ARBEITSHILFE ZUM RATGEBER · GEHÖRSCHUTZ NACH DGUV REGEL 112-194

Gehörschutz im Betrieb: Lärmbereiche, Dämmung und Nachweis

Fachautor: Oliver von Drenkmann · Stand: 13.11.2026 · Am PC ausfüllbar oder zum Ausdrucken

Kurzfassung
Ab einem Tages-Lärmexpositionspegel von 80 dB(A) stellen Unternehmen Gehörschutz bereit, ab 85 dB(A) muss er getragen werden (§ 6 und § 8 LärmVibrationsArbSchV). Gut gewählt ist Gehörschutz, wenn unter ihm 70 bis 80 dB(A) am Ohr ankommen. Mit dieser Arbeitshilfe erfassen Sie Lärmbereiche, berechnen den Restpegel nach DGUV Regel 112-194 (Ausgabe September 2024) und dokumentieren Ausgabe und Unterweisung.

So nutzen Sie diese Arbeitshilfe

1 Lärm erfassen
Lärmbereiche mit den gemessenen Pegeln in die Tabelle auf Seite 2 eintragen.

2 Dämmung prüfen
Restpegel je Gehörschutz berechnen und mit dem Zielbereich vergleichen.

3 Nachweis führen
Ausgabe und Unterweisung der Beschäftigten auf Seite 3 dokumentieren.

Schritt 1: Betriebliche Stammdaten

UNTERNEHMEN UND STANDORT

ARBEITSBEREICH

VERANTWORTLICHE PERSON

FACHKRAFT FÜR ARBEITSSICHERHEIT

DATUM DER BEURTEILUNG

NÄCHSTE ÜBERPRÜFUNG

Schritt 2: Auslösewerte und Zielbereich

Tages-Lärmexpositionspegel	Pflicht des Arbeitgebers
ab 80 dB(A)	Gehörschutz bereitstellen, Beschäftigte unterweisen, arbeitsmedizinische Vorsorge anbieten
ab 85 dB(A)	Lärmbereich kennzeichnen, Gehörschutz muss getragen werden, Lärmminderungsprogramm

Restpegel am Ohr	Bewertung
über 85 dB(A)	Nicht zulässig, Gehörschutz dämmt zu wenig
80 bis 85 dB(A)	Ausreichend, besser einen stärker dämmenden Gehörschutz wählen
70 bis 80 dB(A)	Empfohlener Bereich
unter 70 dB(A)	Zu stark gedämmt, Warnsignale und Sprache werden schlechter gehört

So rechnen Sie
Restpegel am Ohr = C-bewerteter Pegel am Arbeitsplatz minus SNR-Wert plus Praxisabschlag. Der Praxisabschlag beträgt nach DGUV Regel 112-194 zum Beispiel 5 dB bei Kapselgehörschützern und 9 dB bei formbaren Stöpseln. Beispiel: 100 dB(C) minus SNR 30 plus 5 dB ergibt 75 dB(A) am Ohr.

Lärmbereiche und gewählter Gehörschutz

Arbeitsbereich oder Maschine	Pegel dB(C)	Gehörschutz-Modell	SNR	Praxis-abschlag	Restpegel	Bewertung

Schritt 3: Ausgabe und Unterweisung dokumentieren

Name	Gehörschutz-Modell	Ausgabe am	Unterweisung am	Vorsorge angeboten	Unterschrift

Richtig tragen und austauschen

- ☐ Kapselgehörschützer: Polster weich und ohne Risse, Bügel hält die Kapseln fest am Kopf
- ☐ Stöpsel: richtig gerollt und tief genug eingesetzt, Einwegstöpsel nur einmal verwenden
- ☐ Gehörschutz wird während der gesamten Zeit im Lärmbereich getragen, auch für kurze Zeit
- ☐ Warnsignale und Zurufe sind mit dem Gehörschutz noch wahrnehmbar
- ☐ Gehörschutz sauber, trocken und hygienisch aufbewahrt

Regelmäßige Prüfung durch die verantwortliche Person

Prüfdatum	Bereich oder Person	Ergebnis	Maßnahme	Geprüft von

Passende Ausrüstung und weiterführende Informationen

Kapselgehörschützer und Gehörschutzstöpsel finden Sie unter technigro.de/collections/gehorschutz-1. Den ausführlichen Ratgeber mit Gehörschutz-dB-Tabelle lesen Sie unter technigro.de/blogs/ratgeber/gehoerschutz-db-tabelle.

> **Beratung für Unternehmen**
> Unternehmen in Berlin und Brandenburg beraten wir kostenlos vor Ort. Telefon 033439 85 250, Montag bis Donnerstag 8:00 bis 16:30 Uhr, Freitag 8:00 bis 15:30 Uhr, oder über technigro.de/pages/kontaktformular.

Quellen

1. Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung (LärmVibrationsArbSchV), § 6 Auslösewerte und § 8 Gehörschutz.
2. DGUV Regel 112-194, Benutzung von Gehörschutz, Ausgabe September 2024, mit Anhang 12 zu Praxisabschlägen.
3. DGUV, Fachausschuss PSA: Allgemeine Präventionsleitlinie Gehörschutz.
4. DIN EN 352 Teil 1 bis 3 (Fassung 2020), Gehörschützer.

Die Quellen wurden für den zugehörigen Ratgeber-Beitrag geprüft, Stand 27.10.2026.

Hinweis: Diese Arbeitshilfe informiert allgemein und ersetzt nicht die Gefährdungsbeurteilung Ihres Unternehmens. Welche Schutzausrüstung erforderlich ist, legt der Arbeitgeber fest. Im Zweifel klären Sie die Auswahl mit Ihrer Fachkraft für Arbeitssicherheit.