

## 60/2025. (XII. 30.) NGM rendelet

### a hallásvédelmi tájékoztatóról

[1] E rendelet célja a zajszint kibocsátására alkalmas, szórakoztató célú elektronikus eszközhöz csatlakoztatható fej- vagy fülhallgató értékesítése során a forgalmazó által a fej- vagy fülhallgató átadásával egyidejűleg mellékelendő hallásvédelmi tájékoztató tartalmának meghatározása.

[2] A fogyasztóvédelemről szóló 1997. évi CLV. törvény 55. § (4) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, a Kormány tagjainak feladat- és hatásköréről szóló 182/2022. (V. 24.) Korm. rendelet 103. § (1) bekezdés 20. pontjában meghatározott feladatkörömben eljárva - a Kormány tagjainak feladat- és hatásköréről szóló 182/2022. (V. 24.) Korm. rendelet 66. § (1) bekezdés 26. és 27. pontjában meghatározott feladatkörében eljáró belügyminiszterrel egyetértésben - a következőket rendelem el:

**1. §** A fogyasztóvédelemről szóló 1997. évi CLV. törvény 16/A. § (7) bekezdése szerinti hallásvédelmi tájékoztató tartalmát az 1. melléklet szerint állapítom meg.

**2. §** Ez a rendelet a kihirdetését követő 15. napon lép hatályba.

1. melléklet a 60/2025. (XII. 30.)  
NGM rendelethez

#### **Hallásvédelmi tájékoztató**

Ön egy olyan fej- vagy fülhallgatót vásárolt, amely szórakoztató célokra készült, de ha nem figyel oda a hangerőre, károsíthatja a hallását.

Különösen hosszabb zenehallgatás esetén ajánlott a hangerő körültekintő megválasztása.

### **A túl magas hangerő visszafordíthatatlan halláskárosodást okozhat!**

A termék használatbavétele előtt olvassa el az alábbi tájékoztatót, amelyből megtudhatja, hogyan előzheti meg a halláskárosodást, és védheti meg hallását!

#### **1. Miért fontos a hallásvédelem?**

A fülünkben található érzékelő sejtek segítségével hallunk. Hosszabb ideig tartó erős hangoknak való kitettség ezeknek az érzékelő sejteknek a fáradását okozza. Ennek eredménye ideiglenes halláskárosodás vagy fülzúgás. A rendszeres, hangos vagy hosszan tartó zaj hatására az érzékelő sejtek és más struktúrák véglegesen károsodhatnak, ami visszafordíthatatlan halláskárosodáshoz, fülzúgáshoz vagy mindkettőhöz vezethet. A hangos zaj okozta halláskárosodást zaj okozta halláskárosodásnak nevezzük. Ez lehet azonnali (például hirtelen hangrobbanás hatására), azonban gyakoribb, hogy a halláskárosodás fokozatosan, visszafordíthatatlanul alakul ki, és gyakran észrevétlen marad, vagy figyelmen kívül hagyják, amíg a hatások nyilvánvalóbbá nem válnak.

#### **2. A halláskárosodás tünetei**

A következő tünetek jelentkezése esetén halláskárosodás állhat fenn, ezért érdemes szakemberhez fordulni:

- tartós fülzúgás, amelyet azonban számos más egészségügyi probléma is okozhat, ezért tartós fülzúgás fennállása esetén kiemelten fontos

mielőbb orvoshoz fordulni;

- nehézség a magas hangok (például: madárcsicsergés, ajtócsengő, telefon, ébresztőóra) hallásában;
- nehézség a beszéd megértésében (például: mássalhangzók félreértése);
- nehézség a beszélgetések követésében zajos környezetben (például éttermekben, piacokon vagy társas összejöveteleken) vagy telefonon keresztül.

### 3. Hogyan védje hallását?

A zaj okozta halláskárosodást úgy előzheti meg, ha korlátozza a hangos zajoknak való kitettséget. A termék biztonságos használata érdekében:

- tartsa a készülék hangerejét a maximális érték 60%-a alatt;
- zajsűrűs fejhallgatóval csökkenthető a hangerő növelésének szükségessége, különösen zajos környezetben (például tömegközlekedési eszközökön vagy kávézóknban);
- töltsön le és használjon mobiltelefonhoz elérhető alkalmazásokat, amelyek korlátozzák a hangerőt és figyelik a kockázatot;
- válasszon olyan eszközöket, amelyek előre beépített biztonságos hallgatási funkciókkal (például hangterhelés-figyeléssel és hangerő-korlátozással) rendelkeznek;
- csökkentse a hangos hangok hallgatásával töltött időt.

### 4. Biztonságos hallgatási idő

A biztonságos hallgatási idő hossza a hangintenzitás növekedésével gyorsan csökken. Íme egy példa:

Átlagosan 80 dB hangerő esetén hetente legfeljebb 40 óra hallgatási idő lehet biztonságos. Átlagosan 90 dB hangerő esetén hetente már csak legfeljebb 4 óra a biztonságos hallgatási idő.

### 5. Gyermek és fiatalok hallásvédelme

A gyermekek és fiatalok hallása különösen érzékeny, és sokszor nincsenek tisztában azzal, hogy a túl hangos zenehallgatás súlyos és maradandó következményekkel járhat. A rendszeres, magas hangerőn történő fej- vagy fejhallgató-használat már fiatal korban is visszafordíthatatlan halláskárosodáshoz vezethet, amely hatással lehet a tanulási képességekre, a beszédértésre és a társas kapcsolatokra is, akár életre szóló következményekkel járhat.

### 6. Hogyan segíthető a gyermek és fiatalok hallásvédelme?

A megelőzés kulcsfontosságú. Fontos, hogy már gyermekkoról kezdve tudatosan alakítsuk ki a helyes hallgatási szokásokat.

A szülők az alábbi módokon támogathatják gyermekeik hallásvédelmét:

- válasszanak kifejezetten gyermekeknek szánt fej- vagy fejhallgatót, amely beépített hangerő-korlátozással rendelkezik (például legfeljebb 85 dB hangerő);
- figyeljenek arra, hogy a gyermekek ne használják huzamosabb ideig a fej- vagy fejhallgatót, tartsanak szüneteket közben;
- beszélgessenek a gyermekekkel a halláskárosodás kockázatairól, az ő nyelvükön, életkoruknak megfelelően;
- figyeljenek a tünetekre (például, ha a gyermek gyakran kéri, hogy ismételjék meg a neki mondottakat, vagy nehezen követi a beszélgetéseket zajos környezetben).

### Tudatos hallgatási szokásokkal

**megóvhatja hallását egész  
életére!**

**hallásvédelme különös figyelmet  
igényel!**

**A gyermekek és fiatalok**

## TARTALOMJEGYZÉK

60/2025. (XII. 30.) NGM rendelet .....	1
a hallásvédelmi tájékoztatóról .....	1
1. melléklet a 60/2025. (XII. 30.) NGM rendelethez .....	1
Hallásvédelmi tájékoztató .....	1