

La ciutat de L'Hospitalet: **UN UNIVERS DE SONS**



**SOM UNA
GRAN
CIUTAT**



**I LA VOLEM EN
CONDICIONS**

Ajuntament de L'Hospitalet





Les persones vivim el dia a dia en interacció permanent amb un ventall molt gran de sons que ens envolten. Els habitatges, el carrer, el treball, les zones de lleure, les àrees comercials... Tots els espais on hi ha éssers humans són plens de sons de tota mena.

El prototipus de ciutat mediterrània i metropolitana com la nostra és compacta, densa i una font constant d'activitat sonora.

La ciutat de **L'Hospitalet és socialment rica i complexa**. Hi conviuen persones procedents de més de 130 països diferents de tots els continents. Els patrons culturals sobre la producció i la percepció dels sons són una altra variable que cal tenir present.

La concentració humana, de vehicles i d'activitats fa que hi hagi un catàleg de sons molt extens. El dia a dia, tant al carrer com a les cases, genera sorolls que poden arribar a ser molestos. Això fa que de vegades la convivència es vegi alterada quan una persona se sent molesta o afectada pels sorolls dels veïns.

Anomenem sorolls els sons que són molestos

Quan parlem de sorolls no només ens referim als del carrer, sinó que en el nostre dia a dia també hi ha els sorolls dels nostres veïns i veïnes com a conseqüència de la vida a la llar: música, TV, electrodomèstics, animals de companyia, reunions, trobades familiars o amb amics, crits, plors, jocs, trepitjades, arrossegament de mobles, cops de porta, etc.

Sovint molts d'aquests sorolls ens passen gairebé inadvertits, però en altres ocasions ens poden generar molèsties i afectar el nostre funcionament diari. L'exposició al soroll pot tenir conseqüències negatives sobre la nostra salut física o psicològica.

S'ha demostrat la relació del soroll amb alteracions digestives i circulatòries, així com amb la freqüència de mals de cap o amb l'insomni. També pot produir trastorns psicològics, com ara ansietat, estrès, irritabilitat, etc.

Hi ha grups especialment vulnerables al soroll: gent gran, nens petits, persones amb alguna malaltia, etc.

Cal tenir present que...

- **Alguns trastorns psicològics**, com la depressió, els trastorns d'ansietat, la fibromiàlgia i la Síndrome de Fatiga Crònica (SFC), **poden presentar com un dels seus símptomes l'augment de la sensibilitat al soroll.**
- **Els acúfens o tinnitus són bronzits o sorolls sense causa aparent i són un problema molt comú**, encara que són més vulnerables a patir-los les persones que s'exposen a sons forts i les de més de 40 anys.

Els sorolls tenen un component subjectiu

La molèstia que genera un so és totalment subjectiva. El mateix so pot molestar una persona i d'altres no. La intensitat dels sons es mesura en decibels (dB), de manera que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) determina que, a partir de 130-140 dB, poden ser perjudicials per a qualsevol persona.

Però cal tenir en compte que, amb intensitats més baixes, un mateix so pot tenir afectacions molt diferents en funció de factors psicològics, socials, culturals i personals de l'individu que el sent.

Per exemple, una cançó pot agradar molt a algú i alhora ser desagradable per a una altra persona. A més, si ens trobem en un moment personal difícil és probable que estiguem més susceptibles i irritables davant de qualsevol soroll que no pas una persona que està en una etapa més tranquil·la.

Un soroll ens pot afectar més o menys segons l'activitat que estiguem fent (d'oci, feina, estudi), així com segons l'hora del dia en què es produeixi. Per exemple, un mateix soroll ens pot resultar molt molest si estem concentrats estudiant, però no tant si estem mirant la televisió. Sentir una rentadora al migdia pot no resultar molest, però sí ser-ho durant la nit, perquè ens afecta el descans.

Les expectatives de qualitat de vida que tenim a la nostra llar també juguen un paper en la valoració del soroll. Sovint hi ha espais que esperem que siguin més tranquils i silenciosos (les habitacions on dormim, el despatx on treballem o estudiem, un cap de setmana de relaxació a la muntanya, etc.) i hi tenim menys tolerància davant del soroll més ínfim.



Efectes del soroll en la qualitat de vida de les persones

El soroll pot arribar a produir-nos problemes socials i de salut, així com alteracions en la conducta i molèsties en el dia a dia.

Aquests efectes sovint són subtils i són el resultat de diversos factors no auditius i difícils de comprovar.

També cal considerar variables, com la necessitat de concentració i el silenci que requereixen determinades activitats, com per exemple estudiar o treballar des de casa.

Segons la sensibilitat de cadascú, del tipus de soroll i del nivell de temps d'exposició a aquest so, la nostra salut i benestar es poden veure afectats de diverses maneres.

La molèstia constant de sorolls pot influir en el nostre estat d'ànim i en el nostre comportament i augmentar el nostre nerviosisme i estrès, o provocar-nos alteracions del son. Això, a la vegada, pot influir en les nostres relacions personals i els nostres vincles familiars socials o laborals.

També pot dur-nos a canviar alguns hàbits. Davant de les molèsties de sorolls, és possible que ens plantegem situacions com canviar de domicili, canviar l'habitació on dormim o evitar passar gaires hores a casa.

Cal tenir present que...

Prop de 10 milions d'europaus estan en risc de patir trastorns auditius a causa de la utilització d'aparells individuals de reproducció de música (MP3, telèfons mòbils, etc).



Mesurament del soroll

La contaminació acústica es calcula amb l'ajuda del sonòmetre i dóna una mesura que estableix criteris objectius per quantificar el soroll i la molèstia que genera. Ara bé, el sonòmetre té limitacions a l'hora de resoldre conflictes causats per sorolls "de convivència", ja que, encara que es produeixin molèsties, moltes vegades, com que no són constants, com el so d'un aparell, són difícils de mesurar i sovint els valors no superen els límits fixats per la normativa.

Molt sovint els sorolls provinents, per exemple, de converses en veu alta, plors de nens, talons de sabates, animals de companyia, moviment de mobles, entre d'altres, és molt difícil que superin els límits de decibels establerts.



Normativa municipal relativa als sorolls

L'Ajuntament de L'Hospitalet, mitjançant l'Ordinança de Convivència i Civisme (OMCC), pretén contribuir a l'enfortiment d'un marc de civisme, de convivència social i de respecte mutu entre els ciutadans i les ciutadanes de la nostra comunitat, fomentant les relacions entre les persones, la convivència i el respecte individual i col·lectiu. Així, l'OMCC explicita molt bé l'obligació que tenen tots els ciutadans de respectar el descans dels veïns i veïnes i d'evitar la producció de sorolls que alterin la convivència normal, independentment de l'hora del dia.

Tot i així, es considera especialment greu la producció de sorolls molestos entre les 22 i les 8 h, ja que afecta el descans nocturn, que és un dels drets més bàsics que tenim.

Cal tenir present que...

L'Ordinança Municipal de Convivència i Civisme és aplicable tots els dies de la setmana, incloent-hi dissabtes, diumenges i festius.



Què podem fer per reduir l'emissió de sorolls?

Malgrat que és inevitable generar algun soroll amb les nostres activitats quotidianes, sí que és possible prendre algunes mesures que ens ajudaran a reduir-ne l'emissió i a millorar tant el nostre confort com el dels nostres veïns i, per tant, la convivència.

Quan som dins de casa

- Hem de **vigilar amb els cops de porta**. Hem d'intentar tenir elements que redueixin l'impacte de les portes.
- Hem de **moderar el so del televisor, de la ràdio, dels reproductors de música, dels instruments musicals, etc., especialment en hores nocturnes (de 22 a 8 h)**. Cal que tinguem en compte que a la nit hi ha més silenci, per tant qualsevol soroll se sent molt més que si el fem a una hora de més activitat general.
- Hem de **pujar i baixar les persianes lentament**.
- Podem **col·locar un feltre protector sota les cadires i mobles** que arrosseguem habitualment i al llit. I si hem de plegar o desplegar algun moble cada nit per anar a dormir, fem-ho abans de les 22 h.
- Hem d'**intentar evitar cops** contra el terra o les parets.

Cal tenir present que...

Els impactes en l'estructura de l'edifici (parets, terra i sostre) es transmeten en totes direccions i poden afectar diferents habitatges de diferents plantes.

Quan som a la via pública

- Hem de caminar amb sabatilles o calçat amb sola de goma. Quan siguem a casa, evitem les sabates i els talons.
- Especialment en el cas dels infants, els hem de dir que no facin salts ni corrin pel pis.
- Si volem fer activitats sorolloses, com tocar algun instrument, podem insonoritzar l'espai on fem aquesta activitat.
- Hem d'intentar no cridar ni conversar en veu molt alta ni a dins de casa ni en els espais comunitaris dels edificis, especialment entre les 22 i les 8 h.
- Hem de tenir cura a l'hora d'organitzar trobades i festes privades. Si tenim previst trobar-nos a casa amb la família o amb amics passades les 22 h, hem d'intentar no posar música alta i abaixar el to de veu.
- En cas que tinguem previst fer obres a casa, és convenient avisar els veïns perquè n'estiguin al corrent, i evitem sempre el període entre les 22 i les 8 h.
- Hem d'evitar fer servir electrodomèstics (rentadores, assecadores, rentaplats, etc.) i fer activitats sorolloses, com bricolatge, en el període nocturn (de 22 a 8 h).
- Hem de controlar si els nostres animals domèstics ploren i borden quan no som a casa, perquè alguns pateixen molt d'estrès quan es queden sols i ho fan contínuament.
- Hem d'instalar en el lloc adequat (terrat, teulada, etc.) els aparells més sorollosos (calefacció, aire condicionat) per reduir-ne l'impacte acústic.



- Hem de mantenir el nostre vehicle (cotxe o moto) en les condicions adequades per evitar l'excés de soroll.
- Hem d'evitar la conducció brusca.
- Hem d'utilitzar el clàxon només en els casos en què sigui imprescindible.
- Hem de posar la música del vehicle de manera que no molesti ningú.
- Quan siguem al carrer com a vianants, hem de parlar amb un to de veu que no pertorbi la tranquil·litat de la resta de vianants.

Cal tenir present que...

Tots els aparells que generen vibracions (aires condicionats, rentadores, assecadores, rentavaixelles) porten potes de goma i tacs silenciadors que s'han de revisar periòdicament perquè estiguin en bon estat i així evitar molèsties.

Què podem fer davant de molèsties ocasionades per sorolls?

És inevitable que, fruit de les nostres activitats quotidianes, generem sorolls. No obstant això, cal que prenguem consciència del soroll que fem per tal de reduir-lo com més millor i així evitar molèsties innecessàries. Així mateix, en el sentit invers, ens caldrà un cert grau de tolerància i permissivitat davant d'alguns sorolls que, encara que siguin molestos, són inevitables, com per exemple els plors d'un nadó a la nit.

Hem de tenir present que la manera com gestionem aquestes situacions influirà en la seva probabilitat d'èxit. A més, pot acabar afectant la convivència i perjudicant les nostres relacions amb els veïns.

Quan patim molèsties per sorolls dels veïns, hem de tenir presents algunes consideracions:

- En primer lloc, el respecte ha de presidir sempre qualsevol de les nostres actuacions a partir d'aquest moment.
- En segon lloc, cal pensar si és un soroll ocasional o si és un soroll habitual que es va repetint de manera continuada en el temps.
- Si ens trobem davant d'una molèstia que es repeteix en el temps, el primer que hem de fer és parlar-ne amb la persona que genera aquell soroll.
- Anar a parlar amb el veí amb cordialitat i amistosament ens pot donar bons resultats. Si podem fer una demanda concreta i amb bones formes, possiblement obtindrem resultats més bons que si ho exigim a base de crits, amenaces o insults.

Per això, si veiem que en el moment en què es produeix la molèstia estem molt nerviosos, enfadats o irritats, intentem tranquil·litzar-nos abans d'anar a parlar amb el veí. També podem anar-hi en un altre moment, sempre i quan no sigui una molèstia que no pot esperar, com per exemple quan no ens deixa dormir.

En aquest cas pot trucar al servei de la Guàrdia Urbana. Quan el soroll pot afectar diversos veïns, pot ser útil intentar sol·licitar l'ajut del president o presidenta de la comunitat.

En cas que el diàleg entre veïns no resolgui la situació, podem adreçar-nos a l'Àrea de Seguretat, Convivència i Civisme mitjançant el telèfon d'Incidències de Convivència que, en funció de les característiques del cas, posarà a la nostra disposició diferents equips de treball:

UMC (Unitat de Mediació Comunitària)

UTC (Unitat de Tractament de Conflictes)

SSCV (Servei de Suport a les Comunitats de Veïns i Veïnes)

En últim cas, si no s'arriba a resultats satisfactoris, podem anar als jutjats i intentar resoldre la situació per via civil.

Cal tenir en compte que...

La via judicial acostuma a ser un procediment llarg i costós des del punt de vista econòmic i, en moltes ocasions, tant si hi ha una sentència condemnatòria com absolutòria, no s'acaben de satisfer les demandes reals de les parts. Els veïns continuen sent veïns i han de mantenir la seva relació de convivència i, per tant, d'interdependència.

**SOM UNA
GRAN
CIUTAT**



Incidències de convivència
i civisme

93 402 94 44



Guàrdia Urbana
de L'Hospitalet

934 091 092