

# Konverents: HÄÄL JA ERGONOOMIKA



TLÜ Loodus- ja Terviseteaduste Instituut, AS Ida-Tallinna Keskhaigla ja Liikumistervise innovatsiooni klaster SportEST kutsuvad Teid

## Konverentsile: HÄÄL JA ERGONOOMIKA

17.aprill 2017 kell 9:30-17:00

Tänapäeva ühiskonnas on järjest olulisem roll kõnelemisel, mis baseerub hääle kasutamisel. Kui aastasade jooksul on inimese peamiseks töövahendiks olnud tema käed, siis järjest enam on käte osatähtsus vähenenud ning mitmete ametite puhul on peamiseks töövahendiks kujunenud hääl. Häälhäired võivad olla tingitud mõnest haigusest, traumast, pingest, halvast kehahoiust, liigest häälekoormamisest või valedest häälekasutamise harjumustest. Et keha oleks pingetest vaba, tuleks jälgida oma tervist, füüsilist vormi ning eluviise.

Konverentsile on oodatud osalema arstid, logopeedid, spetsialistid, lauljad, õpetajad ja füsioterapeudid.

Osalejad saavad ülevaate hääleprobleemide põhjustest, hääle ergonoomikast ja ümbritseva keskkonna mõjust hääle kvaliteedile. Räägitakse mitmetest kõne- ja lauluhääle treeningmeetoditest ning hääleteraapia võimalustest.

### Ajakava (pdf):

Päevakuraatorid: Kristel Kalling, Ida-Tallinna Keskhaigla (ITK);  
Kirsti Pedak, TLÜ Loodus- ja terviseteaduste Instituut (LTI)

09:30 - 10:00 **Tervituskohv**, võimalus tutvuda näitusega

10:00 - 10:15 **Muusikaline tervitus**

**Avasõnad** - Kristel Kalling, ITK; Kirsti Pedak, LTI;  
Allan Vurma, Eesti Muusika- ja teatriakadeemia (EMTA)

10:15 - 10:20 **Mis on rahvusvaheline häälepäev?** - Kristi Arefjeva, ITK kõrva-nina- kurguarst

10:20 - 10:50 **Väliskeskkonna mõju häälele** - Kristel Kalling, ITK kõrva-nina- kurguarst

*Mitteinfektsioossed häälhäired, millest sagedaseim on krooniline larüngiit, on tingitud väliskeskkonna füüsiko-keemiliste ja keskkonnafaktorite kombinatsioonist. Need on temperatuur, müra, õhk ja õhu saastatus ning õhu madal niiskusesisaldus. Õhus mängivad rolli nii osoon, üldine saastatus kui ka kindlad ärritid.*

10:50 - 11:20 **Sisekeskkonna mõju häälele** - Kirsti Pedak, LTI lektor, füsioterapeut

*Töökeskkonna nii füüsilised kui ka mehaanilised tegurid mõjutavad inimese füsioloogilist ja psühholoogilist tervist. Inimene veedab oma töökeskkonnas valdavalt suurema osa oma päevast. Sageli ei osata oma hääleprobleeme seostada oma elukutse ja töökohaga. Ettekanne käsitleb põhilisi töökeskkonnast tulenevaid riskitegurid ja nende toimet hääle kvaliteedile.*

11:20 - 12:05 **Ruumi akustiliste omaduste võimalik mõju kõnehäält kasutavate inimeste hääle tervisele**

*Linda Madalik, ehitusakustika projekteerimine ja konsulteerimine.*

*Ruumi akustilised omadused mõjutavad kõne edastamist selles ruumis. Soodsa akustikaga ruum toetab hääle levikut. Liiga kõlavas ruumis on aga kõnest arusaadavus madal ja ruumi taustmüra tase kõrge, mis sunnib häält pingutama. Liigne hääle koormamine sellises tööruumis kahjustab pikema aja vältel hääle tervist. Ruumide akustilisi tingimusi reguleerivad vastavasisulised normdokumendid.*

12:05 - 12:35 **Valest ergonoomikast tingitud häälhäired õpetajatel** - Meeri Kompus, ITK logopeed

*Elukutsetega seotud terviseprobleemidele pööratakse aina rohkem tähelepanu. Õpetajate hulgas on häälhäirete esinemine teiste elukutsete esindajatega võrreldes oluliselt kõrgem. Õpetajaamet toob kaasa suure koormuse häälele, sest tihti tuleb rääkida valjult, üle müra, suurtes ruumides ning pika aja vältel. (Ülevaade õpetajate häält mõjutavatest teguritest)*

12:35 - 13:20 **LÕUNA**

*Konverents jätkab paralleelselt kahes töötoas:*

13:20 – 13:50 **Telefoniäpid hääle uurimiseks** - Erik Luht, ITK kõrva-nina- kurguarst

Millised hääleanalüüsi app-id on saadaval?; mis on nende app-ide võimekus?; kas need konkureerivad olemasoleva analüüsi tarkvaraga?; kas ja kuidas kasutada hääleanalüüsi app-e igapäevatöös?

13:20 – 13:50 **Arvutiprogrammi Voce Vista kasutamisest abivahendina hääletreeningu tundides**

Allan Vurma, EMTA vanemteadur, vokoloog

Töötoas tutvustatakse tööd hääle akustilise analüüsi programmiga VoceVista Pro. Osalejatele demonstreeritakse nii reaajas lauldud/kõneldud kui ka salvestatud hääle analüüsimise protseduuri. Õpitakse mõõtma lauljaformandi kõrgust ja selle tugevust. Demonstreeritakse ja analüüsitakse vokaaltehnilisi võtteid lauljaformandi tekitamiseks. Õpitakse, kuidas võrrelda arvutiekraanil kahe erineva häälenäite akustilisi omadusi.

14:00 – 15:00 **Scientific Secrets of Singing Voice – (Ettekanne toimub inglise keeles)**

Ilter Denizoglu, MD, Assitant Professor

*The doctorVOX marks a revolution in vocology, combining laryngology and vocal pedagogy in a 2in1.*

*DoctorVOX is designed to help to motor learning and cognitive processes involved in voice therapy and vocal training. DoctorVOX uses the mechanisms of LaxVox Voice Therapy Technique for voice therapy and professional voice development. The main mechanism involves artificial elongation of the vocal tract and a*

*secondary vibrating resistance (i.e. water bubbles) for vocal tract inertance.*

15:00 – 15:45 **Laulja ergonoomika ja bioakustilised suunad kehas**

Sirje Medell, MA vokaalpedagoog ja muusikaõpetaja

15:45 – 16:15 **Näitleja ergonoomika** - Anu Lamp, Tallinna Linnateateri näitleja

16:15 – 16:45 **Ooperilaulja häälehügieen teatris – Andres Köster, Rahvusooper Estonia ooperilaulja**

Sihipärased lauluõpingud, teadlikkus selle töö olemusest, spetsiifilisusest ja raskustest. Psühholoogiliste barjääridega toimetulek ning vaimne töö iseendaga. Esimesed tööaastad professionaalse lauljana, õige rollide valik, töökoormus ja rolli või teose mitesobivusel julgus öelda ei. Hääle kohandamine erinevate saalide ja akustikaga.

16:45 – 17:00 **Lõppsõnad – Kristel Kalling, ITK; Allan Vurma, EMTA**

**Muusikaline lõpetamine**

**Toimumiskoht:** Räägu 49, Tallinn (Tallinna Ülikooli õppehoone, IV korrus, ruum 401)

**Osalustasu:** 90 EUR (sh km, sisaldab tervituskohvi, lõunat, esitlusmaterjale). Osaleja saab Tallinna Ülikooli täiendkoolitustõendi mahus 8 ak tunni. Pakutud täiendkoolituspunkte saab kasutada resertifitseerimisel.

**Registreerimine:** allpool oleval registreerimisvormil või e-posti teel [katrin.soidra-zujev@tlu.ee](mailto:katrin.soidra-zujev@tlu.ee) kuni 14.04.2017. Palun näidata osaleja nimi, isikukood, telefon ja e-post ning asutus koos täpse registrinumbri ja aadressiga, kellele arve väljastada. Registreerimisel tuleb valida üks töötuba milles olete osalemas.

TLÜ Loodus- ja Terviseteaduste Instituut korraldab konverentsi koostöös Ida-Tallinna Keskhaigla ja Liikumistervise innovatsiooni klasteriga SportEST ning kaasrahastus on Euroopa Liidu Regionaalarengu Fondist.

**Lisainfo:**

Katrin Soidra-Zujev

TLÜ Täiendusõppe koolitusjuht

e-posti: [katrin.soidra-zujev@tlu.ee](mailto:katrin.soidra-zujev@tlu.ee)

tel 639 1751