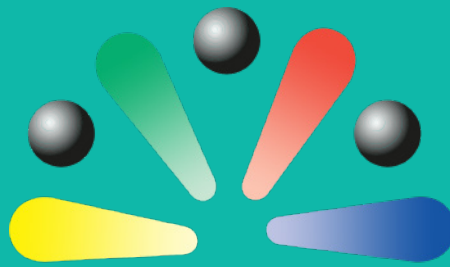


En nuestros días, el ruido se considera una forma importante de contaminación que afecta cada vez a un mayor número de personas y en particular a los habitantes de las ciudades.

A continuación apuntamos algunas de las buenas prácticas que se puede adoptar para ayudar a evitar perturbaciones de ruido y mejorar así nuestra calidad de vida, logrando a la vez una mejor convivencia con nuestros vecinos y personas del entorno.



## ASOCIACIÓN DE VECINOS BASTETANIA

Calle La Curva nº5 -04007 ALMERÍA  
bastetania@gmail.com  
www.vecinosbastetania.org



ALMERÍA  
CIUDAD

Área de Familia, Igualdad y  
Participación Ciudadana



VIVE Y DEJA VIVIR...  
**SIN RUIDOS**



# 19 Consejos para una vida sin ruido

## Automóviles y motocicletas

- 1 Asegúrese de tener en condiciones adecuadas el silenciador, sobre todo si es conductor de motocicleta.
- 2 No acelere el motor innecesariamente y no use el freno abruptamente.
- 3 Cierre las puertas del vehículo con suavidad.
- 4 Las revisiones periódicas del vehículo, la utilización de tubos de escape homologados y una estricta moderación en el uso de la bocina son medidas que favorecen la calidad del entorno.
- 5 Conduzca lenta y suavemente en las áreas residenciales y cerca de los hospitales y colegios.
- 6 Si escucha música en el coche mantenga el volumen bajo y las ventanas cerradas.

## Radio, televisión y equipo de música

- 7 Controle el volumen de la televisión y del equipo de música especialmente por la noche.
- 8 Si es posible utilice auriculares o un equipo de música personal a volumen moderado.



## Reparaciones y mejoras en la casa

- 9 Advierta a los vecinos que se propone a realizar operaciones ruidosas.
- 10 En las obras de reparación de su domicilio, lleve a cabo las operaciones más ruidosas durante el día.
- 11 No cierre las puertas y ventanas de golpe ni arrastre el mobiliario innecesariamente.

## Electrodomésticos

- 12 En la elección de los electrodomésticos, equipos informáticos (impresora, etc.) son preferibles los modelos más silenciosos.
- 13 Realice los trabajos con los electrodomésticos más ruidosos, tales como lavadoras y aspiradoras, durante el día..

## Ruido exterior

- 14 Si los niños juegan en el exterior, asegúrese de que no provoquen ruido excesivo, sobre todo al golpear pelotas contra puertas y paredes..
- 15 Procure pasear con sus amigos hablando a volumen normal y sin gritos.
- 16 En los parques urbanos, las playas y demás áreas recreativas, procure mantener el volumen de su equipo de música en los límites que recomienda la convivencia.

## Mascotas

- 17 Los ladridos de los perros molestan, dañan la salud y el descanso de los vecinos.

## Fiestas nocturnas

- 18 Si piensa celebrar una fiesta, avise a sus vecinos y mantenga la música a un volumen moderado.
- 19 No permanezca en grupos en el exterior de pubs o discotecas, especialmente en áreas residenciales.

