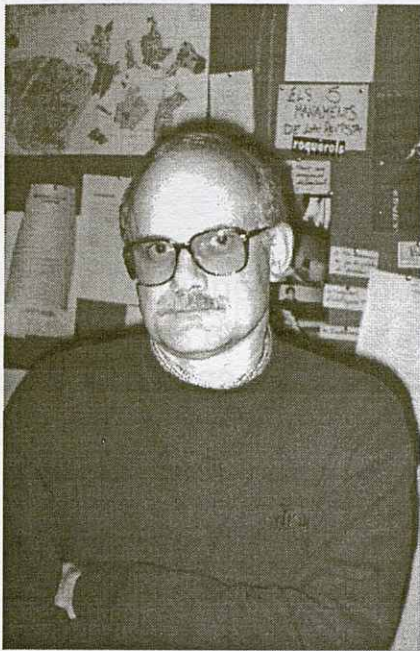


En Josep Sala i Vilabella té 48 anys, és encarregat del torn de nit de la fàbrica General Biscuits, S.A., està casat i viu amb la seva dona, el seu fill i la seva filla.



El Sr. Josep Sala i Vilabella.

**Roquerols: Quant temps fa que treballa de nit?**

Ara pel juny farà dinou anys. Sempre he treballat de nit.

**R: Quin és el seu horari de treball?**

Treballa de deu a sis de la matinada.

**R: Considera que treballar de nit presenta avantatges respecte treballar de dia?**

En el camp on treballem nosaltres hi ha els forns que fan molta calor i a l'estiu, especialment al torn de tarda, es fa insuportable. Concretament en la meva feina, a la nit sempre hi ha menys personal, menys moviment i es treballa més relaxat. Per altra banda, econòmicament tens la recompensa que se't paga una miqueta més.

**R: Quins problemes d'organització li ha suposat treballar de nit?**

Un gran inconvenient, quant a la feina, és que sempre estàs una mica més desemparat; els teus superiors estan dormint i no goses trucar per qualsevol problema a nivell de fabricació o de personal: sempre s'ha de tractar d'un problema molt gros. De nit t'has d'enfrontar i assumir la responsabilitat.

D'altra banda, a la nit la gent tenim els nervis més a flor de pell, perquè som gent que dormim poc des de fa setmanes, mesos, anys... Arriba un

moment que se't fa un caràcter diferent al de la gent que dorm vuit-deu hores, tens molt més estrès. No reposes el que cal reposar. Per exemple, tinc companyes que, a més de la feina, han de tirar endavant una casa i criar els seus fills i aleshores només poden dormir de nou del matí a una o dues del migdia.

Normalment jo vaig a dormir a les set-quarts de vuit i em llevo a les dotze; ja estic acostumat a dormir com a molt quatre hores seguides. Llavors, a la tarda, abans d'anar a treballar, faig una migdiada de set a nou per compensar el que no he dormit al matí. A casa dinem a la una tots i ja ho deixem tot net. És per això que llevar-me a les dotze em permet seguir el ritme de casa. Ens agrada fer aquest àpat tots junts i sense tele, per poder parlar. M'agrada poder conivure a la taula, per això sacrifico el dormir per dinar amb la família.

Per altra banda, cal tenir en compte que pels que treballem de nit els sorolls domèstics dels veïns són terribles: obres, nens, teles, música. Una de les coses que em va fer canviar d'un pis a una casa van ser els sorolls, encara que n'hi continuen havent.

La llum és un altre factor important: anem al revés de la biologia, perquè les persones i els animals tenim el ritme biològic programat per dormir quan és de nit, sense claror. La gent que treballa de dia, a més, té més color que la gent que treballa de nit. Aquesta gent fins i tot té els ulls més foscos, perquè sempre treballa amb llum artificial.

L'últim problema a destacar és que pel fet de treballar de nit representa que sempre estàs disponible per acompanyar al metge, anar al banc... perquè de dia no treballes i no es compta amb el temps destinat a dormir. Costa molt fer-lo entendre.

**R: Li va costar molt acostumar-s'hi?**

Crec que al final t'hi acostumes, però no t'hi acabes d'adaptar mai, ni físicament ni psicològicament.

**R: Se sent satisfet de la seva feina?**

Sí, en els temps que corren podem donar gràcies de la feina. Si ara me'n quedés sense faria valer l'experiència i la disponibilitat de treballar de nit per

buscar-ne una altra.

**R: Treballar de nit li suposa problemes per seguir el ritme de l'altra gent?**

Quant al seguiment de les notícies no hi ha cap problema; si estàs interessat en assabentar-te'n llegeixes el diari... i jo sobretot escolto la ràdio. Per a mi, la televisió cada vegada és pitjor, per això m'agrada especialment la ràdio.

**R: Com encaixa el canvi de ritme quan arriba el cap de setmana?**

El canvi de ritme no és cap problema. És molt més fàcil adaptar-se al ritme biològic de l'ésser humà que a l'altre. El dilluns, en canvi, és molt dolent perquè dorms la nit de diumenge a dilluns i no tornes a dormir fins la matinada de dimarts. Els caps de setmana i durant les vacances et trobes molt més bé físicament i psicològicament: no estàs tan carregat de nervis i no saltas per qualsevol cosa.

Per últim, podria afegir que s'han fet estadístiques sobre les edats en què moren els treballadors de nit amb uns resultats que assegurin que aquesta gent mor molt més aviat. Jo crec que en total vivim desperts les mateixes hores que la resta de gent, però les comprimim en menys dies.

Gràcies per la seva col·laboració.

Marga Canet  
Joan Pont

**Restaurant**  
**La Barbacoa**  
Especialitats en carns a la brasa i plats típics de la regió

**CALÇOTADES**  
**XATONADES**

**Els Calçots**

Catalunya, 84 LA ROCA  
TEL. 842 00 08