

# Erst rollen. Dann rein.



Weitere Informationen zum Thema Gehörschutzmittel erhalten Sie unter [suva.ch/waswo/84015](http://suva.ch/waswo/84015)



**1.** Gehörschutz mit Daumen und Finger zusammenrollen.



**2.** Ohr mit einer Hand nach oben ziehen und Gehörschutz mit der anderen Hand in den Gehörgang einsetzen.



**30 sec**  
**3.** Mit dem Finger 30 Sekunden in Position halten, bis sich der Gehörschutz wieder ausgedehnt hat.

**suva**pro

Sicher arbeiten