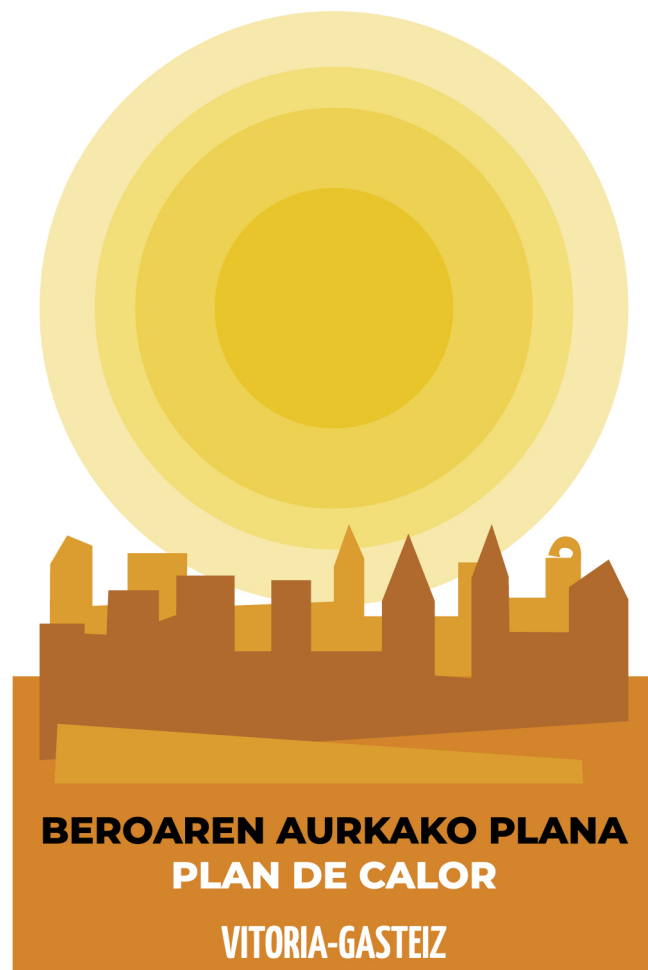




PLAN DE CALOR VITORIA-GASTEIZ

PLAN DE ACTUACIÓN ANTE EPISODIOS DE ALTAS
TEMPERATURAS 2025

www.vitoria-gasteiz.org/kontuzberoarekin
www.vitoria-gasteiz.org/cuidadocalor



ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN	4
1.1. FACTORES DE RIESGO.....	4
1.2. SÍNTOMAS DE LOS EFECTOS DEL CALOR EN LAS PERSONAS.....	5
1.3. SÍNTOMAS DE LOS EFECTOS DEL CALOR EN LOS ANIMALES.....	6
1.4. ZONAS URBANAS DE SINGULAR VULNERABILIDAD	7
1.5. REFUGIOS CLIMÁTICOS, ITINERARIOS CONFORTABLES Y FUENTES PÚBLICAS.....	7
2.- OBJETIVO	8
3.- DIRECCION DEL PLAN Y MESA DE COORDINACIÓN.....	8
4.- TEMPORALIDAD DEL PLAN.....	9
5.- NIVELES DE RIESGO.....	9
6.- ACTIVACION, MODIFICACION Y DESACTIVACION DEL PLAN DE CALOR (EPISODIOS DE CALOR).....	10
7.- RESUMEN ACTUACIONES PREVISTAS POR NIVELES DE RIESGO.	10
8.- PLANES DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICOS.....	16
9.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PLAN.....	16
10.- DOCUMENTACIÓN DE REFERENCIA	16
ANEXO 1 RECOMENDACIONES PARA LAS ENTIDADES/EMPRESAS QUE OCUPAN VÍA PÚBLICA EN EPISODIOS DE TEMPERATURAS ELEVADAS EN VITORIA- GASTEIZ.....	18
ANEXO 2 RECOMENDACIONES A TRABAJADORES Y A EMPRESAS ADJUDICATARIAS DE SERVICIOS MUNICIPALES.....	19
ANEXO 3 RECOMENDACIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA PARA ENTIDADES ORGANIZADORAS DE ACTIVIDADES Y EVENTOS DEPORTIVOS.....	20
ANEXO 4 RECOMENDACIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA A PERSONAL TÉCNICO QUE IMPARTE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DURANTE EPISODIOS DE TEMPERATURAS ELEVADAS.....	21
ANEXO 5 RECOMENDACIONES PARA PERSONAS PRACTICANTES DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DURANTE EPISODIOS DE TEMPERATURAS ELEVADAS.....	22
ANEXO 6 RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA CIUDADANÍA EN EPISODIOS DE TEMPERATURAS ELEVADAS EN VITORIA- GASTEIZ.....	23
ANEXO 7 RECOMENDACIONES MENDIZORROTZA-GAMARRA PARA LA CIUDADANÍA EN EPISODIOS DE TEMPERATURAS ELEVADAS EN VITORIA- GASTEIZ.....	25
ANEXO 8 TRÍPTICO TEMPERATURAS ELEVADAS EN VITORIA- GASTEIZ.....	26
ANEXO 9 SECCIONES CENSALES DE VITORIA-GASTEIZ VULNERABLES AL CALOR.....	30
ANEXO 10 LISTADO DE REFUGIOS CLIMÁTICOS INTERIORES.....	31
ANEXO 11 REFUGIOS CLIMÁTICOS INTERIORES Y SUS ITINERARIOS CONFORTABLES.....	33

ANEXO 12 REFUGIOS CLIMÁTICOS EXTERIORES Y SUS ITINERARIOS CONFORTABLES.....	34
ANEXO 13 REFUGIOS CLIMÁTICOS INTERIORES Y EXTERIORES VITORIA-GASTEIZ.....	35

1.- INTRODUCCIÓN

Las elevadas temperaturas llevan asociado el incremento de fenómenos extremos, como olas de calor, lluvias torrenciales y sequías pronunciadas, entre otros. En Europa, cobran especial relevancia las olas de calor, pues son el fenómeno meteorológico extremo con mayor mortalidad atribuible. Ejemplo de ello fue el verano de 2003 en el que se produjo una extraordinaria ola de calor que causó más de 70.000 muertes en toda Europa. Este suceso sin precedentes puso en evidencia la necesidad de desarrollar planes y herramientas para la prevención de los efectos de las altas temperaturas.

Según el Sistema de Vigilancia de la Mortalidad Diaria (Sistema MoMo) desde el 01 de enero de 2020 hasta diciembre de 2024 se han identificado en el País Vasco 4.088 exceso de defunciones por todas las causas y 611 defunciones atribuibles a temperaturas elevadas.. En la temporalidad del Plan de Calor 2024 se han registrado 65 defunciones atribuibles a altas temperaturas en Euskadi y de estas, 14 se han producido en Álava.

Es por tanto necesario desarrollar actuaciones para paliar los efectos que las altas temperaturas pueden ocasionar en la salud de las personas.

Este Plan de Actuación se integra y forma parte del Plan de Emergencia Municipal de Vitoria-Gasteiz.

1.1. FACTORES DE RIESGO

Factores Personales

La población diana se identifica a partir de sus características demográficas, sanitarias y sociales, así como por su lugar de residencia:

- Edad: personas mayores, y niños y niñas menores de 4 años.
- Mujeres embarazadas y lactantes.
- Personas con enfermedades crónicas: cardiovasculares y/o cerebro vasculares, respiratorias, mentales, renales, diabetes mellitus, obesidad mórbida, peso excesivamente bajo, pacientes terminales, pacientes inmovilizados...
- Personas con autonomía limitada.
- Personas que trabajan al aire libre.
- Personas que consumen ciertos medicamentos (diuréticos, neurolépticos, anticolinérgicos y tranquilizantes).
- Personas con trastornos de la alimentación.
- Personas con trastornos de la memoria, dificultad de movilidad, dificultades de comprensión o de orientación o poca autonomía en la vida cotidiana.
- Personas con enfermedades agudas coincidentes con los episodios de altas temperaturas.
- Personas que consumen alcohol y otras drogas.
- Personas que han padecido anteriormente patologías debidas al calor.
- Personas con comportamientos inadecuados que descuidan las medidas de protección (falta de hidratación, exposición excesiva al sol directo...)

Las personas mayores de 80 años son las que mayor tasa de mortalidad atribuible al calor tienen, por lo que hay que prestarles mayor atención y muy especialmente las que:

- Viven solas, o con un cónyuge muy mayor o enfermo, o con escaso apoyo socio-familiar.
- Tienen demencia o problemas cognitivos.

- Padecen alguna enfermedad o invalidez grave.
- Están en tratamiento con medicamentos vitales.
- Han sido dadas de alta del hospital recientemente.
- Viven en los últimos pisos de viviendas sin ascensor y sin aire acondicionado.
- Con nivel socio-económico bajo.

Factores de riesgo ambiental, laboral o social

- Aislamiento social y sinhogarismo.
- Viviendas con ausencia de climatización y/o difíciles de refrigerar.
- Exposición excesiva al calor por razones laborales (trabajo manual en el exterior o que exige un elevado contacto con ambientes calurosos, uso de equipos protectores personales, trabajo con productos químicos peligrosos...)
- Actividades deportivas o de ocio de gran intensidad física.
- Contaminación atmosférica.
- Islas de calor (ambientes muy urbanizados, zonas sin sombras ni vegetación, etc.).
- Exposición continuada durante varios días a elevadas temperaturas que se mantienen por la noche.

Factores de riesgo locales

- Adaptación de la población al clima local, influenciada por factores de comportamiento como el tiempo que se pasa al aire libre o la ropa, así como factores del entorno físico y construido.
- Características demográficas de la zona. Características de la población en cuanto a la existencia de grupos que resultan más vulnerables a las temperaturas elevadas.

1.2. SÍNTOMAS DE LOS EFECTOS DEL CALOR EN LAS PERSONAS

Como se recoge en el "Plan de Calor. Prevención de efectos sobre la salud de temperaturas elevadas" del Departamento de Salud del Gobierno Vasco, "*los impactos en salud del calor pueden mostrar distinta gravedad, desde calambres, agotamiento por calor, estrés térmico, cuadros de deshidratación hasta síncope y golpe de calor con consecuencias fatales sin las medidas oportunas*".

Es por ello de gran importancia que todo el personal municipal conozca los síntomas de las posibles reacciones como consecuencia de las temperaturas extremas o altas temperaturas persistentes y las actuaciones, en cada caso, con el objetivo de evitar muertes atribuibles por calor.

Erupción por calor. Se produce cuando el sudor excesivo bloquea las glándulas sudoríparas. Puede desarrollarse una erupción roja con picazón y pequeñas protuberancias o ampollas. Ocurre en zonas donde hay contacto de piel con piel como el cuello, la ingle, las axilas, la parte interna del codo y debajo de los senos.

Deshidratación. Se manifiesta con sed, malestar general, alteraciones gastrointestinales y calambres musculares.

Calambres por calor. Son contracciones musculares principalmente músculos esqueléticos. Se debe a un desequilibrio hidroelectrolítico, ante la hidratación inadecuada cuando se realiza ejercicio físico, provocando hiponatremia y en ocasiones hipomagnesemia e hipopotasemia.

Síncope por calor. Se produce por una disminución global y transitoria del flujo de sangre a nivel cerebral, debido a la vasodilatación cutánea y un inadecuado retorno venoso. Se puede observar hipotensión, sudoración, piel fría, temblor, pérdida de conciencia, palidez, mareo y relajación de esfínteres, debido a vasodilatación periférica, un inadecuado retorno venoso e hipoperfusión cerebral. También se puede producir por el

mantenimiento de una postura durante mucho tiempo en condiciones térmicas inadecuadas, lo que genera la disminución de tensión arterial.

Agotamiento por calor. Es la respuesta del cuerpo a la pérdida de agua y sal, generalmente por una sudoración excesiva. Se manifiesta con fiebre menor de 40 °C, dolor de cabeza, cansancio, náuseas, mareo, piel fría, pálida y húmeda, sudoración intensa, pulso rápido y débil, fatiga, mareo y calambres musculares. Si no se trata adecuadamente podrá progresar a un cuadro de golpe de calor.

Cómo actuar en un caso de agotamiento por calor:

- Aflojar y aligerar la ropa.
- Beber agua a sorbitos.
- Buscar y permanecer en un lugar fresco.
- Bajar la temperatura con agua o paños fríos.
- Buscar atención sanitaria si aparecen vómitos, empeoran los síntomas o duran más de 1 hora y en caso de enfermedades crónicas.

Golpe de calor o insolación. Es la enfermedad más grave relacionada con el calor. Se produce cuando falla la capacidad del cuerpo para enfriarse. Se manifiesta con temperatura corporal superior a los 40 °C, respiración y pulso acelerado y fuerte. Puede no haber sudoración. Otros síntomas asociados: piel caliente y enrojecida, convulsiones, náuseas y vómitos, alucinaciones, irritabilidad o alteraciones del comportamiento, confusión y delirio.

Cómo actuar en un posible golpe de calor:

- Es una emergencia vital. **LLAMAR INMEDIATAMENTE AL 112**
- Mientras llega la ayuda:
 - Llevar a la persona a un lugar fresco.
 - Ayudar a bajar la temperatura con agua o paños fríos.
 - No administrar nada de beber.

1.3. SÍNTOMAS DE LOS EFECTOS DEL CALOR EN LOS ANIMALES

Los perros y los gatos son muy vulnerables a las altas temperaturas porque, a diferencia de las personas, no tienen glándulas sudoríparas para eliminar el calor, lo hacen con el jadeo y a través de las almohadillas de las patas y las zonas que tienen poco pelo como el vientre.

Los gatos, al ser animales que normalmente no salen a la calle son menos susceptibles a los estragos del calor. Sin embargo, en los perros hay algunos factores de riesgo que les hacen más sensibles: las razas de nariz chata (bóxer, bulldog francés, pekinés,..), los que tienen mayor masa muscular, los de pelaje más espeso, más mayores y los cachorros, los animales con sobrepeso y enfermos.

El golpe de calor puede ser una de las consecuencias de las altas temperaturas estivales. Se trata de una situación grave, que requiere que el animal sea atendido con urgencia por personal veterinario.

Los síntomas son: jadeo en exceso, dificultad para moverse y respirar, temblores musculares, color rojo en mucosas, lengua caída, vómitos, babeo,...

Para evitar que los animales sufran los efectos negativos del calor excesivo, y no comprometer su salud, hay que tener en cuenta una serie de medidas preventivas que van a generar las condiciones necesarias para el bienestar del animal.

1.4. ZONAS URBANAS DE SINGULAR VULNERABILIDAD

Se prestará especial atención a las zonas vulnerables del Plan de Acción de Clima y Energía Sostenible (PACES) de Vitoria-Gasteiz en relación a las temperaturas tanto

diurnas como nocturnas. (Anexo 13 Mapa de Secciones censales de especial vulnerabilidad en Vitoria- Gasteiz)

Enlace al mapa

<https://www.vitoria-gasteiz.org/we001/was/we001Action.do?idioma=es&accionWe001=adjunto&nombre=101727.pdf>

1.5. REFUGIOS CLIMÁTICOS, ITINERARIOS CONFORTABLES Y FUENTES PÚBLICAS

Un refugio climático es un espacio que proporciona confort térmico a la población mientras mantiene su uso principal y funcionalidad.

Pueden ser tanto exteriores como interiores.

Los refugios climáticos interiores son espacios que están supeditados a los horarios, programación y protocolos existentes en cada uno de ellos.

Están especialmente dirigidos a personas vulnerables al calor.

Deben tener una buena accesibilidad, proporcionar áreas de descanso cómodas (sillas, petriles o bancos), agua gratuita y ser seguros.

No son para personas que requieren atención médica, quienes deben dirigirse al centro de salud correspondiente.

Se ha diseñado una red de refugios climáticos interiores y exteriores y unos itinerarios confortables para acceder a ellos. (Anexo 10– Listado de refugios climáticos interiores, Anexo 11- Mapa de refugios climáticos interiores de VG y sus itinerarios confortables, Anexo 12 - Mapa de refugios climáticos exteriores de VG y sus itinerarios confortables, Anexo 13 - Mapa de refugios climáticos interiores y exteriores de VG)

Se puede consultar esta información en los siguientes enlaces:

www.vitoria-gasteiz.org/refugiosclimaticos

www.vitoria-gasteiz.org/klima-babeslekuak

Mapa de refugios climáticos de VG: <https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/15/30/101530.pdf>

Red de rutas confortables de Vitoria-Gasteiz: <https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/15/31/101727.pdf>

Se puede consultar las fuentes públicas en el siguiente enlace: Fuentes públicas de agua potable en Vitoria-Gasteiz

2.- OBJETIVO

El Plan tiene como objetivo dar una respuesta rápida, eficaz y coordinada de los distintos servicios municipales ante episodios de elevadas temperaturas y prevenir los efectos sobre la salud de las olas de calor.

El Plan incorpora recomendaciones, pautas e información a población general y personal trabajador municipal y recoge los planes de intervención específicos de los distintos Servicios Municipales.

3.- DIRECCION DEL PLAN Y MESA DE COORDINACIÓN

Corresponde la dirección del presente Plan a la Concejalía Delegada o a la Dirección del Departamento de Deporte, Salud y Cooperación al Desarrollo o persona en quien delegue, quien estará asistida por la Mesa de Coordinación formada por los responsables y/o técnicos que se estime oportuno de los siguientes servicios:

- Departamento de Deporte, Salud y Cooperación al Desarrollo:
 - Servicio de Salud Pública
 - Servicio de Deporte
- Departamento de Políticas Sociales:
 - Servicio de Dirección General
- Departamento de Cultura y Educación:
 - Servicio de Educación
- Departamento de Modelo de Ciudad, Urbanismo, Vivienda, Limpieza y Medio Ambiente:
 - Servicio de Sostenibilidad, Clima y Energía
- Departamento de Gobierno abierto y centros cívicos
 - Servicio de Atención Ciudadana y Transparencia
- Departamento de Seguridad:
 - Prevención, Extinción de Incendios y Salvamento
 - Servicio de Cuerpo de Policía Local

El Servicio de Salud Pública ejercerá la Secretaría de esta Mesa de Coordinación.

Son funciones de esta Mesa:

- Elaborar, actualizar y difundir el Plan de Calor Municipal.
- Proponer las actuaciones necesarias dentro de la Organización Municipal para minimizar los riesgos en salud durante las olas de calor.
- Coordinar con los Departamentos Municipales y Organismos Autónomos las medidas preventivas y reactivas ante las olas de calor.
- Coordinar con otras instituciones las acciones necesarias para prevenir los efectos negativos del calor en la salud.
- Realizar el seguimiento del Plan y su evaluación.

La dirección del Plan podrá convocar a la Mesa de Coordinación en cualquier momento durante la temporalidad del Plan en función de las previsiones meteorológicas, niveles de riesgo o incidencias que se produzcan.

La Mesa de Coordinación evaluará el desarrollo de las operaciones y la evolución de la emergencia, adoptando las medidas que considere oportunas en cada momento para hacer frente a las distintas situaciones que se presenten.

Atenderá las peticiones de información de los medios de comunicación, así como elaborará las notas de prensa, bandos y comunicados que sea preciso difundir durante el episodio de emergencia.

4.- TEMPORALIDAD DEL PLAN

El Plan de prevención de efectos nocivos en salud por temperaturas elevadas se ejecutará con carácter general desde el 1 de junio hasta el 30 de septiembre, si bien en caso de necesidad se podrá ejecutar también fuera de este periodo.

5.- NIVELES DE RIESGO

Euskalmet (Agencia Vasca de Meteorología) generará y comunicará diariamente, durante el tiempo en que está activo el Plan de Calor, las predicciones de temperaturas máximas y mínimas, para las 4 zonas climáticas definidas en Euskadi (figura 1), estando Vitoria-Gasteiz dentro de la zona climática denominada de transición.

El Plan de Calor del Gobierno Vasco define el nivel de riesgo al que la población puede verse expuesta. Según la magnitud del exceso de temperatura y su persistencia, se establecen niveles, que se representan por colores y se corresponden con situaciones de distinto nivel de riesgo:

Nivel 0, situación sin exceso de temperatura. Fase de preparación.
Nivel 1, amarillo: crea una situación de aviso.
Nivel 2, naranja: crea una situación de alerta.
Nivel 3, rojo: crea una situación de alarma.

EUSKALMET (Servicio Vasco de Meteorología) calificará los niveles de riesgo de los episodios de altas temperaturas, en base a la superación de los umbrales de temperaturas indicados en las tablas 1 y 2, teniendo en cuenta, cuando sea necesario, otras variables ambientales como humedad relativa y viento. Los niveles de riesgo (aviso, alerta, alarma) se declararán cuando se superen los umbrales de temperatura máxima de la tabla 1 o se superen simultáneamente los umbrales de temperatura máxima y mínima y los tiempos de la tabla 2.

Tabla 1. Umbrales de temperatura máxima cuya superación conduce a la calificación de los distintos niveles de riesgo

	TEMPERATURA MÁXIMA (°C)		
ZONA	Nivel 1 Aviso	Nivel 2 Alerta	Nivel 3 Alarma
ZONA DE TRANSICIÓN	≥ 34	≥ 37	≥ 39

Tabla 2. Umbrales de temperatura máxima y mínima cuya superación simultánea, en los periodos de tiempo indicados, conduce a la calificación de los distintos niveles de riesgo.

Zona (T ^a mín. - T ^a máx.)	Nivel 1 Aviso	Nivel 2 Alerta	Nivel 3 Alarma
Zona transición (≥17 - ≥33)	1 ó 2 días	3 ó 4 días	5 días o más

6.- ACTIVACION, MODIFICACION Y DESACTIVACION DEL PLAN DE CALOR (EPISODIOS DE CALOR)

EUSKALMET realiza un pronóstico anticipado de temperaturas y emitirá los avisos correspondientes con la identificación del nivel de riesgo.

El personal del Servicio de Salud Pública recibirá el aviso de Euskalmet y avisará a la persona que ostente la Dirección del Departamento de Deporte, Salud y Cooperación al Desarrollo mediante llamada telefónica y envío de mensaje por Whatsapp.

La directora/o del Departamento de Deporte, Salud y Cooperación al desarrollo reenviará el Whatsapp al resto de teléfonos móviles de las Directoras/os de los Departamentos implicados, que activarán los Planes Específicos de intervención de sus Departamentos.

Paralelamente, el personal del Servicio de Salud Pública enviará un correo electrónico a estos mismos Directores/as y a las direcciones de correo genéricas de los servicios municipales.

En los mensajes se indicará el nivel de riesgo.

Cuando finalice el episodio de alta temperatura, EUSKALMET emitirá los avisos correspondientes, se recibirán en el Servicio de Salud Pública que comunicará la finalización del episodio a través de los mismos canales por los que se inició.

7.- RESUMEN ACTUACIONES PREVISTAS POR NIVELES DE RIESGO.

NIVEL 0, SITUACIÓN SIN EXCESO DE TEMPERATURA. FASE DE PREPARACIÓN	
Servicio de Salud Pública	Información a todos los Servicios Municipales del inicio de la temporalidad del Plan de Calor VG.
Servicio de Comunicación	Difusión de RRSS del inicio de la temporalidad del Plan de Calor.
Servicio de Deporte	<p>Difundir entre las entidades que reservan instalaciones deportivas municipales para la organización de actividades y eventos de actividad física y deporte, las recomendaciones generales del Plan de Calor.</p> <p>Difundir entre el monitorado que imparte actividades deportivas municipales las recomendaciones generales del Plan de Calor.</p> <p>Hacer cumplir la normativa de acceso a piscinas como medida para garantizar la calidad del agua de las mismas, sobre todo en episodios de altas temperaturas.</p>
Servicio de Sostenibilidad, clima y energía	Información a las personas responsables de los refugios climáticos del inicio de la temporalidad del Plan de Calor VG.
Servicio de Espacio Público	Incorporación de las recomendaciones ante olas de calor en las autorizaciones para la realización de eventos y actividades que se desarrollan en la vía pública.
NIVEL 1 DE RIESGO: SITUACIÓN DE AVISO	
Servicio de Salud Pública	<p>Activación/Modificación/ Desactivación del episodio de calor.</p> <p>Coordinación del Plan de Calor Vitoria-Gasteiz.</p> <p>Difusión de recomendaciones del Plan de Calor a asociaciones del ámbito sanitario y de adicciones, entidades de protección animal y Colegio de Veterinarios.</p> <p><u>Activación del protocolo de intervención en el Centro de Protección Animal (CPA):</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Refresco mediante manguero de las zonas más expuestas al sol. • Control exhaustivo de la disposición de agua para los animales y mantenerla fresca. • Baño de los animales mediante piscinas portátiles • Realizar los paseos fuera de las horas de mayor calor • Intensificar la vigilancia sanitaria.
Servicio de Comunicación	Difusión de recomendaciones del Plan de Calor a la población general en las RRSS institucionales y pantallas digitales.
Servicio de Atención Ciudadana	Difusión de recomendaciones a población general en la página Web, el teléfono 010 y en las autorizaciones de conciertos en veladores.
Centros Bizan, alojamientos y Servicios de Atención Diurna	<p>Difusión de las recomendaciones específicas en los centros, alojamientos y servicios del Servicio de Personas Mayores.</p> <p>Fomento de los hábitos saludables de las personas usuarias ante las temperaturas elevadas y adaptación de los menús.</p> <p>Implementación de las medidas protectoras en los diferentes espacios del Servicio.</p> <p>Identificación de las personas más vulnerables ante el calor prestándoles especial atención en las actividades.</p> <p>Implementación de las medidas protectoras dirigidas a las personas profesionales del Servicio.</p>
Servicios Sociales de Base	<p>Difusión de las recomendaciones del Plan de calor en los centros dependientes del Servicio de Acción Comunitaria.</p> <p>Fomento de los hábitos saludables de las personas usuarias ante las temperaturas elevadas.</p> <p>Implementación de las medidas protectoras en los diferentes espacios del Servicio.</p> <p>Identificación de las personas más vulnerables ante el calor realizando un seguimiento más intensivo de forma telefónica.</p> <p>Coordinar con los servicios sanitarios si la situación lo requiere.</p>
Servicio de Inclusión Social	<p>Difusión de las recomendaciones del Plan de calor en los alojamientos del Servicio: CMAS, Servicio de Acogida Nocturna (ATERPE), Servicio de Atención Diurna ESTRADA, VIVIENDAS TUTELADAS, viviendas Hurbil y viviendas VG.</p> <p>Fomento de los hábitos saludables entre las personas en situación de calle ante las temperaturas elevadas y recomendación a los grupos etarios de mayor riesgo y a los grupos pluripatológicos del uso del centro de día, así como orientándoles a los refugios climáticos.</p> <p>Implementación de las medidas protectoras en los diferentes espacios del Servicio.</p> <p>Identificación de población en situación de sinhogarismo, intensificando los seguimientos y</p>

	<p>ofertando el traslado a espacios de estancia diurna.</p> <p>Facilitar el acceso al centro de día a más personas en caso de necesitarse, para procurar espacios de descanso, reposo de temperaturas y uso de la ducha y lavado de ropa.</p> <p>Coordinar con los servicios sanitarios si la situación lo requiere.</p>
Servicio de Infancia y Familia	<p>Difusión de las recomendaciones del Plan de calor en los centros, alojamientos y servicios dependientes del Servicio de Infancia y Familia.</p> <p>Fomento de los hábitos saludables de la población infantil, adolescente y familias ante las temperaturas elevadas.</p> <p>Implementación de las medidas protectoras en los diferentes espacios del Servicio.</p> <p>Refrescar a los niños y niñas con agua pulverizada, especialmente en las horas de ocio y en aquellos momentos centrales del día.</p> <p>Limitar las actividades al aire libre a las primeras horas de la mañana o al final de la tarde, cuando las temperaturas son más frescas. Organizar actividades en interiores, como juegos de mesa o manualidades, para mantener a los niños entretenidos.</p> <p>Recordar a las familias la vulnerabilidad de los menores en espacios cerrados como automóviles, caravanas, etc.</p>
Servicio de Educación	<p><u>Activación del Protocolo específico en la Red de Escuelas Infantiles Municipales (Red de EIMU), implementando medidas relacionadas con el edificio, el alumnado, las familias y el personal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Difusión de las recomendaciones del Plan de Calor a las familias mediante cartel, WhatsApp y correo electrónico con un enlace a la Web www.vitoria-gasteiz.org/cuidadocalor • Fomento de los hábitos saludables entre el alumnado y las familias ante las temperaturas elevadas. • Implementación de las medidas protectoras en los diferentes espacios de la red de EIMU. • En caso de salida al exterior, evitar las horas centrales del día y facilitar el traslado a espacios frescos y/o sombreados. • En las salidas al exterior, aplicación de crema solar y ofrecimiento de actividades y materiales relacionados con el agua: cubos con agua, lanzadores de agua, regaderas...así como el uso de vestimenta fresca, gorras, • Ofrecimiento de agua con frecuencia, aunque no sea demandado. • Prestar especial atención al alumnado con necesidades especiales. • Difundir la documentación sobre "Síntomas por efectos del calor y actuación en casos de primeros

	<p>auxilios” entre la plantilla de la Escuela Infantil municipal. Para ello se colgará la documentación en todas las aulas, cocina y resto de los espacios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activación en cada Escuela Infantil de su protocolo específico adaptado a sus características. <p><u>Activación del Protocolo específico en las actividades del Programa Vacacional, implementando medidas organizativas generales y medidas relacionadas con los espacios, las actividades, los niños y niñas participantes, las familias y el personal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Selección de centros y espacios teniendo en cuenta las mejores condiciones en caso de ola de calor. • Establecimiento de criterios generales en el desarrollo de actividades. • Difusión a las familias de las recomendaciones del Plan de Calor. Fomento de los hábitos saludables entre los niños y niñas participantes y las familias ante las temperaturas elevadas • Implementación de las medidas protectoras en los diferentes espacios. • Revisar la programación de las actividades previstas sus condiciones de realización por si procediera aplazarlas o suprimirlas bajo el criterio de protección de todas las personas participantes. • Evitar actividades que suponen actividad física durante las horas centrales del día. • Evitar realizar actividades en los espacios en que se concentra más calor. • Prestar especial atención y cuidado a las niñas y niños con necesidades educativas especiales, con enfermedades crónicas o con necesidad de cuidados especiales por problemas de salud y a las y los niños que cursan Educación Infantil. • Refrescar con agua pulverizada a las y los niños, especialmente en las actividades en el exterior y en aquellos momentos en que se considere oportuno. • Facilitar el acceso permanente a agua potable y fresca, ofreciendo beber aunque no se tenga sed. • Evitar la exposición a la radiación solar directa sin medidas de protección. Igualmente evitar la exposición directa y continuada al sol-más de 10 minutos- por encima de 30 grados o a partir de las 13:00h del mediodía...
<p>Servicio de Juventud</p>	<p>Difusión de las recomendaciones ante episodios de altas temperaturas a población joven en sus RRSS y en la OMIJ.</p> <p>Implementación de las medidas protectoras en los diferentes espacios.</p> <p>Prestar especial atención y cuidado a personas jóvenes con necesidades especiales que participen en los programas.</p> <p>Revisión de actividades para evitar que se realicen en</p>

	<p>lugares abiertos expuestos al sol.</p> <p>Evitar actividades de deporte y otras que supongan esfuerzo físico durante las horas más calurosas del día. Favorecer actividades sedentarias...</p>
Servicio de Turismo	<p>Difusión de las recomendaciones del Plan de Calor mediante RRSS de turismo e información en la Oficina de Turismo en los idiomas de euskera, castellano, francés e inglés.</p> <p>Se revisarán las actividades para evitar que se realicen en lugares expuestos al sol.</p>
Servicio de Prevención de Riesgos Laborables	<p>Información y sensibilización a la plantilla municipal sobre las recomendaciones en el ámbito laboral así como del estrés térmico a través de la Intranet municipal y las personas delegadas de prevención.</p>
Servicio de Mantenimiento Servicio de Deporte Servicio de Salud Pública Calidad del agua en las piscinas descubiertas	<p>Control exhaustivo de los niveles de desinfectante mediante mediciones pH y cloro (mín. 4 /día).</p> <p>Hipercloraciones nocturnas en caso de ser necesario.</p> <p>Intensificar la vigilancia en el control de aforos y las medidas en el acceso a los vasos (ducha obligatoria,...).</p> <p>Intensificar la vigilancia y el control de la autoridad sanitaria.</p> <p>Cierre del vaso en caso necesario por la autoridad sanitaria.</p>
Servicio de Deporte	<p>Difundir entre la ciudadanía usuaria de las piscinas de verano de Parque de Gamarra y CD Mendizorrotza las recomendaciones generales del Plan de Calor.</p>
Servicio de Sostenibilidad, Clima y Energía	<p>Difusión de las recomendaciones del Plan de Calor en la red de refugios climáticos.</p> <p>Coordinación con las personas responsables de los refugios climáticos.</p>
Servicio de Prevención, Extinción de Incendios y Salvamento	<p>Difusión de las recomendaciones del Plan de Calor a través de las RRSS específicas del Servicio.</p>
Servicio de Cuerpo de Policía Local	<p>Difusión de las recomendaciones ante episodios de altas temperaturas a través de las RRSS del Servicio de Policía y su espacio Web.</p> <p><u>Implementación del protocolo de Policía Local para episodios de calor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Asignación a cada zona de patrulla los refugios climáticos existentes en la zona, así como los puntos donde puedan encontrarse las personas vulnerables. • Durante el patrullaje diario priorizar la vigilancia y atención a personas de especial vulnerabilidad: informando y derivando a estas personas hacia los refugios, cuando no exista un riesgo de salud grave, o detectando personas que pudieran presentar riesgo vital dado las condiciones de extrema adversidad, requiriendo la atención de los servicios sanitarios. • Atender a demandas ciudadanas y/o de otras instancias que alertan de situaciones de riesgo y apoyo operativo en actuaciones de otras agencias: Políticas

	<p>Sociales, atención sanitaria, etc...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Implementación de las medidas protectoras en la zona de calabozos tanto en relación a los espacios como en las medidas hacia las personas detenidas (facilitar agua, duchas, toallas de agua fría, etc...).
Autobuses TUVISA	Difusión de las recomendaciones del Plan de Calor en las pantallas interiores de TUVISA.
NIVEL 2 DE RIESGO: SITUACIÓN DE ALERTA	
Servicio de Comunicación	Además de las medidas del Nivel 1: Publicación Nota de Prensa
Centros Bizan, alojamientos y Servicios de Atención Diurna	Además de las medidas del Nivel 1: Adecuación y/o suspensión de actividades en el exterior. Recomendar la puesta en práctica de medidas de enfriamiento corporal a las personas usuarias. Difusión de información, recordando las recomendaciones y medidas a tomar ante la ola de calor, presencialmente y RRSS.
Servicios Sociales de Base	Intensificar las actuaciones del nivel anterior. Proporcionar a las personas y a las familias, orientaciones sobre protección ante las altas temperaturas excepcionales, en lo referido a vestimenta, uso de productos de protección solar o comidas que resulten adecuadas, o bien de forma directa, en carteles o remitiendo a las recomendaciones de la Web municipal. Recomendar a las personas usuarias la puesta en práctica de enfriamiento corporal mediante humidificación, refrescar el cuerpo y la cara, duchas en el domicilio.
Servicio de Inclusión Social	Intensificar las actuaciones del nivel anterior. Asesorar sobre la idoneidad de aumentar el consumo de frutas y verduras en la dieta. En los espacios en que sea pertinente, disponer y dispensar estos alimentos. Facilitar el uso de duchas frescas (donde exista la posibilidad) para regular la temperatura corporal
Servicio de Infancia y Familia	Intensificar las actuaciones del nivel anterior. Motivar a las y los niños a que se mojen la cabeza y las muñecas de forma frecuente y/o que se duchen con agua fresca. Reducir la actividad física a lo imprescindible.
Resto de Servicios Municipales	Intensificar las actuaciones de los niveles anteriores.
NIVEL 3 DE RIESGO: SITUACIÓN DE ALARMA	
Centros Bizan, alojamientos y Servicios de Atención Diurna	Intensificar las actuaciones de los niveles anteriores.
Servicios Sociales de Base	Intensificar las actuaciones de los niveles anteriores. Ofrecer consulta telefónica si la persona que va a

	acudir al Servicio Social de Base es de riesgo.
Servicio de Infancia y Familia	Intensificar las actuaciones de los niveles anteriores. Nunca dejar solas a las personas menores de edad. En caso de síntomas asociados a los golpes de calor, llamar al 112.
Servicio de Educación	Intensificar las actuaciones de los niveles anteriores <u>En el programa vacacional:</u> <ul style="list-style-type: none"> Permitir la salida de los niños y niñas participantes antes del Servicio de Comedor.
Servicio de Juventud	Intensificar las actuaciones de los niveles anteriores Evitar las actividades en el exterior, especialmente si suponen exposición al sol y en los momentos centrales del día.
Servicio de Turismo	Intensificar las actuaciones de los niveles anteriores Evitar las actividades en el exterior, especialmente si suponen exposición al sol y en los momentos centrales del día.
Resto de Servicios Municipales	Intensificar las actuaciones de los niveles anteriores.

8.- PLANES DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICOS

Con la activación del Plan de Calor, se ponen en marcha de manera coordinada los Planes de Intervención Específicos de los distintos Servicios Municipales.

El Plan de Comunicación está dirigido tanto a la ciudadanía general, informando de los episodios de calor y de las recomendaciones generales para reducir sus efectos negativos en salud, como a colectivos específicos con la puesta en marcha de medidas adecuadas a sus características.

Por ello, el Plan de Comunicación se complementa con los planes de comunicación de los planes específicos para dirigirse a su público objetivo.

9.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PLAN

Se realizará una evaluación continua del proceso durante los periodos de activación, con el objetivo de incorporar mejoras y/o soluciones a incidencias acontecidas.

El informe de evaluación del Plan se realizará anualmente una vez termine la temporalidad de ejecución del mismo e integrará las evaluaciones de cada plan de intervención específico.

10.- DOCUMENTACIÓN DE REFERENCIA

Plan de calor del Gobierno Vasco del año en curso: [PLAN DE CALOR \(euskadi.eus\)](#)

Plan Nacional de Actuaciones Preventivas por Altas Temperaturas. Ministerio de Sanidad.
[PlanNacionalExcesoTemperaturas_2024.pdf](#)

World Health Organization, 2021. Heat and health in the WHO European Region: updated evidence for effective prevention.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/339462/9789289055406-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Osalan. Recomendaciones para trabajar con calor:

[*Recomendaciones estres termico.pdf*](#)

Osalan. Recomendaciones de Osalan para trabajos con calor (vídeo):

<https://youtu.be/9dMluRGG0Y>

Plan de Adaptación contra el cambio climático de Vitoria- Gasteiz:

[93253.pdf \(Vitoria-gasteiz.org\)](#)

ANEXO 1 RECOMENDACIONES PARA LAS ENTIDADES/EMPRESAS QUE OCUPAN VÍA PÚBLICA EN EPISODIOS DE TEMPERATURAS ELEVADAS EN VITORIA- GASTEIZ

Para conocer si durante el desarrollo de su actividad está previsto un episodio de temperaturas elevadas u ola de calor, regístrese previamente en el servicio de alertas de Euskalmet, desde la Web: www.euskalmet.euskadi.eus/el-tiempo/meteoadversa-alertas/

En el caso de que su actividad se desarrolle durante un episodio de altas temperaturas y teniendo en cuenta los efectos negativos que el calor tiene en la salud, desde el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz se recomienda:

Valorar la posibilidad de ofrecer agua a las personas participantes, con vasos reutilizables, varias veces a lo largo de la práctica deportiva.

Difundir por megafonía las recomendaciones siguientes:

- Usa sombreros, gorras y gafas de sol homologadas.
- Utilizar protección solar con un factor elevado.
- Si vas a hacer actividad física, prográmala a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde.
- Lleva siempre contigo agua
- Aprovechate de la red de rutas confortables y refugios climáticos de Vitoria-Gasteiz.
- Refresca tu cuerpo con agua fresca
- El calor puede producir deshidratación, insolación y/o golpe de calor (nauseas, mareos, dolor de cabeza, fiebre y cansancio) Cuidate del calor. Más info en www.vitoria-gasteiz.org/kontuzberoarekin www.vitoria-gasteiz.org/cuidadocalor la página Web del Ayuntamiento.

Valorar la suspensión de la actividad cuando el nivel de riesgo sea naranja o rojo, según el sistema de alarmas de Euskalmet, y vaya a realizarse en un lugar a pleno sol.

Elaborar protocolos específicos para su personal en episodios de temperaturas elevadas.

Imprimir cartelería del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz con las recomendaciones de autocuidado ante el calor, colocándola a la vista de la ciudadanía el día de la actividad. Descargue la cartelería en www.vitoria-gasteiz.org/kontuzberoarekin www.vitoria-gasteiz.org/cuidadocalor

Seguir las RRSS del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz (www.vitoria-gasteiz.org/redes) para compartir desde las RRSS de su entidad el mensaje que se emite en este tipo de episodios de temperaturas elevadas.

Publicar en las RRSS de la entidad el cartel del Plan de Calor, o el tríptico con las recomendaciones. Descárguelo desde www.vitoria-gasteiz.org/kontuzberoarekin www.vitoria-gasteiz.org/cuidadocalor

ANEXO 2 RECOMENDACIONES A TRABAJADORES Y A EMPRESAS ADJUDICATARIAS DE SERVICIOS MUNICIPALES



Departamento de Función Pública
Funtzio Publikoaren Salla

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Laneko Arriskuen Prebentzio Zerbitzua



Eguneratu: 2024

TENPERATURA ALTUKO JARDUNALDIETAN LANETAN JARRAITU BEHARREKO GOMENDIOAK

Datozen egunetan temperatura altuak izango ditugu. Temperatura altuek eragindako bero-kolpeen edo estres termikoaren arriskuak saihesteko, Prebentzio Zerbitzuak hau gomendatzen du:

ENPRESARENTZAKO GOMENDIOAK

- Egun horietan lan/zeregin astunenak mugatu, eta, egin behar izanez gero, beroaren esposizio txikieneko ordu-tarteetan antolatu.
- Itzalean egiten diren lanen alde programatu.
- Ur-sarbideetatik gertuko lanak programatu.
- Sarritan (gutxienez bi orduz behin) etenaldiak programatu leku freskoetan eta/edo itzaletan.
- Ahal den neurrian, laneko arropa arinenarekin egin daitezkeen lanak programatu.
- Langileen artean sintomak daudenean, atsedena eta hidratazioa eta larrialdi-zerbitzuetarako sarbidea erraztu.

LANGILEENTZAKO GOMENDIOAK

- Ahal den guztietan laguntza mekanikoak erabili.
- Lanean zehar ura maiz edan, egarri ez izan arren (litro erdi ordu erdiro). Lanetik kanpo ura edaten jarraitu.
- Janari ugari edo koipetsuak jaten saihestu: fruta eta barazkiak jan.
- Ez hartu alkoholik eta saihestu bai kafeina duten edariak bai edari azukredunak.
- Lan-erritmoa beroarekiko tolerantziara egokitzea.
- Leku-freskoetan atseden hartu.

GARRANTZITSUA: BERO-KOLPE BAT DETEKTATZEA ETA HORREN AURREAN JARDUTEA

- Hainbat sintoma agertzen direnean, hala nola karranpak, goragalea, zorabio edo zorabio sentrazioa edo nekea, lana geldiarazi, hidratatu eta leku fresko batera joan.
- Sintomak bere horretan jarraitzen badute edo/eta buruko min handiarekin, nahasmenduarekin eta konortea galtzarekin batera, ospitaleko larrialdietara (112) joan edo deitu.

* Honekin batera doaz OSALANen gomendioak estres termikoaren aurrean jarduteko

ANEXO 3 RECOMENDACIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA PARA ENTIDADES ORGANIZADORAS DE ACTIVIDADES Y EVENTOS DEPORTIVOS

En el caso de que la actividad física se desarrolle durante un episodio de altas temperaturas y teniendo en cuenta los efectos negativos que el calor tiene en la salud y más cuando se realiza actividad física, se recomienda:

- Favorecer que los eventos deportivos, se realicen fuera de las horas centrales del día (12-17h)
- Registrarse en Euskalmet para conocer si durante el desarrollo de la actividad está previsto un episodio de temperaturas elevadas u ola de calor.
- Valorar la posibilidad de ofrecer agua a las personas participantes, con vasos reutilizables varias veces a lo largo de la práctica deportiva.
- Cuando el nivel de riesgo sea naranja o rojo, la organización debe asegurarse de que el número y lugares de los puestos de hidratación o avituallamiento sean suficientes y se establezcan puntos de refresco.
- Valorar la suspensión de la actividad cuando el nivel de riesgo sea naranja o rojo y vaya a realizarse en un lugar a pleno sol.
- Elaboración de protocolos específicos para su personal en episodios de temperaturas elevadas.
- Los servicios sanitarios de apoyo a la prueba deben estar informados de las medidas tomadas y estar alerta a la aparición de síntomas de patología asociada al calor.
- Seguir las RRSS del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz para compartir desde las RRSS de su entidad el mensaje que se emite en este tipo de episodios de temperaturas elevadas.
- Subir a las RRSS de la entidad el cartel del Plan de Calor, el tríptico con las recomendaciones sobre la práctica deportiva a personas usuarias.
- Utilizar recursos de las instalaciones para refrescar y aliviar la sensación de calor siempre y cuando sea posible (por ejemplo: uso de aspersores en campos de fútbol o jardines).
- Recordar (mediante correo, SMS...) a las personas que participen en eventos deportivos o de actividad física intensa:
 1. La importancia de hidratarse con mayor frecuencia, de beber más agua.
 2. Protegerse del sol con gorras, gafas y cremas solares.
 3. Que, ante la aparición de síntomas como calambres, debilidad, fatiga, mareos, náuseas, debe cesar la actividad física, hidratarse y descansar en sitio fresco.
 4. Si los síntomas persisten o aparece piel caliente y enrojecida, alteraciones de la conciencia, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial e incluso convulsiones, avisar a 112.

ANEXO 4 RECOMENDACIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA A PERSONAL TÉCNICO QUE IMPARTE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DURANTE EPISODIOS DE TEMPERATURAS ELEVADAS.

- Valorar la suspensión de la actividad cuando el nivel de riesgo sea naranja o rojo y vaya a realizarse en un lugar a pleno sol.
- Valorar la posibilidad de ofrecer agua a las personas participantes, con vasos reutilizables varias veces a lo largo de la práctica deportiva.
- Recomendar a las personas que realicen actividad física intensa que los entrenamientos y el ejercicio físico se realice fuera de las horas centrales del día (12-17h)
- Recomendar el uso de botella de agua durante las actividades deportivas.
- Si la actividad es al aire libre, realizarla en zonas de sombra como parques y jardines.
- Reducir la intensidad y duración de la actividad.
- Reducir temperatura en interiores mejorando la ventilación: en las horas más frescas del día, favorecer la ventilación natural cruzada de los espacios, favoreciendo la entrada de aire de las zonas que se encuentren en sombra o a primera hora de la mañana.
- Recomendar utilizar ropa cómoda transpirable, ancha y de colores claros, deportivas adecuadas, utilizando gorras, sombreros así como gafas homologadas.
- No realizar prácticas de intensidad moderada o alta.
- Si la actividad se realiza en el exterior, recomendar la aplicación de crema resistente al agua, en la cara, brazos y piernas.
- En la realización de las actividades deportivas se prestará especial atención y cuidado al alumnado con necesidades educativas especiales, al alumnado con enfermedades crónicas o cuidados especiales y al alumnado de Educación Infantil.
- Saber detectar los síntomas de que el calor está pasando factura a las y los practicantes, el cuerpo envía algunas señales, como fatiga, mareo, piel caliente y seca, confusión, desorientación, calambres musculares...
- Realizar pausas durante la actividad y preguntar cómo se encuentran para evaluar la dinámica de la sesión.
- Permitir durante la sesión deportiva que las personas participantes se refresquen frecuentemente con agua en cara, manos y en la nuca.
- Tratar de saber antes de la sesión si alguna de las personas participantes sufren alguna enfermedad crónica (enfermedades cardiovasculares, obesidad...). En ese caso, recomendarles que consulten con su médico para evaluar si su medicación o su condición física requieren algún cuidado especial al planificar su entrenamiento.
- Si se realiza actividad física en el exterior, ofrecer momentos y espacios a la sombra para poder enfriar el cuerpo.
- Seguir las RRSS del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz para compartir desde las RRSS de su entidad el mensaje que se emite en este tipo de episodios de temperaturas elevadas.

ANEXO 5 RECOMENDACIONES PARA PERSONAS PRACTICANTES DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DURANTE EPISODIOS DE TEMPERATURAS ELEVADAS

- Evita practicar actividad física en el exterior de 12h a 17h. Es mejor practicarla en la primera hora de la mañana o por la tarde-noche.
- Exígete menos. Adapta tu entrenamiento y tu ritmo a las altas temperaturas, ya que es fundamental reducir la intensidad y duración de la actividad.
- Cuando el nivel de riesgo sea naranja o rojo, y tengas previsto realizar una actividad física intensa, valora suspender o aplazar los entrenamientos o la actividad física intensa.
- Mantente hidratado, aumenta los líquidos (agua, zumos, bebidas isotónicas etc.) durante y después de la práctica deportiva, aunque no tengas sed. Lleva agua siempre contigo.
- Protégete. Utiliza ropa cómoda transpirable, ancha y de colores claros, deportivas adecuadas, utilizando gorras, sombreros así como gafas homologadas.
- Refréscate frecuentemente con agua en cara, manos y en la nuca.
- Trata de entrenar a cubierto, pero si lo haces en el exterior, aplícate crema protectora adecuada a tu piel, resistente al agua, en la cara, brazos y piernas y repite la aplicación,
- Si finalmente decides practicar actividad física, hazlo en grupo. Evita realizar actividades de alta intensidad en solitario. Ejercítate en grupo.
- Busca y descansa en lugares frescos y a la sombra de vez en cuando, cuando se necesite para recuperarte y enfriarse. Escucha tu cuerpo.
- Recuerda iniciar con ejercicios leves y simples y finalizar con estiramientos. El cuerpo debe adaptarse poco a poco.
- Se recomienda comer ligero, preferiblemente ensaladas, frutas, opta por alimentos fríos, evita las comidas copiosas horas antes de una práctica deportiva.
- Las personas con enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares, obesidad...) deben consultar con antelación con su médico para evaluar si su medicación o su condición física requieren algún cuidado especial al planificar su entrenamiento.
- Saber detectar los síntomas de que el calor nos está pasando factura, el cuerpo nos envía algunas señales, como fatiga, mareo, piel caliente y seca, confusión, desorientación, calambres musculares...

ANEXO 6 RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA CIUDADANÍA EN EPISODIOS DE TEMPERATURAS ELEVADAS EN VITORIA-GASTEIZ



NOLA BABESTU BEROAREN AURREAN? ¿CÓMO CUIDARTE DEL CALOR?

Edan ezazu ura eta likidoak maiz, egarri izan arte itxaron gabe.

Jan itzazu ohi baino entsalada, barazki eta fruta gehiago.

Saihestu itzazu janari hoipetsuak eta jatordu oparoak.

Saihestu edari kafeinadunak eta alkoholdunak, edo azukre astio dutenak.

 Bebe agua y líquidos frecuentemente, sin esperar a tener sed.

 Aumenta el consumo de ensaladas, verduras y frutas.

 Evita las comidas grasas y abundantes.

 Evita consumir bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas.

Aire zabalean:

Ez jarri eguzhitan egunaren erdiko orduetan, 12:00- 17:00 artean.

Erabili arropa arin eta argia, kapelak, txanoak eta eguzkitako betaurreko homologatuak. Erabili eguzki-krema, babes-faktore altua duena eta zure larruz al motaraho egokia, baita uretan ere.

Arih eta fisikoa egin nahi baduzu, egizu egunaren lehen edo azken orduan.

Eramazu beti ura aldean.

Balia ezazu Gasteizko aterpe klimatikoen sarearen.

Egiazta ezazu ez dela pertsona edo animaliarik geratu ibilgailu aparhatu eta itxi baten barruan, ezta itzalpean badago ere.

Al aire libre:

 Evita exponerte al sol en las horas centrales del día (12-17h).

 Usa ropa ligera y clara, sombreros, gorras y gafas de sol homologadas. Utiliza protección solar con un factor elevado y adecuados a tu tipo de piel, incluso en el agua.

 Si vas a hacer actividad física, prográmala a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde.

 Lleva siempre contigo agua.

 Aprovechate de la red de rutas confortables y refugios climáticos de Vitoria-Gasteiz.

 Asegúrate de que ninguna persona ni animal se quede en un vehículo estacionado y cerrado, aunque esté a la sombra.

Barrualdeetan:

Baliatu bero gutxieneho oneak gelak aireztatzeho, eta erabili abanikoah edo haizagailuah, halakorik baduzu.

Freshatu zure gorputza ur freskoarehina.

Sala zaitez baharrik bizi diren edo mendehotasuna duten adinehoak bisitatzen, egunean behin gutxienez.

Egiezu arreta bereziki beroaren aurrean ahulen diren pertsonet: haurrek, adinehoak eta gaixotasunak dituzten pertsonak, batez ere baharrik bizi badira.

En interiores:

 Aprovecha los momentos de menos calor para ventilar las estancias interiores y si tienes abanico o ventilador, utilízalos.

 Refresca tu cuerpo con agua fresca.

 Intenta visitar, al menos una vez al día, a las personas mayores que viven solas o son dependientes.

 Cuida especialmente a las personas más vulnerables ante el calor: los niños, personas mayores, y personas con enfermedades, sobre todo si viven solas.

Bereak zenbait ondorio eragin ditzake: deshidratazioa, insolarzioa eta/edo bero-holpeak (goragalea, zorabioa, buruko mina, sukerra eta nehea).

Kasu larriagoetan (konbulsioak, konortea galtzea, portiera aldatzea) -> deitu 112 telefonora osasun- arretarako.

 El calor puede producir deshidratación, insolarción y/o golpe de calor (náuseas, mareos, dolor de cabeza, fiebre y cansancio).

En casos más graves: convulsiones, desmayo, disminución de la conciencia, alteraciones del comportamiento-> llamar al 112 para atención sanitaria.



www.vitoria-gasteiz.org/kontuzberoarekin
www.vitoria-gasteiz.org/cuidadocalor



HOW TO PROTECT YOURSELF AGAINST HEAT? COMMENT SE PROTÉGER DE LA CHALEUR?

Drink water and fluids frequently without waiting until you are thirsty.

Increase your intake of salads, vegetables, and fruit.

Avoid fatty foods and large meals.

Avoid caffeinated, alcoholic, and sugary drinks.

Buvez de l'eau et des liquides le plus souvent possible, sans attendre la sensation de soif.

Augmentez votre consommation de salades, légumes et fruits.

Évitez les repas gras et abondants.

Évitez de consommer des boissons contenant de la caféine, de l'alcool ou très sucrées.

Outdoors:

Avoid exposure to the sun in the middle of the day (noon to 5 p.m.).

Wear lightweight, light-coloured clothing, hats, caps and certified sunglasses. Use sun protection with a high protection factor suitable for your skin type, even in water.

If you plan to do physical exercise, schedule it for early morning or late evening.

Always carry water with you.

Take advantage of the network of comfortable routes and climate shelters in Vitoria-Gasteiz.

Make sure that no person or animal is left in a parked and closed vehicle, even if it is in the shade.

En extérieur :

Évitez l'exposition au soleil aux heures les plus chaudes (12h-17h).

Portez des vêtements légers et clairs, des chapeaux, casquettes et lunettes de soleil homologuées. Appliquez de la protection solaire à facteur élevé et adaptée à votre nature de peau, y compris dans l'eau.

Si vous vous prêtez à une activité physique, programmez-la aux premières ou dernières heures de la journée.

Munissez-vous toujours d'eau.

Profitez du réseau routier confortable et des refuges climatisés de Vitoria-Gasteiz.

Assurez-vous que personne, ou aucun animal ne reste dans un véhicule stationné et fermé, même à l'ombre.

Indoors:

Take advantage of cooler spells to ventilate indoor rooms, and if you have a fan, use it.

Refresh your body with cool water.

Try to visit elderly people who live alone or are dependent at least once a day.

Take special care of those most vulnerable to the heat: children, the elderly, and people with illnesses, especially if they live alone.

En intérieur :

Profitez des moments les moins chauds de la journée pour ventiler les pièces intérieures et utilisez un éventail ou un ventilateur si vous en disposez.

Rafraîchissez-vous entièrement avec de l'eau fraîche.

Essayez de rendre visite au moins une fois par jour aux personnes âgées vivant seules ou dépendantes.


Prenez particulièrement soin des personnes les plus vulnérables à la chaleur : les enfants, les personnes âgées et les personnes malades, surtout si elles vivent seules.

Heat can lead to dehydration, sunstroke and/or heat stroke (nausea, dizziness, headache, temperature, and tiredness). In severe cases: seizure, fainting, decreased consciousness, behavioural disorders → call 112 for medical attention.

La chaleur peut produire de la déshydratation, des insolations et/ou coups de chaud (nausées, maux de tête, fièvre et fatigue). Dans les cas plus graves: convulsions, évanouissement, perte de conscience, altérations du comportement → appeler le 112 pour une assistance médicale.

+ info: www.vitoria-gasteiz.org/cuidadocalor

ANEXO 7 RECOMENDACIONES MENDIZORROTZA-GAMARRA PARA LA CIUDADANÍA EN EPISODIOS DE TEMPERATURAS ELEVADAS EN VITORIA- GASTEIZ



NOLA BABESTU BEROAREN AURREAN? ¿CÓMO CUIDARTE DEL CALOR?

- Edan ura eta likidoak maiz, egarri egon arte itxaron gabe.

Bebe agua y líquidos frecuentemente, sin esperar a tener sed.
- Saihestu edari kafeinadunak eta alkoholdunak, edo azukre asko dutenak.

Evita consumir bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas.
- Erabili eguzki-krema, babes-faktore altua duena eta zure larruazal motarako egokia, baita ur barruan bazau ere, eta eman berriro krema azalean, uretan egon edo izerdia bota ostean.

Utiliza protección solar con un factor elevado y adecuados a tu tipo de piel, incluso en el agua y reaplicatela después de estar en el agua o sudar.
- Ariketa fisikoa egin nahi baduzu, egizu egunaren lehen edo azken orduan.


Si vas a hacer actividad física, prográmala a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde.
- Ez jarri eguzkitan egunaren erdiko orduetan, 12:00 - 17:00 artean.

Evita exponerte al sol en las horas centrales del día (12-17h)
- Itzala eta atsedenaldiak: Bilatu leku itzaltsuak eta igerilekutik gertu daudenak, aldizka-aldizka atsedean hartzeko eta gorputza freskatzeko aukera emango dizutenak. Tarteka-tarteka eguzkitik babesteak eguzki-erredurak eta berokolpeak prebenitzen laguntzen du.


Sombra y descansos: Busca áreas sombreadas cerca de la piscina donde puedas descansar y refrescarte periódicamente. Tomar descansos regulares del sol puede ayudar a prevenir quemaduras solares y golpe de calor.
- Igerilekura sartzeko, nahitaezkoa da aurretiaz hankak garbitzeko gunetik eta dutxatik pasatzea, bainurako jantzita, eta baita bainu-txanoa erabiltzea ere.

Para acceder a la piscina es obligatorio el paso por el pediluvio y la ducha con ropa de baño, así como el uso del gorro de baño.
- Egin kasu sorosleen jarraibideei, eta errespetatu segurtasun-arauak: sorosleak dira igerileku-esparruaren arduradunak, egin kasu haien aginduei.

Atiende las indicaciones del personal socorrista y respeta las normas de seguridad: el personal socorrista es el responsable del recinto de piscinas, sigue sus instrucciones.



www.vitoria-gasteiz.org/kontuzberoarekin
www.vitoria-gasteiz.org/cuidadocalor



ANEXO 8 TRÍPTICO TEMPERATURAS ELEVADAS EN VITORIA- GASTEIZ



OSASUN-ZAINTZAK BERO-BOLADAKO SASOJETAN





NOLA ERAGITEN DIGU BEROAK GORPUTZEAN?



Beroak zenbait ondorio eragin ditzake: deshidratazioa, intsolazioa eta/edo bero-kolpeak (goragalea, zorabioa, buruko mina, sukarrak eta nekea). Kasu larriagoetan (konbulsioak, honortea galtzea, portaera aldatzea) -> deitu 112 telefonora osasun-arretarako.

- Karranpa, gatzen galerak eraginda
- Akidura: ondoeza, buruko mina, goragalea, gonbitoa, egarri bizia
- Deshidratazioa: ahuleria eta beroagatikoa akidura.
- Bero-kolpea: goragalea, gonbitoa, buruko mina, larruazal beroa eta gorritua, gorputz-temperatura 40º C-tik gora igotzea, ibilera ezegonkorra, zorabioa.

Nortzuk hartu behar dituzte babes-neurri gehien beroaren aurrean?

Hauek dira pertsona kalteberenak beroaren aurrean:

- 4 urtetik beherako umeak. 
- Haurdun dauden emakumeak. 
- Adinekoak. 
- Zenbait gaixotasunak dituzten pertsonak: hipertentsioa, diabetes mellitusa, bihotzeko gaixotasunak, etab. 
- Mugikortasun urriko pertsonak. 
- Aire zabalean lan egiten duten pertsonak. 

BEROAREN AURREAN, BABESTU ZURE BURUA!
 Nola babestu beroaren aurrean?

-  Edan ezazu ura eta likidoak maiz, egarri izan arte itxaron gabe.
-  Jan itzazu ohi baino entsalada, barazki eta fruta gehiago.
-  Saihestu itzazu janari koipetsuak eta jatordu oparoak.
-  Saihestu edari kafeinadunak eta alkoholdunak, edo azukre asko dutenak.

AIRE ZABALEAN:



-  Ez jarri eguzkitan egunaren erdiko orduetan, 12:00 - 17:00 artean.
-  Erabili arropa arin eta argia, kapelak, txanoak eta eguzkitako baturreko homologatuak. Erabili eguzki-krema, babes-faktore altua duena eta zure larruazal motarako egokia, baita uretan ere.
-  Ariketa fisikoa egin nahi baduzu, egizu egunaren lehen edo azken orduan.
-  Eramazu beti ura aldean.
-  Balia itzazu Gasteizko ibilbide egokien eta aterpe klimatikoaren sarearen.
-  Egiazta ezazu ez dela pertsona edo animaliarik geratu ibilgailu apartatu eta itxi baten barruan, ezta itzalpean badago ere.

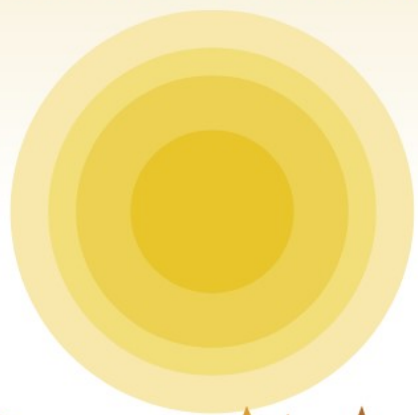
BARRUALDEETAN:



-  Baliatu bero gutxieneko umeak gelak aireztatzeke, eta erabili abanikoa edo haizagailua, halakorik baduzu.
-  Freshatu zure gorputza ur freskoarekin.
-  Saia zaitzez bakarrik bizi diren edo mendekotasuna duten adinekoak bisitatzen, egunean behin gutxienez.
-  Egizu arreta bereziki beroaren aurrean ahulen diren pertsonari: haurrak, adinekoak eta gaixotasunak dituzten pertsonak, batez ere bakarrik bizi badira.

www.vitoria-gasteiz.org/kontuzberoekin

CUIDADOS DE SALUD ANTE UNA OLA DE CALOR



¿QUÉ EFECTOS PRODUCE EL CALOR EN NUESTRO CUERPO?



El calor puede producir deshidratación, insolación y/o golpe de calor (náuseas, mareos, dolor de cabeza, fiebre y cansancio. En casos más graves: convulsiones, desmayo, disminución de la conciencia, alteraciones del comportamiento-> llamar al 112 para atención sanitaria.





- Calambres, por pérdida de sales.
- Agotamiento: malestar, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, sed intensa.
- Deshidratación: decaimiento y sensación de postración.
- Golpe de calor: náuseas, vómitos, dolor de cabeza, piel caliente y enrojecida, aumento de la temperatura corporal por encima de 40°C, inestabilidad al andar, mareos.

¿QUÉ PERSONAS DEBEN ESTAR ESPECIALMENTE PROTEGIDAS ANTE EL CALOR?

Las personas más vulnerables ante el calor son las siguientes:







- Niñas y niños menores de 4 años 
- Mujeres embarazadas 
- Personas mayores 
- Personas con enfermedades como la Hipertensión, Diabetes Mellitus, del corazón, etc. 
- Personas con movilidad reducida 
- Personas que trabajan al aire libre 

¡CUIDATE DEL CALOR! ¿Cómo cuidarte del calor?

-  Bebe agua y líquidos frecuentemente, sin esperar a tener sed
-  Aumenta el consumo de ensaladas, verduras y frutas
-  Evita las comidas grasas y abundantes
-  Evita consumir bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas





AL AIRE LIBRE:



-  Evita exponerte al sol en las horas centrales del día (12-17h)
-  Usa ropa ligera y clara, sombreros, gorras y gafas de sol homologadas. Utiliza protección solar con un factor elevado y adecuados a tu tipo de piel, incluso en el agua.
-  Si vas a hacer actividad física, prográmala a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde.
-  Lleva siempre contigo agua
-  Aprovechate de la red de rutas confortables y refugios climáticos de Vitoria-Gasteiz.
-  Asegúrate de que ninguna persona ni animal se quede en un vehículo estacionado y cerrado, aunque esté a la sombra.

EN INTERIORES:

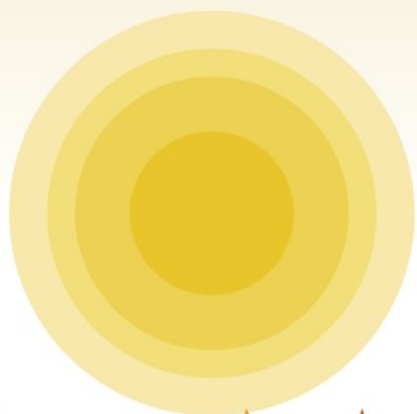


-  Aprovecha los momentos de menos calor para ventilar las estancias interiores y si tienes abanico o ventilador, utilízalos.
-  Refresca tu cuerpo con agua fresca
-  Intenta visitar, al menos una vez al día, a las personas mayores que viven solas o son dependientes.
-  Cuida especialmente a las personas más vulnerables ante el calor: los niños, personas mayores, y personas con enfermedades, sobre todo si viven solas.

+ info: www.vitoria-gasteiz.org/cuidadocalor


VITORIA
GASTEIZ
green capital

HEALTH MEASURES DURING A HEAT WAVE




Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

THE EFFECTS OF HEAT ON THE BODY

 Heat can cause dehydration, sunstroke and/or heat stroke (nausea, dizziness, headache, temperature, and tiredness. In more serious cases: seizures, fainting, decreased consciousness, behavioural disorders -> call 112 for medical assistance.





- Cramps due to loss of minerals.
- Exhaustion: discomfort, headache, nausea, vomiting, intense thirst.
- Dehydration: weakness and feeling of collapse.
- Heat stroke: nausea, vomiting, headache, hot and reddened skin, increased body temperature above 40°C, unsteadiness when walking, dizziness.

WHO SHOULD BE ESPECIALLY PROTECTED AGAINST HEAT?







The people most vulnerable to heat are the following:

- Children under 4 years of age. 
- Pregnant women. 
- Elderly people. 
- People with diseases such as hypertension, diabetes mellitus, heart disease, etc. 
- People with reduced mobility. 
- People who work outdoors. 





PROTECT YOURSELF AGAINST HEAT! How to protect yourself against heat?

-  Drink water and fluids frequently without waiting until you are thirsty.
-  Increase your intake of salads, vegetables, and fruit.
-  Avoid fatty foods and large meals.
-  Avoid caffeinated, alcoholic, and sugary drinks.

OUTDOORS:

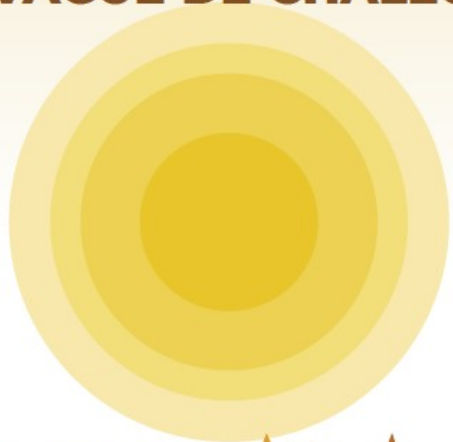
-  Avoid exposure to the sun in the middle of the day (noon to 5 p.m.).
-  Wear lightweight, light-coloured clothing, hats, caps and certified sunglasses. Use sun protection with a high protection factor suitable for your skin type, even in water.
-  If you plan to do physical exercise, schedule it for early morning or late evening.
-  Always carry water with you.
-  Take advantage of the network of comfortable routes and climate shelters in Vitoria-Gasteiz.
-  Make sure that no person or animal is left in a parked and closed vehicle, even if it is in the shade.

INDOORS:

-  Take advantage of cooler spells to ventilate indoor rooms, and if you have a fan, use it.
-  Refresh your body with cool water.
-  Try to visit elderly people who live alone or are dependent at least once a day.
-  Take special care of those most vulnerable to the heat: children, the elderly, and people with illnesses, especially if they live alone..

+ info: www.vitoria-gasteiz.org/cuidadocalor

RECOMMANDATIONS POUR LA SANTÉ EN CAS DE VAGUE DE CHALEUR



QUELS SONT LES EFFETS DE LA CHALEUR SUR NOTRE CORPS?



La chaleur peut produire de la déshydratation, des insolation et/ou coups de chaud (nausées, maux de tête, fièvre et fatigue). Dans les cas plus graves : convulsions, évanouissement, perte de conscience, altérations du comportement => appeler le 112 pour une assistance médicale.

- Crampes, en raison de la perte de sodium.
- Épuisement : gêne, maux de tête, nausées, vomissements, soif intense.
- Déshydratation : fatigue et sensation de prostration.
- Coup de chaleur : nausées, vomissements, maux de tête, peau chaude et rougeurs, augmentation de la température du corps au-dessus de 40°C, instabilité dans la marche, malaises.





QUELLES SONT LES PERSONNES QUI DOIVENT ÊTRE PARTICULIÈREMENT PROTÉGÉES FACE À LA CHALEUR ?

Les personnes les plus vulnérables face à la chaleur sont :

- Les enfants de moins de 4 ans. 
- Les femmes enceintes. 
- Les personnes âgées. 
- Les personnes malades, souffrant d'hypertension, de diabète mellitus, avec des problèmes cardiaques, etc. 
- Les personnes à mobilité réduite. 
- Les personnes travaillant en extérieur. 







ATTENTION À LA CHALEUR

Comment se protéger de la chaleur ?

-  Buvez de l'eau et des liquides le plus souvent possible, sans attendre la sensation de soif.
-  Augmentez votre consommation de salades, légumes et fruits.
-  Évitez les repas gras et abondants.
-  Évitez de consommer des boissons contenant de la caféine, de l'alcool ou très sucrées.





EN EXTÉRIEUR :



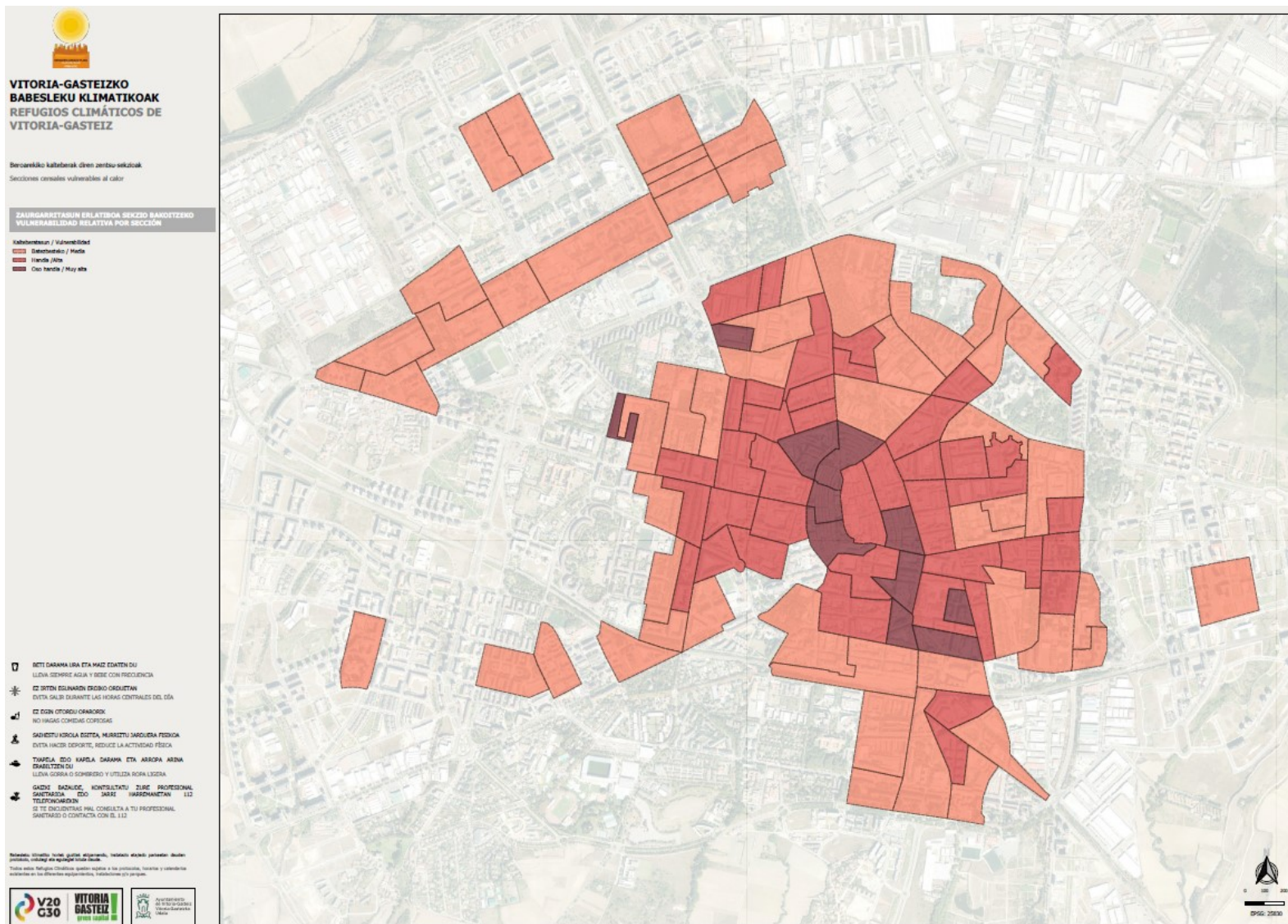
-  Évitez l'exposition au soleil aux heures les plus chaudes (12h-17h).
-  Portez des vêtements légers et clairs, des chapeaux, casquettes et lunettes de soleil homologuées. Appliquez de la protection solaire à facteur élevé et adaptée à votre nature de peau, y compris dans l'eau.
-  Si vous vous prêtez à une activité physique, programmez-la aux premières ou dernières heures de la journée.
-  Munissez-vous toujours d'eau.
-  Profitez du réseau routier confortable et de refuges climatisés de Vitoria-Gasteiz.
-  Assurez-vous que personne, ou aucun animal ne reste dans un véhicule stationné et fermé, même à l'ombre.

EN INTÉRIEUR :



-  Profitez des moments les moins chauds de la journée pour ventiler les pièces intérieures et utilisez un éventail ou un ventilateur si vous en disposez.
-  Rafraîchissez-vous entièrement avec de l'eau fraîche.
-  Essayez de rendre visite au moins une fois par jour aux personnes âgées vivant seules ou dépendantes.
-  Prenez particulièrement soin des personnes les plus vulnérables à la chaleur : les enfants, les personnes âgées et les personnes malades, surtout si elles vivent seules.

ANEXO 9 SECCIONES CENSALES DE VITORIA-GASTEIZ VULNERABLES AL CALOR



ANEXO 10 LISTADO DE REFUGIOS CLIMÁTICOS INTERIORES

Nombre	Horario general	Horario Julio	Horario Agosto
ARCHIVO MUNICIPAL DE VITORIA-GASTEIZ	De lunes a viernes de 09:00 a 14:00. Sábados, Domingos, festivos y puentes cerrado.	De lunes a viernes de 09:00 a 14:00. Sábados, Domingos, festivos y puentes cerrado.	De lunes a viernes de 09:00 a 14:00. Sábados, Domingos, festivos y puentes cerrado.
AYUNTAMIENTO OFICINAS TÉCNICAS	De lunes a viernes de 08:30 a 14:00. Sábados, Domingos, festivos y puentes cerrado.	De lunes a viernes de 08:30 a 14:00. Sábados, Domingos, festivos y puentes cerrado.	De lunes a viernes de 08:30 a 14:00. Sábados, Domingos, festivos y puentes cerrado.
CENTRO CÍVICO ALDABE	De lunes a domingo de 08:00 a 22:00.	de lunes a domingo de 08:00 a 22:00	CERRADO
CENTRO CIVICO ARIZNABARRA	De lunes a viernes de 08:00 a 21:30. Sábados: 10:00-14:00. Domingos, festivos y puentes cerrado.	De lunes a viernes de 08:00 a 15:00. Sábados, domingos y festivos cerrado.	CERRADO
CENTRO CÍVICO EL CAMPILLO	De lunes a viernes de 08:00 a 21:30. Sábados: 8:00-15:00. Domingos y festivos cerrado.	De lunes a viernes de 08:00 a 15:00. Sábados, domingos y festivos cerrado.	CERRADO
CENTRO CÍVICO EL PILAR-	de lunes a domingo de 08:00 a 22:00	de lunes a domingo de 08:00 a 22:00	Del 1 al 4 de agosto: de lunes a viernes de 08:00 a 14:30. Del 16 al 31 de agosto de lunes a viernes de 08:00 a 14:30.
CENTRO CÍVICO HEGOALDE	De lunes a domingo de 08:00 a 22:00.	de lunes a domingo de 08:00 a 22:00	CERRADO
CENTRO CÍVICO IBAIONDO	De lunes a domingo de 08:00 a 22:00.	de lunes a domingo de 08:00 a 22:00	de lunes a domingo de 08:00 a 22:00
CENTRO CÍVICO IPARRALDE	De lunes a domingo de 08:00 a 22:00.	CERRADO	CERRADO
CENTRO CÍVICO JUDIMENDI	De lunes a domingo de 08:00 a 22:00.	CERRADO DESDE EL 22 DE JUNIO POR OBRAS	CERRADO
CENTRO CÍVICO LAKUA	De lunes a domingo de 08:00 a 22:00.	de lunes a domingo de 08:00 a 22:00	CERRADO
CENTRO CÍVICO SALBURUA	De lunes a domingo de 08:00 a 22:00.	de lunes a domingo de 08:00 a 22:00	de lunes a domingo de 08:00 a 22:00
CENTRO CÍVICO ARRIAGA	De lunes a domingo de 08:00 a 22:00.	De lunes a domingo de 08:00 a 22:00.	CERRADO
POLIDEPORTIVO ARRIAGA	De lunes a sábado, de 08:00 a 22:00. Domingos y festivos: de 8:00 a 15:00.	De lunes a sábado, de 08:00 a 22:00. Domingos y festivos: de 8:00 a 15:00.	CERRADO
CENTRO CÍVICO ZABALGANA	De lunes a domingo de 08:00 a 22:00.	de lunes a domingo de 08:00 a 22:00	CERRADO
COMPLEJO DEPORTIVO MENDIZORROTZA (la parte "exterior")	De lunes a domingo de 08:00 a 21:30.	de lunes a domingo de 08:00 a 21:30	de lunes a domingo de 08:00 a 21:30
COMPLEJO DEPORTIVO	De lunes a domingo de	De lunes a domingo de	De lunes a domingo de

Nombre	Horario general	Horario Julio	Horario Agosto
MENDIZORROTZA (edificio piscina cubierta)	08:00 a 21:30.	08:00 a 21:30.	08:00 a 21:30.
Frontón Beti-Jai	De lunes a domingo de 08:00 a 21:30.	De lunes a domingo de 08:00 a 21:30.	De lunes a domingo de 08:00 a 21:30.
PALACIO DE CONGRESOS EUROPA	Calendario propio	Calendario propio	del 2 al 25 CERRADO
POLIDEPORTIVO ARANALDE	De lunes a sábado, de 08:00 a 22:00. Domingos y festivos: de 8:00 a 15:00.	De lunes a sábado, de 08:00 a 22:00. Domingos y festivos: de 8:00 a 15:00.	CERRADO
POLIDEPORTIVO ARIZNABARRA	De lunes a sábado, de 08:00 a 22:00. Domingos y festivos: de 8:00 a 15:00.	De lunes a sábado, de 08:00 a 22:00. Domingos y festivos: de 8:00 a 15:00.	CERRADO
POLIDEPORTIVO LANDAZURI Y CSCM LANDAZURI	De lunes a sábado, de 08:00 a 22:00. Domingos y festivos: de 8:00 a 15:00.	De lunes a sábado, de 08:00 a 22:00. Domingos y festivos: de 8:00 a 15:00.	CERRADO
POLIDEPORTIVO MENDIZORROZA (EDIFICIO INTERIOR)	De lunes a domingo de 8:00a 21:30	De lunes a domingo de 8:00a 21:30	De lunes a domingo de 8:00a 21:30
POLIDEPORTIVO SAN ANDRÉS	De lunes a domingo de 08:00 a 22:00.	de lunes a domingo de 08:00 a 22:00	Cerrado del 16 al 31 de agosto
BIBAT MUSEO DE ARQUEOLOGÍA Y MUSEO FOURNIER DE NAIPES	De martes a sábado de 10:00 a 14:00 y 16:00 a 18:30. Sábados, Domingos, festivos 11:00 a 14:00 (lunes cerrado)	Sin especificar	Sin especificar
CASA DE CULTURA IGNACIO ALDECOA BIBLIOTECA PÚBLICA	De lunes a viernes de 09:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00. Sábados 9:00 a 13:30, Domingos, festivos y puentes cerrado.	Sin especificar	Sin especificar
CENTRO COMERCIAL EL BOULEVAR	De lunes a sábado de 10:00 a 22:00.	De lunes a sábado de 10:00 a 22:00.	De lunes a sábado de 10:00 a 22:00.
CENTRO COMERCIAL EL CORTE INGLÉS	De lunes a sábado de 10:00 a 22:00.	De lunes a sábado de 10:00 a 22:00.	De lunes a sábado de 10:00 a 22:00.
CENTRO COMERCIAL LAKUA CENTRO	De lunes a sábado de 10:00 a 22:00.	De lunes a sábado de 10:00 a 22:00.	De lunes a sábado de 10:00 a 22:00.
FUNDACIÓN SANCHO EL SABIO	De lunes a jueves de 09:30 a 13:30 y 15:30 a 18:00 21:30. Viernes: 8:30-14:30. Sábados, domingos, festivos y puentes cerrado.	De lunes a viernes de 08:30 a 14:30 (desde 1 junio) Sábados, domingos, festivos y puentes cerrado.	cerrado del 7 al 18

ANEXO 12 REFUGIOS CLIMÁTICOS EXTERIORES Y SUS ITINERARIOS CONFORTABLES

