



- 1 Font de la Cadenera
 - 2 Plaça de Gràcia
 - 3 Parc del Benet
 - 4 Pistes esportives
 - 5 Parc de l'Av. de Roma - Cementiri
 - 6 Plaça Àngela Roca
 - 7 Camí del molinot
 - 8 Can Puget - Sala d'exposicions
De dj. a dg. de 18h a 20h.
 - 9 Edifici ASVAT - Llar de jubilats
De dll. a dss. de 8h a 20h i dss. de 9 a 14h.
Tancat durant les tardes del 14 al 20 d'agost.
 - 10 Passeig del Ter
 - 11 Pati de l'Escola Puig Agut
 - 12 Mercat Municipal
 - 13 Fonts de la Plaça
de 10 a 13 h i de 17 a 22 h.
 - 14 Parc del Serrallo
 - 15 Embarcador del Ter
 - 16 La Devesa
 - 17 Parc de L'Esquirol
 - 18 L'Arboretum
 - 19 Biblioteca Municipal BBVA
De dll. a dv. de 15:30h a 20h. Dt. de 10h a 13:30h. Tancat del 28 de juliol al 15 d'agost
 - 20 Piscina d'estiu
 - 21 Museu del Ter
 - 22 Els rentants
- Refugi interior
 - Refugi exterior
 - Fonts
 - Rutes fresques

HIDRATA'T

Beu aigua fresca de manera regular

Fes àpats lleugers i pren aliments rics en aigua

A CASA

Tanca les persianes durant el dia

Obre finestres durant la nit

A LES HORES DE MÉS CALOR

Evita sortir al carrer

Redueix l'activitat física

Què fer en cas de cop de calor?

En cas de patir símptomes com temperatura molt alta, mal de cap, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua del coneixement, traslladeu la persona a un lloc més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la, venteu-la i aviseu urgentment els serveis **emergències (112)**.

