

Bones pràctiques per a evitar la contaminació acústica

7

Música massa alta, bars que mai tanquen, botzines de cotxes, sirenes a deshora, obres, petards, avions que sobrevolen la ciutat, xarrades estiuenques sota la finestra, aires condicionats, extractors de fums.... Estes i moltes més són les causes del soroll, omnipresent hui en les ciutats, entés este com aquell so considerat pel receptor com a molest, poc saludable i, sobretot, no desitjat.

El nostre país és considerat el segon més sorollós del món, després de Japó, i el que té un major índex de població exposada a alts nivells de soroll, amb més de 9 milions de ciutadans que suporten nivells no recomanats per a la salut.

En l'actualitat, la contaminació acústica en les nostres ciutats no és únicament una molèstia sinó també una amenaça per a la salut pública. Està comprovat que l'exposició continuada a alts nivells de soroll té una relació directa amb la pèrdua d'audició i altres malalties.

Aquesta setmana se celebra el Dia de la Descontaminació Acústica, l'objectiu del qual és conscienciar sobre l'amenaça que suposa el soroll sobre la salut de les persones i, sobretot, moure els ciutadans a adoptar accions per a eliminar-lo o disminuir-ho, com les següents:

- Controla el volum del teu reproductor de música, aparell de televisió o ràdio.
- Evita activitats d'oci amb alts nivells de soroll com a discoteques, concerts, etc. o utilitza les proteccions adequades i no et col·loques prop dels altaveus.
- Conduïx de forma eficient, sense accelerades brusques ni frenades, i evita fer sonar el clàxon si no cal.
- En els desplaçaments, utilitza el transport públic, i si pots camina o vés amb bici, contribuiràs a disminuir el trànsit i a reduir el soroll de la ciutat.
- Respecta les hores de descans.

[Enllaços d'interés:](#)

<http://www.dkvseguros.com/awa2006/magatzem/documents/pdf/SaludyRudioObservatorio2012.pdf>

6

El soroll pertorba les persones i el medi ambient, si vols escoltar música a la platja pots fer-ho amb auriculars.

Bones pràctiques per a evitar la contaminació acústica

Recorda que les platges són espais públics on es concentra molta gent i és important respectar la tranquil·litat i el descans dels altres.

Enllaços d'interés:

<http://www.cma.gva.es/web/indice.aspx?nodo=56436&idioma=C>
http://www.palmademallorca.es/IMI/PORTAL/PRD/fdes_d4_v2.jsp?contraste=0&busqueda=1134&agrupacion=&language=ca
http://www.cma.gva.es/comunes_esp/documentos/agenda/Cas/71043-Bolet%C3%ADn5.pdf
<http://www.turismosostenible.es>
http://www.rainforest-alliance.org/tourism/documents/tourism_practices_guide_spanish.pdf

5

Utilitza el sentit comú. Intenta ser solidari i respectar les normes de convivència com ara tancar portes i finestres sense donar cops, pujar i baixar les escales respectuosament, avisar i acordar amb els teus veïns la celebració d'una festa.

No oblidis que les teues conversacions són privades, i que has de moderar el volum de veu a casa i en llocs públics.

Enllaços d'interés:

<http://www.ecodes.org/noticias/el-informe-ruido-y-salud-se-presenta-con-motivo-del-dia-mundial-contra-el-ruido>
<http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/documentos/ruido-solo-una-molestia.aspx>

4

Un bon aïllament en portes, finestres i balcons ens evitarà el soroll ambiental.

Recorda que en l'actualitat el soroll provoca greus problemes fisiològics, psicològics, econòmics i socials.

Enllaços d'interés:

<http://www.ecodes.org/noticias/el-informe-ruido-y-salud-se-presenta-con-motivo-del-dia-mundial-contra-el-ruido>

Bones pràctiques per a evitar la contaminació acústica

<http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/documentos/ruido-solo-una-molestia.aspx>

3

A casa, procura mantindre el volum de la ràdio baix, la televisió o l'equip de música. Si decidixes realitzar obres de bricolatge, fes-les de manera poc sorollosa i sempre fora d'horaris de descans.
No oblides l'estreta vinculació entre soroll, salut i qualitat de vida

Enllaços d'interés:

<http://www.ecodes.org/noticias/el-informe-ruido-y-salud-se-presenta-con-motivo-del-dia-mundial-contra-el-ruido>

2

Dia Mundial de la Descontaminació Acústica.

Al conduir, fes-ho pacíficament evitant les accelerades i utilitza el clàxon només quan siga absolutament necessari. El trànsit és la principal font de soroll en el nostre medi.

Enllaços d'interés:

<http://www.valencia.es/ayuntamiento/maparuido.nsf/vDocumentosTituloAux/Inicio?opendocument&lang=2&nivell=1>

1

El 12 de juny se celebra el Dia Mundial de la Descontaminació Acústica. Aprofitem esta data per a enviar-vos al llarg de la setmana una sèrie de propostes i consells que contribuiran a **previndre el soroll** en el vostre entorn, millorant així la vostra qualitat de vida.

El Llibre Verd de la UE sobre la política futura de lluita contra el soroll indica que entorn del 20 % de la població de la UE patix uns nivells de soroll que els experts sanitaris consideren inacceptables, és a dir, que poden causar molèsties, alteracions del son i efectes nocius en la salut. Estigues atent i controla el teu propi soroll. Segur que pots reduir-lo.

Enllaços d'interés:

<http://www.cma.gva.es/web/indice.aspx?nodo=99&idioma=C>
<http://www.eea.europa.eu/es/themes/noise>

Bones pràctiques per a evitar la contaminació acústica