfen haben, aber aktiv ausgelegt sind. Z. B. der Etymotic GSP15 für etwa 350€.



Schaumstoffstopfen



Polymerstopfen mit Ohrmuschelfixierung



Aktiver individuell anzupassender Stopfen



Aktiver universeller Stopfen

Diese In-Ohr-Lösungen empfehlen sich besonders für Brillenträger, da bei Kapselgehörschützern der maximale Dämpfungsfaktor nur bei dicht sitzendem Polster gewährleistet ist und die Brillenbügel dies verhindern können.

2. Kapselgehörschützer (KGS)

Hier gibt es zwei Arten. Passive und Aktive KGS. Hier sind die Qualitätsunterschiede sehr groß. Die Preise reichen bei Passiven von 3 - 40 € und Aktiven von 20 – 400 €. Mit einem passiven KGS ab ca. 15 € und einem Aktiven ab ca. 100 € ist man auf der sicheren Seite. Hier kann man auf gute Dämpfung (SNR) und längeren Einsatzzeitraum setzen. Passive KGS können einen SNR bis 37 haben! Hierbei sollte man beachten, dass man auch die Anweisungen der Standaufsicht hören können muss! Aktive KGS haben eine Elektronik, die über außen angebrachte Mikrofone die Umgebungsgeräusche an die innen angebrachten Lautsprecher übertragen. Wenn die Elektronik einen Knall registriert, wird im Millisekundenbereich die Geräuschübertragung gestoppt und es herrscht Ruhe unter den Kapseln. Ideal sind diese KGS z. B. für Aufsichten, die so mehr mitbekommen, was auf dem Stand läuft.

Auch KGS müssen passen. Der Tragekomfort steigt mit der richtigen Einstellung. Die Kapseln müssen sauber am Ohr anliegen und rundum abdichten. Der Druck darf aber nicht zu groß sein. Ein guter KGS lässt sich individuell für links und rechts anpassen. Wenn der KGS schon nach kurzer Zeit unangenehm wird, wirkt sich das letztendlich auch auf die Konzentration und das Schießergebnis aus. KGS gibt es auch in verschiedenen Größen, z. B. auch spezielle Varianten für Kinder.



Flacher KGS



KGS für Kinder



Elektronischer/Aktiver KGS

3. Reinigung und Pflege

Gehörschutzsysteme sollten regelmäßig gereinigt und auf Beschädigung bzw. Alterung geprüft werden.

Schaumstoff- und Polymer-Stopfen können mehrmals verwendet werden. Sie sind nach Gebrauch mit warmer Seifenlauge zu reinigen, gut ab-/auszuspülen und an der Luft zu trocknen. Schaumstoffstopfen sollten nach 5-mal tragen, aus hygienischen Gründen, weg geworfen werden. Aktive In-Ohr-Stopfen sind nach Herstellerangabe zu pflegen.

Die meisten KGS lassen sich zum Reinigen zerlegen. Der Schaumstoff und die Ohrauflagen können mit warmem Wasser und etwas Seife gereinigt werden.

Die mit dem Ohr in Verbindung kommen Teile sollten einmal jährlich mittels eines Hygienesets getauscht werden. Diese Hygienesets, bestehend aus Ohrauflagen und Schaumstoffpads, gibt es für viele KGS von den Herstellern.

Kunststoff, insbesondere Schaumstoff, altert. Die Spannkraft lässt nach und die Kapseln können das Ohr nicht mehr richtig abdichten. Schaut euch mal bei euch auf dem Stand um. Da kann man einige alte Schätzchen bewundern! Auf unserem Schießstand werden die vom Verein für Gastschützen und Besucher zur Verfügung gestellten KGS, alle 3 Monate kontrolliert und ggf. Ausgetauscht.

Hier als Beispiel 2 Jahre alte Ohrmuscheln eines KGS im Vergleich zu Neuen.



Fazit:

Welche Art von Gehörschutz man nutzen möchte, hängt von vielen Faktoren ab. Nicht zuletzt vom Tragekomfort und persönlichen Vorlieben.

Als Brillenträger trage ich am liebsten In-Ohr-Gehörschutz aus Polymer und Ohrmuschelfixierung. Dieser ist meinem Empfinden nach bequemer wie ein KGS, der auf die Brillenbügel drückt. Zudem leicht zu reinigen. Über Kaliber 9mm bzw. wenn ein Schützenkollege am Nachbarstand mal wieder mit 50 A. E. trainiert, verwende ich zusätzlich einen flachen KGS zu den Stopfen.

Egal für welchen Gehörschutz man sich entscheidet, er sollte immer gut angepasst sein und gut abdichten.

Ach ja, - auch schon gehört: „Ich nehme meine Hörgeräte raus, - das reicht ja“. Nein, tut es nicht. Auch diese Schützen und Schützinnen haben Gehörschutz zu tragen...