

## Listening for a Lifetime Écouter pour la vie



\* 4 4 5 9 9 9 5 1 1 \* (1)

© 2012 Sony Corporation Printed in China

4-459-995-11(1)

### English

Selecting fine audio equipment such as the unit you've just purchased is only the start of your musical enjoyment. Now it's time to consider how you can maximize the fun and excitement your equipment offers. This manufacturer, the Consumer Electronics Association (CEA)\* and the American Speech-Language-Hearing Association (ASHA) want you to get the most out of your equipment by playing it at a safe level; a level that lets the sound come through clearly without annoying blaring or distortion and, most importantly, without damaging your sensitive hearing.

Sound can be deceiving. Over time your hearing "comfort level" adapts to higher volumes of sound. So what sounds "normal" can actually be loud and harmful to your hearing. Guard against this by setting your equipment at a safe level **BEFORE** your hearing adapts.

#### TO ESTABLISH A SAFE LEVEL:

- Set your volume control to the lowest level where you can hear the music comfortably and clearly. Prolonged exposure to anything over 85 decibels can cause gradual hearing loss.
- Once you have established a sound level where you can hear the audio comfortably, clearly and without distortion, set the dial and leave it there.

- See if your music player has a volume limiter that allows you to set a safe listening level by establishing a maximum volume level on your player. This is a great solution for parents to ensure their children listen at a safe level.
- Limit listening time to give your hearing "quiet breaks."

#### BE SURE TO OBSERVE THE FOLLOWING GUIDELINES WHEN WEARING YOUR HEADPHONES OR EARBUDS:

- Do not turn up the volume so high that you can't hear sounds around you.
- Do not use headphones or earbuds while operating a motorized vehicle; it may create a traffic hazard and is illegal in many areas.

Used wisely, your new sound equipment will provide years of fun and enjoyment. Since hearing damage from loud noise is often undetectable until it is too late, this manufacturer, CEA and ASHA recommend that you avoid prolonged exposure to excessive noise. The following list of sound levels is included for your information so that you can better protect your hearing.

#### DECIBEL LEVEL EXAMPLES:

- 30 Whisper
- 40 Quiet room
- 50 Moderate rainfall
- 60 Normal conversation
- 70 Busy traffic, vacuum cleaner
- 80 Alarm clock

#### CONSTANT EXPOSURE TO THESE NOISES CAN BE DANGEROUS:

- 90 Lawn mower, motorcycle
- 100 Chain saw
- 110 Rock concert
- 120 Jet plane takeoff
- 130 Jackhammer
- 140 Firecrackers

This information courtesy of the American Speech-Language-Hearing Association (ASHA), the national professional, scientific and credentialing association for more than 135,000 audiologists, speech-language pathologists, and speech, language and hearing scientists. For information on protection against noise-induced hearing loss, call the ASHA Action Center (800-638-8255), Monday through Friday, 8:30 a.m. to 5 p.m. To find an audiologist in your area, visit [www.asha.org/findpro](http://www.asha.org/findpro). Parents can find helpful information about how to protect their children's hearing and how to teach them about safe listening at [www.listentoyourbuds.org](http://www.listentoyourbuds.org), an ASHA award-winning public education campaign sponsored in part by CEA.

A safety tip from the Consumer Electronics Association, 1919 South Eads Street, Arlington, VA 22202 and the American Speech-Language-Hearing Association, 2200 Research Boulevard, Rockville, MD 20850.

## Français

La sélection d'équipement audio haute qualité comme l'unité que vous venez d'acheter n'est que le début de votre plaisir musical. Maintenant, il est temps de voir comment vous pouvez maximiser le plaisir offert par votre équipement. Le fabricant, la Consumer Electronics Association (CEA)<sup>MD</sup> et la American Speech-Language-Hearing Association (ASHA) veulent que vous profitiez pleinement de votre équipement en l'écoutant à un niveau sûr; un niveau qui permet au son d'être entendu clairement sans être fort et sans distorsion – et, plus important encore, sans endommager votre ouïe.

Le son peut être décevant. Avec le temps, le « niveau de confort » de votre ouïe s'adapte aux volumes de son plus élevés. Donc, ce qui semble un son « normal » peut en fait être un son fort qui peut endommager votre ouïe. Protégez-vous à cet effet en réglant votre équipement à un niveau sûr **AVANT** que votre ouïe s'adapte.

### POUR ÉTABLIR UN NIVEAU SÛR :

- Réglez la commande de volume au niveau le plus faible qui vous permette d'écouter la musique confortablement et avec netteté. Une exposition prolongée à tout son de plus de 85 décibels peut causer une perte auditive graduelle.
- Voyez si votre lecteur de musique est doté d'un limiteur de volume qui vous permet de régler un niveau d'écoute sûr en établissant un niveau de volume maximum sur votre lecteur. C'est une excellente solution pour les parents afin d'assurer que leurs enfants écoutent à un niveau sûr.
- Une fois que vous avez établi un nouveau de son où vous pouvez écouter l'audio confortablement, clairement et sans distorsion, réglez le cadran et laissez-le là.
- Limitez le temps d'écoute pour donner à votre ouïe des « pauses tranquilles ».

### ASSUREZ-VOUS D'OBSERVER LES DIRECTIVES SUIVANTES LORSQUE VOUS ÉCOUTEZ AVEC UN CASQUE D'ÉCOUTE :

- Ne montez pas le volume si haut que vous ne pouvez entendre les sons autour de vous.
- N'utilisez pas de casque d'écoute lors de l'opération d'un véhicule motorisé; cela peut créer un danger de circulation et est illégal dans plusieurs endroits.

Utilisé sagement, votre nouvel équipement sonore vous procurera des années de plaisir. Étant donné que le dommage causé à l'ouïe par les sons forts est souvent indétectable avant qu'il ne soit trop tard, le fabricant, la CEA et la ASHA recommandent que vous évitiez l'exposition prolongée au bruit excessif. La liste suivante de niveaux de sons est incluse pour votre information afin que vous puissiez mieux protéger votre ouïe.

### EXEMPLES DE NIVEAUX DE DÉCIBELS :

30	Murmure
40	Pièce tranquille
50	Pluie moyenne
60	Conversation normale
70	Circulation dense, aspirateur
80	Réveil-matin

### L'EXPOSITION CONSTANTE À CES BRUITS PEUT ÊTRE DANGEREUSE :

90	Tondeuse, motocyclette
100	Scie à chaîne
110	Concert rock
120	Décollage d'un avion réacteur
130	Marteau pneumatique
140	Pétards à mèche

Cette information courtoisie de la American Speech-Language-Hearing Association (ASHA), l'association nationale professionnelle, scientifique et d'accréditation de plus de 135 000 audiologistes, d'orthophonistes et de scientifiques de la parole, du langage et de l'ouïe. Pour avoir plus d'informations sur la protection contre la perte auditive causée par le bruit, appelez le ASHA Action Center (800-638-8255), du lundi au vendredi, entre 8H30 et 17H00. Pour trouver un audiologiste dans votre secteur, visitez [www.asha.org/findpro](http://www.asha.org/findpro). Les parents peuvent trouver de l'information utile pour protéger l'ouïe de leurs enfants et pour leur apprendre au sujet de l'écoute sûre en visitant [www.listentoyourbuds.org](http://www.listentoyourbuds.org), une campagne primée d'éducation publique de la ASHA commanditée en partie par la CEA.

Un message de sécurité de la Consumer Electronics Association, 1919 South Eads Street, Arlington, VA 22202 et de la American Speech-Language-Hearing Association, 2200 Research Boulevard, Rockville, MD 20850.