

Noční klid aneb co říkají §

Noční klid je doba, po kterou je chráněn lidský spánek. Základní časový interval je stanoven na dobu od 22:00–6:00 hodin. Noční klid upravuje dokonce i zákon. A to přesně [§ 34 odst. 2 zákona č. 258/2000 Sb.](#), o ochraně veřejného zdraví.

Během tohoto časového rozmezí mají všichni občané povinnost dodržovat klid a nevystavovat ostatní hluku. To znamená také omezení hlučného provozu, stavebních prací, veřejných oslav či zábavních akcí.

Pokud vás v době nočního klidu někdo obtěžuje, a domluva nestačí, nezbyvá než zavolat policii. Ta se musí na místo dostavit a rušiteli může uložit pokutu až do výše 5000 Kč, pokud věc předá obecnímu úřadu, může dojít k pokutě až 10000 Kč. Pokud se jedná o opakované rušení, dosahuje výše pokuty až 15000 Kč. Policie může pachatele přestupku předvést na služebnu, pokud klid narušuje dál i přes domluvu.

Vliv hluku na naše zdraví.

Podle Evropské agentury pro životní prostředí (EEA) Bylo prokázáno, že vystavení hluku **způsobuje především tinnitus a přecitlivělost na zvuk**, může způsobit nebo zhoršit **kardiovaskulární onemocnění!** Dále se může podílet na **cukrovce 2. typu**, **způsobit poruchy spánku**, **stres**, **problémy duševního rázu** a **snížit kognitivní schopnosti**, včetně **zhoršení paměti a pozornosti**.

Do šestice hlavních zdrojů nadměrného hluku patří HLASITÁ HUDBA.

Hlasité zvuky stimulují amygdalu, část mozku, která reguluje instinkty přežití. To spouští reakci těla „boj nebo útěk“, což znamená, že se ocitnete pod návaľem adrenalinu a kortizolu. Aniž byste si toho byli vědomi, srdeční frekvence a krevní tlak prudce stoupnou a to nám pochopitelně škodí.

Je prokázáno, přestože Vás hluk ze spánku neprobudí, tak náš mozek tyto podněty zpracovává a reaguje na akustický stres zvýšením produkce kortizolu

a adrenalinu. Právě tato reakce může vést ke kardiovaskulárním onemocněním a dalším zdravotním komplikacím.

Co způsobuje nadměrný hluk?

1.) Poruchy spánku.

DOPADY HLUKU NA NAŠE ZDRAVÍ:



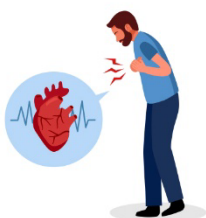
Poruchy sluchu



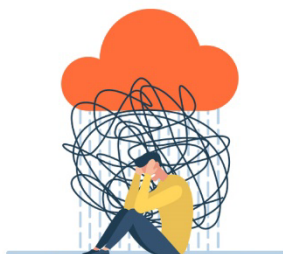
Tinnitus



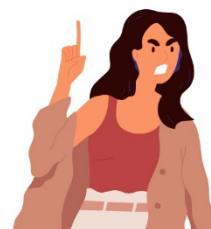
Potíže se soustředěním



Kardiovaskulární
onemocnění



Úzkosti



Podráždění

@brainmarket_cz



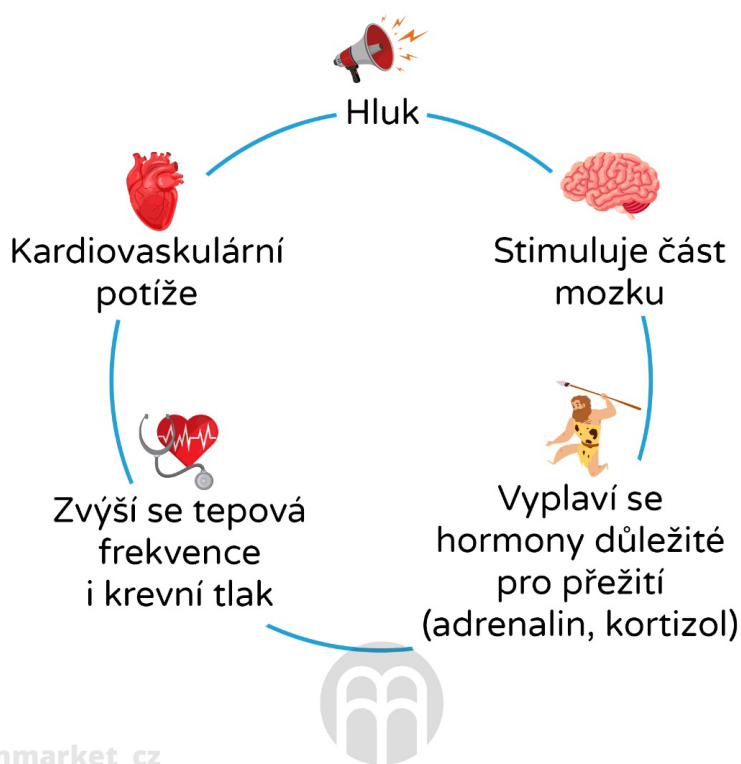
2.) Kardiovaskulární onemocnění

3.) Poruchy soustředění a potíže s učením

4.) Porucha sluchu a tinnitus

Tinnitus je syčení, zvonění nebo bzučení v uších nebo hlavě člověka. Člověk slyší tyto zvuky, aniž by je produkoval vnější zdroj. Může být důsledkem vystavení vysoké hladině hluku, jako je hlasitá hudba. Problém může být přechodný nebo také trvalý.

CO SE DĚJE KDYŽ ZASLECHNEME HLUK



5.) Negativní vliv na psychiku

Naopak je nadevší pochybnost vědecky prokázáno:

TICHO LÉČÍ

Se zdravým životním stylem je klid, soustředěn a tím psychická vyrovnanost nejlepším příslibem kvalitního života a dlouhověkosti.