

Descobreix els equipaments públics on gaudir de temperatures més confortables al costat de casa.



### Com afecta la calor a la salut?

Les onades de calor repercuteixen directament sobre el confort i l'estat de salut de la població.

### Recomanacions contra la calor

Protegeix-te del sol i de la calor. Evita el sol directe o utilitza barret.

Evita sortir al migdia, quan fa més calor, sobretot de 12 a 17 h.

Abaixa les persianes i tanca les finestres durant el dia, i ventila la casa de nit.

Beu la quantitat d'aigua que et recomanin els professionals sanitaris.

Refresca't sovint i vesteix-te amb roba lleugera.

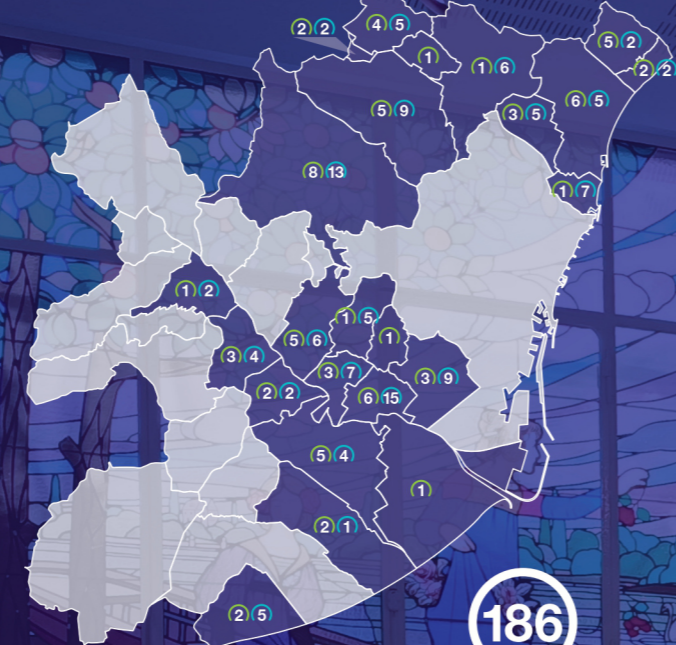
Enguany, a causa de la sequera, els parcs metropolitans estan menys humits que altres anys i poden proveir menys confort tèrmic.

Us recomanem que a les hores de més calor i en els períodes de calor extrema aneu a refugis interiors.



Llegeix, estudia, descobreix, investiga.

# Aquest estiu fes el que t'agrada a la fresca.



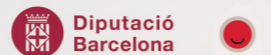
186 Total de refugis climàtics

Badalona  
Badia del Vallès  
Barberà del Vallès  
Castelldefels  
Cerdanyola del Vallès  
Cornellà de Llobregat  
Esplugues de Llobregat  
L'Hospitalet de Llobregat  
Montcada i Reixac  
Montgat  
Pallejà  
El Prat de Llobregat

Ripollet  
Sant Adrià de Besòs  
Sant Boi de Llobregat  
Sant Cugat del Vallès  
Sant Feliu de Llobregat  
Sant Joan Despí  
Sant Just Desvern  
Sant Vicenç dels Horts  
Santa Coloma de Cervelló  
Santa Coloma de Gramenet  
Tiana  
Viladecans



Col·laboració:



Trobareu més informació a:  
[refugiclimatic.amb.cat](http://refugiclimatic.amb.cat)  
[@sostAMB](https://twitter.com/sostAMB)



[facebook.com/ajuntament.cerdanyoladelvalles](https://facebook.com/ajuntament.cerdanyoladelvalles)  
[twitter.com/cerdanyola](https://twitter.com/cerdanyola)  
[instagram.com/ajuntament\\_cerdanyola](https://instagram.com/ajuntament_cerdanyola)



## Xarxa metropolitana de refugis climàtics

La xarxa metropolitana de refugis climàtics agrupa els equipaments municipals (biblioteques, centres cívics i escoles) i els espais públics, com ara grans parcs, que poden proporcionar condicions de confort tèrmic en episodis de temperatures extremes.

## Què és un refugi climàtic?

Un refugi climàtic és un espai interior o exterior accessible que, durant els episodis climàtics extrems, proporciona confort tèrmic, descans i seguretat a la població. No és un espai únicament destinat a aquesta finalitat, sinó que compatibilitza els seus usos habituals amb la funció de refugi climàtic durant els episodis de calor extrema.

**A** Parc de Cordelles

🚻 ♿ 🧴 🧴

📍 C. Diagonal, 45  
🕒 24 h  
🚇 B2

**B** Parc del Turonet

🚻 ♿ 🧴 🧴

📍 C. de Pizarro, 34  
🕒 24 h  
🚇 SU1 i SU3

**C** Centre Cívic Fontetes

🚻 ♿ 🧴 🧴 ♿ ♿

📍 C. dels Reis, 30  
🕒 **Juliol**  
Dl-dv: 9.30-20.00 h  
Ds: 9.30-19.00 h  
Dg: 11.00-19.00 h  
**Agost**  
Dl-dg: 11.00-19.00 h  
🚇 A4, B2, B4, B7, E3, SU1 i SU3

**D** Centre Cívic Banús-Bonasort

🚻 ♿ 🧴 🧴 ♿ ♿

📍 Pl. de Sant Medir, s/n  
🕒 **Juliol**  
Dl-dv: 8.30-21.00 h  
Ds: 10.30-19.00 h  
Dg: 11.00-19.00 h  
**Agost**  
Dl-dg: 11.00-19.00 h  
🚇 B2, E3 i SU2

**E** Biblioteca Central

🚻 ♿ 🧴 🧴 ♿ ♿

📍 Pl. Enric Granados, 1  
🕒 **Del 25 de juny al 7 de setembre**  
Dl, dm i dj: 15.30-20.30 h  
Dc: 10.00-14.00 i 15.30-20.30 h  
Dg: 10.00-14.00 h  
Tancat el 15 i el 16 d'agost  
**Sala Enric Granados** (accés carrer)  
Dl-dj: 11.00-15:30 h  
Dv: 14.00-19.00 h  
Ds i dg: 11.00-19:00 h  
15 i 16 d'agost: 11.00-19:00 h  
🚇 B7, SU1 i SU3

**F** Centre Cívic Serraperera

🚻 ♿ 🧴 🧴 ♿ ♿

📍 C. Sant Casimir, s/n  
🕒 **Juny, juliol i setembre**  
9.00-13.00 i 17.00-22.00 h  
**Agost**  
18.00-22.00 h  
🚇 E3

**G** Parc esportiu municipal Guiera

🚻 ♿ 🧴 🧴 ♿ ♿

📍 Av. de Guiera, 6  
🕒 **Juny i juliol**  
Dl-dv: 7.00-23.00 h  
Ds: 8.00-20.00 h  
Dg: 9.00-15.00 h  
**Agost**  
Dl-dv: 7.00-22.00 h  
Ds: 8.00-20.00 h  
Dg: 9.00-15.00 h  
Tancat del 5 al 14  
🚇 A4, A7, B4, B7 i SU2

**Piscines**  
Piscina Municipal Les Fontetes - Turonet  
Zona Esportiva Bosc Tancat  
Piscina Montflorit

**H** Mercat de Fontetes

🚻 ♿ 🧴 🧴 ♿ ♿

📍 C. dels Reis, 22  
🕒 Dl: 8.00-13.00 h  
Dt-dj: 8.00-14.00 h  
Dv: 7.00-14.00 h  
Ds: 7.00-14.30 h  
🚇 A4, B2, B4, B7, E3, SU1 i SU3

**I** Mercat de Serraperera

🚻 ♿ 🧴 🧴 ♿ ♿

📍 C. Sant Casimir, s/n  
🕒 Dl: 8.00-13.00 h  
Dt-dj: 8.00-14.00 h  
Dv: 7.00-14.00 h  
Ds: 7.00-14.30 h  
🚇 E3, SU2 i SU3



**J** Museu d'Art de Cerdanyola

🚻 ♿ 🧴 🧴 ♿ ♿

📍 C. Sant Martí, 88  
🕒 **Juny i setembre**  
Dt-ds: 17.00-20.00 h  
Dg i festius: 11.00-14.00 h  
**Juliol**  
Dt-ds: 17.30-20.30 h  
Dg i festius: 11.00-14.00 h  
**Agost**  
Dv i ds: 17.30-20.30 h  
Dg i festius: 11.00-14.00 h  
🚇 B2, E3 i SU2

**K** Museu de Ca n'Oliver

🚻 ♿ 🧴 🧴 ♿ ♿

📍 C. València, 19  
🕒 Dc-dv: 17.00-20.00 h  
Ds: 11.00-14.30 i 16.30-20.00 h  
Dg i festius: 10.30-14.30 h  
🚇 SU2