

Du kan gjøre mye for å dempe støy

Enten du bor i leilighet eller enebolig, har ny eller gammel bolig, kan du gjøre mange tiltak for å dempe støy inne og utenfra.

Støy i boliger kan komme fra mange kilder: Ventilasjon, stemmer, fottrinn, tekniske installasjoner, støy fra gaten og kanskje støy fra naboer. Konstant støy oppleves både ubehagelig og kan føre til helseplager.

Gipsrosetter og nakne damer

Seniorrådgiver Tore Moen i Brekke & Strand Akustikk AS forteller at ekkoeffekter og lang etterklangstid (klangen i rommet er høy og varer lenge) ofte forekommer i moderne bygg på grunn av materialvalg og en minimalistisk byggetrend. De fleste av oss opplever ekkoeffekter og hard lyd som plagsomt, særlig når flere er samlet, og gjerne når vi skal høre musikk eller se på tv. For hørselshemmede og eldre vil denne støyen være spesielt plagsom og vanskelig å forstå. Det er viktig å sikre god samtale og dialog.

– I gamle dager brukte man gipsrosetter, stukktatur i taket og søyler med halvnakne damefigurer eller lignende for å regulere lyden i store konserter. I dag er det moderne med pyramideformer eller andre ting som stikker ut av veggene og bryter opp lyden, sier Moen.

Myke materialer

– Hjemme i din egen stue er det lydabsorberende tiltak som er mest aktuelt. Alle myke materialer, som for eksempel polstrede sofaer og stoler, puter, tepper og tykke gardiner gjør romakustikken mer dempet. Det samme gjelder lydabsorberende bilder og andre myke ting du henger på veggene, opplyser Moen.

Han forklarer at materialer og pro-

dukter som brukes for å dempe akustikk og etterklang i et rom kalles lydabsorbenter. De kjennetegnes av å ha en porøs overflate og må være luftåpne. Det finnes en rekke lydabsorberende materialer som er laget for dette formålet, for eksempel plater til tak og vegger. I tillegg fins det mange materialer som ikke er laget som lydabsorbenter, men som likevel har tilsvarende egenskaper.

– Tenk bare på forskjellen av lydopplevelsen i et helt tomt rom i forhold til et rom som er møblert, sier Moen.

Når det gjelder lydisolering mellom interne rom er det ifølge ham viktig at dørene mellom rommene er lufttette.

– Ser du lyset fra det ene rommet til det andre, selv om døren er lukket, vil også lyden slippe gjennom. Da lønner det seg å sette på gummilister, så det blir helt tett. Selv har jeg dyttet kronestykker i alle nøkkelhullene, ler Moen.

– Det kan være kronen på verket i lyddempingen, når alle andre tiltak er utført.

Lydisolering mot støy utenfra

Tiltak mot ytre lydkilder er viktig for å dempe støynivået i boligen din. Hører du lyder fra avløpsrør skyldes dette først og fremst at vannet kolliderer med rørveggen. Lydnivået vil variere ut fra vannmengde og hastighet. Brå endring av væskestrøm og store fallhøyder gir derfor mest støy.

– Lyd fra avløpsrør er lett gjenkjennbar støy, som ofte oppleves som forstyrrende i stille omgivelser. Tapping fra servant, dusj, tømming av badekar eller



MANGE TILTAK.
Seniorrådgiver
Tore Moen i Brekke &
Strand Akustikk.

toalett kan også gi forstyrrende lydnivåer. Utspyling fra toalett gir nesten alltid de høyeste lydnivåene. Én løsning kan være at rørføringer til sanitærkilder kasses inn, og at avløpsrør ikke ligger synlige, anbefaler Moen.

Tette vinduer og siktlinje

Utette vinduer, noe som ikke er uvanlig i eldre boliger, kan også være en kilde til støy. Her anbefaler Moen å enten bytte vinduer eller sette inn et ekstra, innvendig vindu.

– Det finnes i dag vinduer på markedet som stenger det aller meste av lyder ute. Sjekk også ventilene, og bytt til lydpendende ytterveggventiler, dersom du ikke har dette.

Moen forklarer at det gjelder å bryte siktlinjen til lydkilden. Med det mener han at hvis du for eksempel kan se trafikken på veien ved siden av boligen din, vil du også høre den. For å dempe lyden, kan det bygges en tett støyskjerm.

– Da vil du ikke lenger kunne se trafikken, og støyskjermen bryter strømmen av lyder. Støyskjermen kan bygges av ulike materialer. Det viktigste er at den er tett, sier Moen. ■