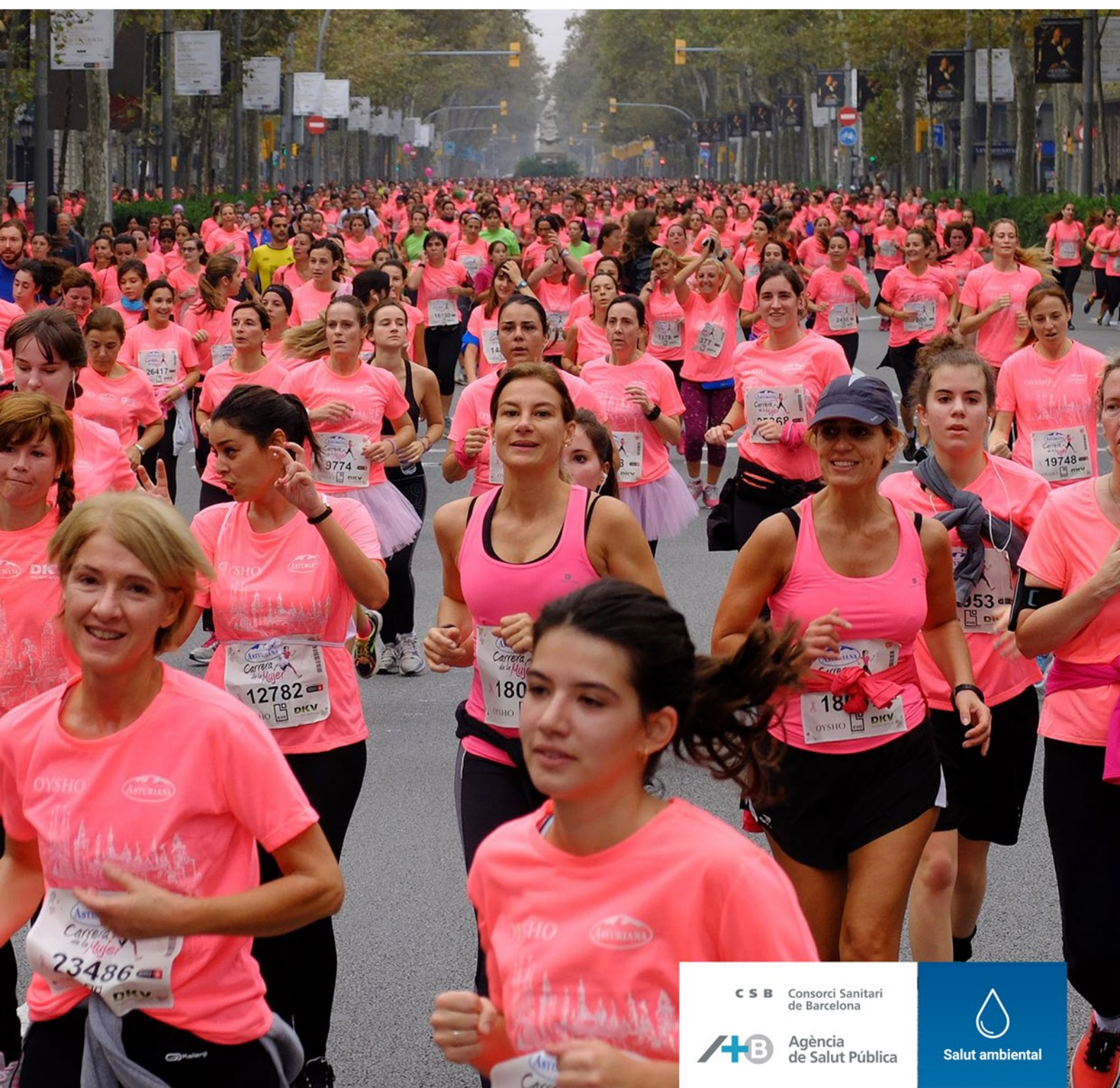

Prevenció dels efectes de la calor sobre la salut en actes i esdeveniments de concurrència pública a l'aire lliure



©2026 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats.

<https://www.aspb.cat/>

Aquesta publicació està sota una llicència Creative Commons

Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



**Prevenió dels efectes de la calor sobre la salut en actes i esdeveniments
de concurrència pública a l'aire lliure**

Gerent de l'Agència de Salut Pública de Barcelona

Joan Ramon Villalbí

Responsables de l'Informe

Anna Gómez^{1, 2}

Marc Marí^{1, 2, 3}

Autories

Anna Gómez^{1, 2}

Marc Marí^{1, 2, 3}

Laura Oliveras^{1, 2}

Marc Rico¹

Myriam Quiñoá¹

David Abbad¹

Juliana Lagrave¹

Núria Hernández⁴

Héctor Carmona⁵

Mar Campanero⁶

Maribel del Moral⁷

Montserrat Rovira⁸

Merche Cuesta⁸

Esteve Caramés⁹

Raquel Gutiérrez¹⁰

Cita recomanada

Gómez-Gutiérrez, A., Marí-Dell'Olmo, M., Oliveras, L., Rico, M., Quiñoá, M., Abbad, D., Lagrave, J., Hernández, N., Carmona, H., Campanero, M., del Moral, M., Rovira, M., Cuesta, M., Caramés, E., Gutiérrez, R. Prevenció dels efectes de la calor sobre la salut en actes i esdeveniments de concurrència pública a l'aire lliure. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2026.

¹ Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), pl. Lesseps, 1, 08023 Barcelona, Spain

² Institut de Recerca Sant Pau (IR SANT PAU), Sant Quintí, 77-79, 08041 Barcelona, Spain

³ Consorcio de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), av. Monforte de Lemos, 3-5, pabellón 11, planta 0, 28029 Madrid, Spain

⁴ Institut Barcelona Esports. Ajuntament de Barcelona.

⁵ Servei de Protecció Civil, Prevenció, Extinció d'Incendis i Salvament. Ajuntament de Barcelona

⁶ Departament d'Acció Climàtica i Territorial. Oficina de Canvi Climàtic i Sostenibilitat. Ajuntament de Barcelona

⁷ Gabinet Tècnic de la Gerència. Gerència de Drets Socials, Salut, Cooperació i Comunitat. Ajuntament de Barcelona.

⁸ Direcció d'Acció Social, Territorial i Comunitària. Direcció dels Serveis d'Urgències i Emergències Socials i Emergència d'habitatge. Institut Municipal de Serveis Socials - Ajuntament de Barcelona.

⁹ Institut de Cultura de Barcelona. Ajuntament de Barcelona.

¹⁰ Unitat d'Atenció Integrada Social i Sanitària. Regió Sanitària Barcelona ciutat. Consorci Sanitari de Barcelona.

Prevenió dels efectes de la calor sobre la salut en actes i esdeveniments de concurrència pública a l'aire lliure

Índex

Índex.....	4
Introducció i objectiu	5
Planificació i activació	7
Protocol preventiu general	7
Previsió meteorològica i sistema d'alertes	8
Mesures de protecció	9
Mesures generals	9
Protecció individual	9
Hidratació	10
Alimentació	10
Refugi climàtic.....	11
Gestió de l'afluència de públic i de les cues	13
Emergències.....	13
Consideracions especials.....	15
Atenció a persones vulnerables a la calor	15
Protecció de les persones treballadores i voluntàries	16
Mesures específiques per a actes esportius	16
Mesures específiques per a actes culturals	18
Comunicació	20
Llista de verificació	21
Annex	26
Grups vulnerables a la calor	26
Bibliografia.....	28

Introducció i objectiu

Les temperatures elevades afecten directament la salut, ja que comprometen la capacitat del cos per regular la seva temperatura interna. La pèrdua de control de la temperatura interna es relaciona amb una sèrie d'efectes negatius sobre la salut, com ara la insolació, l'esgotament per calor, les rampes per calor i el cop de calor. A més, l'exposició a la calor pot causar o empitjorar les malalties cardiovasculars, les respiratòries, les cerebrovasculars, les gastrointestinals (especialment en infants), la diabetis, els trastorns renals (inclosa la insuficiència renal), els trastorns mentals, els conductuals i els cognitius, així com provocar naixements prematurs i, fins i tot, la mort. L'exposició a les altes temperatures també s'ha associat amb un augment dels ingressos hospitalaris, les visites a urgències i els trasllats amb ambulància.

Els esdeveniments públics a l'aire lliure amb una gran afluència de persones, especialment durant l'estiu, poden comportar un risc elevat d'exposició a la calor i a la llum solar directa per a les persones assistents. Aquesta situació pot amplificar els riscos per a la salut ja esmentats. Això és especialment rellevant quan els esdeveniments impliquen activitat física o augmenten el risc de consum d'alcohol, ja que els efectes adversos poden ser més freqüents i greus. Per això, l'organització d'aquests esdeveniments esdevé més complexa i requereix que es tinguin en compte múltiples aspectes i una coordinació efectiva per mitigar els perills associats a la calor.

Aquest document s'elabora com una acció del Pla Calor de Barcelona⁽¹⁾ emmarcat en la mesura de govern del Pla Clima de Barcelona,⁽²⁾ amb l'objectiu de proporcionar recomanacions en salut pública per donar suport a la planificació d'esdeveniments a l'aire lliure que puguin tenir lloc durant períodes de calor.

Aquesta guia ofereix directrius i recomanacions per a les persones que s'encarreguen o organitzen esdeveniments a l'aire lliure, a fi de protegir la salut de les persones assistents davant de la calor. També pot servir per fer una avaluació posterior a l'esdeveniment, per revisar si hi ha hagut incidents relacionats amb la calor i, si escau, proposar accions de millora.

A efectes d'aquesta guia, cal tenir en compte els aspectes següents:

- Àmbit d'aplicació: la guia s'adreça a **actes i esdeveniments de concurrència pública** a l'aire lliure que tinguin lloc durant períodes de calor, independentment de si els organitzen administracions públiques, entitats, empreses privades o altres promotors.
- Persones assistents: quan es parla de “**persones assistents**”, es fa referència tant a les persones que participen activament en l'esdeveniment (esportistes, artistes, etc.) com a les persones treballadores (tècnics, organització, seguretat, etc.). També inclou el públic en general.
- Fases de l'esdeveniment: les mesures descrites a la guia no sempre es limiten al moment de celebració de l'acte, sinó que, quan sigui pertinent, també poden aplicar-se a activitats prèvies i posteriors en què hi hagi exposició a la calor, com ara el muntatge i el desmuntatge, els assaigs o l'entrada i la sortida del públic.

Aquest document té caràcter de **recomanació tècnica en salut pública**.

Tanmateix, algunes de les mesures mínimes identificades poden servir de base per a futures instruccions, plecs, criteris d'autorització o altres instruments municipals que permetin incorporar progressivament requisits operatius en l'organització d'esdeveniments durant els períodes de calor.

Planificació i activació

Protocol preventiu general

L'organització d'esdeveniments a l'aire lliure durant els mesos de temperatures elevades (maig-setembre) ha d'incloure la calor intensa com un risc específic en les avaluacions prèvies de riscos de l'esdeveniment i establir un **protocol preventiu** per minimitzar-ne l'impacte en salut. El protocol preventiu de calor ha d'estar previst des de la fase de planificació de l'esdeveniment per poder-lo aplicar durant la realització de l'acte o esdeveniment.

L'organització ha de designar una **persona responsable del protocol de calor**. Aquesta persona ha d'estar identificada abans de l'esdeveniment i ha de tenir la capacitat de coordinar l'aplicació de les mesures preventives, fer el seguiment dels avisos meteorològics, activar els circuits de comunicació i emergència, i elevar, quan calgui, la decisió d'adaptar, reprogramar o suspendre l'activitat.

El protocol preventiu davant la calor ha de tenir en compte diversos aspectes:

- Cal disposar de sistemes per conèixer i accedir als avisos de situacions meteorològiques de perill per calor.
- S'ha d'establir una comunicació efectiva amb les persones assistents sobre com reduir els riscos per a la salut associats a la calor intensa.
- Cal posar a disposició de les persones assistents els recursos necessaris per evitar l'impacte negatiu sobre la salut.
- S'han d'habilitar espais climatitzats, zones d'ombra i altres mesures de confort tèrmic.
- Cal disposar de personal de primers auxilis i servei mèdic format en el reconeixement dels signes i símptomes dels trastorns relacionats amb la calor. Cal identificar una persona o equip responsable de l'àmbit de salut que respongui en cas d'emergència derivada de la calor.

Cadascun d'aquests aspectes es tracta de manera més detallada en els apartats d'aquest document.

Previsió meteorològica i sistema d'alertes

L'organització ha de tenir en compte la previsió meteorològica en la planificació de l'esdeveniment. Per alinear-se amb l'[operatiu per prevenir els efectes de la calor sobre la salut](#), cal considerar les prediccions de les diferents [situacions meteorològiques de perill](#) que facilita el Servei Meteorològic de Catalunya (SMC).(3)

Es consideren especialment rellevants els avisos de grau de perill alt i molt alt (nivells del 3 al 6 segons l'SMC), tant per temperatures diürnes com per calor nocturna. Aquests avisos es determinen a escala comarcal (cal tenir en compte els corresponents a la comarca de Barcelonès) i es presenten diferenciats per franges horàries. Per tant, és important considerar no només la presència d'un avís, sinó també si coincideix amb l'horari de realització de l'activitat.

El protocol preventiu ha d'incloure quines mesures incloure o intensificar en el cas d'avisos de calor de perill alt i molt alt (nivells 3-6).

Mesures de protecció

Mesures generals

Com s'ha indicat anteriorment, l'organització ha de disposar d'un protocol preventiu que permeti adaptar, reprogramar o suspendre l'activitat en funció de l'evolució de les previsions meteorològiques. Aquest protocol l'ha de conèixer tot l'equip organitzador.

Es recomana planificar les activitats per evitar les hores de màxima calor, adaptant els horaris de l'esdeveniment per aprofitar els moments del dia amb temperatures més favorables. En cas que les activitats previstes impliquin un esforç físic intens per part de les persones assistents, caldrà ajustar-ne la intensitat i preveure alternatives menys exigents durant els dies de calor intensa.

En situacions de grau de perill de nivell 6 (segons l'SMC), especialment si coincideixen amb l'horari de realització de l'esdeveniment, es recomana considerar-ne la cancel·lació.

Es pot considerar la presència d'equips de suport específics formats per observar l'estat general de les persones assistents, tant del públic com de les que participen activament en l'esdeveniment (esportistes, artistes, etc.). Aquests equips poden tenir funcions d'atenció i derivació ràpida, punts d'hidratació, ombra o assistència mèdica, així com de reforç en la transmissió de missatges preventius. Es recomana que aquestes persones estiguin prèviament identificades i formades en la detecció de signes d'esgotament per calor i en el coneixement del protocol preventiu de l'esdeveniment.

Protecció individual

En períodes de temperatures elevades, l'organització ha de facilitar mesures perquè les persones assistents es puguin refrescar, com ara aigua, ventiladors, ventalls o barrets, en funció de la tipologia de l'esdeveniment. També s'ha de

permetre entrar mesures de protecció individual, com ara crema solar o altres productes similars.

Es poden consultar consells i materials divulgatius en el marc de les campanyes de difusió de l'Agència de Salut Pública de Barcelona ([Davant les temperatures elevades, protegim-nos - ASPB - Agència de Salut Pública de Barcelona](#)).⁽⁴⁾

Hidratació

S'ha de garantir que totes les persones assistents tinguin un accés adequat a l'aigua potable durant tot l'esdeveniment. Davant la calor, l'organització ha d'oferir aigua de consum de manera gratuïta i disponible a demanda, mitjançant ampolles, dispensadors o fonts, a fi de promoure el consum regular de líquids.

Preferiblement, aquesta aigua ha d'estar refrigerada o a una temperatura adequada per al consum (mai calenta). Els punts d'accés s'han de situar a poca distància i han d'estar degudament senyalitzats.

Sempre que sigui possible, s'ha d'evitar l'ús d'envasos d'un sol ús. En aquest sentit, la política de sostenibilitat de l'Ajuntament promou l'ús de gots reutilitzables o la possibilitat de portar la pròpia ampolla i reomplir-la als punts habilitats.

Finalment, cal recordar que l'alcohol té un efecte deshidratant, per la qual cosa és recomanable fomentar el consum de begudes sense alcohol a través de diferents canals de comunicació.

Alimentació

Si es proporcionen aliments a les persones assistents, tant gratuïtament com per a la venda, és recomanable oferir aliments frescos i rics en aigua, com ara amanides, fruita o gelats de gel. Cal tenir en compte que la calor pot afavorir l'alteració i la contaminació dels aliments, fet que incrementa el risc de toxiinfeccions. Per aquest motiu, és essencial garantir unes condicions adequades de conservació i manipulació que vetllin per la seguretat alimentària en tot moment. També es recomana seguir les quatre normes bàsiques de seguretat alimentària: netejar, separar, coure i refredar. Així mateix, cal recordar la importància de rentar-se les mans sovint i extremar les precaucions en la preparació i el servei d'aliments destinats a persones en situació de vulnerabilitat o a grups de risc.

Refugi climàtic

En l'organització d'esdeveniments a l'aire lliure, especialment durant episodis de calor, és fonamental garantir espais que ofereixin una protecció adequada davant la calor intensa per a les persones assistents. Aquests espais contribueixen a reduir els riscos associats a l'exposició prolongada a temperatures elevades i proporcionar confort tèrmic.

La seva planificació ha de tenir en compte diversos factors, els quals es detallen en els apartats següents: des de l'elecció d'emplaçaments no propensos a l'efecte illa de calor fins a la gestió del confort tèrmic en cues o grans fluxos de persones, així com la ubicació de zones d'ombra o espais climatitzats. També és essencial oferir informació clara sobre la seva ubicació i garantir que estiguin ben distribuïts i senyalitzats dins del recinte.

Evitar l'efecte illa de calor

Cal evitar, en la mesura que sigui possible i sempre que les mesures de seguretat ho permetin, que l'esdeveniment s'organitzi en una àrea que, per les seves característiques i materials, sigui susceptible a l'efecte illa de calor (superfícies asfàltiques o sintètiques, absència de verd i de zones d'ombra, etc.). És preferible organitzar l'esdeveniment en zones amb un terra que retengui menys calor (com ara terra, herba, etc.) i evitar al màxim les superfícies d'asfalt o sintètiques, que s'escalfen amb facilitat a altes temperatures. Sempre que sigui possible, cal evitar el contacte directe amb el terra a les àrees de descans.

Espais interiors climatitzats

És recomanable disposar d'un espai interior climatitzat que puguin fer servir les persones assistents a l'esdeveniment. Els espais interiors climatitzats són preferibles a les zones d'ombra, ja que, a més de proporcionar ombra, poden reduir la temperatura de manera efectiva.

Seguint les indicacions de la Xarxa de Refugis Climàtics de la ciutat de Barcelona, als espais interiors climatitzats es recomana mantenir una temperatura de consigna de 26 °C, o la que indiqui la normativa vigent durant el període de calor (<https://www.barcelona.cat/barcelona-pel-clima/ca/accions-concretes/xarxa-de-refugis-climatic>).⁽⁵⁾

Aquests espais han de ser gratuïts, tenir una bona accessibilitat i, preferiblement, disposar de cadires o bancs per seure i d'accés a l'aigua. També es pot considerar que incloguin activitats o lectures per fer l'estada més agradable.

S'haurien de facilitar mapes o indicacions perquè totes les persones assistents puguin trobar els espais interiors climatitzats. A més, aquests espais han d'estar degudament senyalitzats i ser fàcilment accessibles.

Zones d'ombra

És recomanable habilitar zones d'ombra temporals mitjançant para-sols, carpes, tendals, pèrgoles, etc. Si no es poden habilitar espais interiors climatitzats, cal disposar d'aquestes zones d'ombra com a alternativa.

Quan hi hagi punts de descans, punts de subministrament d'aigua, lavabos o punts sanitaris a l'aire lliure, aquests han d'estar situats en zones d'ombra.

A les zones d'ombra es pot considerar incorporar-hi nebulitzadors o polvoritzadors d'aigua, preferentment connectats a ventiladors d'alta velocitat. En aquests casos, cal assegurar que compleixen la normativa sanitària vigent per a la prevenció i el control de la legionel·losi (BOE-A-2022-10297 *Real Decreto 487/2022, de 21 de junio, por el que se establecen los requisitos sanitarios para la prevención y el control de la legionelosis*).

Les zones d'ombra han d'estar degudament senyalitzades i ser fàcilment accessibles.

Xarxa de refugis climàtics

L'organització pot considerar la proximitat de l'esdeveniment als diferents refugis de la Xarxa de Refugis Climàtics de la ciutat. Cal considerar-ne l'aforament, l'horari i la necessitat de coordinació amb la titularitat de cada refugi climàtic.

Aquests refugis ofereixen protecció davant la calor, poden ser interiors o exteriors i tenen accés gratuït.

Els espais públics que formen part de la Xarxa de Refugis Climàtics es poden consultar a la web de l'Ajuntament (<https://www.barcelona.cat/barcelona-pel-clima/ca/accions-concretes/xarxa-de-refugis-climatic>).⁽⁶⁾

Gestió de l'afluència de públic i de les cues

S'ha de minimitzar que es creïn cues tant a l'entrada i a la sortida de l'esdeveniment com a punts específics dins del recinte. Algunes opcions per aconseguir-ho inclouen la gestió prèvia de les entrades en línia, la contractació de personal addicional, la implementació d'entrades esglaonades o l'organització de torns. Si no és possible evitar les cues, cal reduir-les al màxim i garantir que es formin en zones d'ombra.

Emergències

Els equips d'emergències i de primers auxilis han de disposar de la formació i dels recursos necessaris per gestionar els problemes de salut relacionats amb la calor. El personal de primers auxilis i dels serveis sanitaris de l'organització ha de ser capaç de reconèixer els signes i els símptomes dels principals trastorns relacionats amb la calor i diferenciar-los:

- Estrès per calor: sensació de malestar i estrès fisiològic provocats per l'exposició a temperatures ambientals elevades, especialment durant l'activitat física.
- Esgotament per calor: malaltia moderadament greu deguda a la pèrdua d'aigua o sal, a causa de l'exposició a una calor ambiental intensa o a l'exercici físic extenuant. Els signes i símptomes inclouen set intensa, cansament o debilitat marcada, malestar, ansietat, mareig i mal de cap. La temperatura central pot ser normal, inferior a la normal o lleugerament elevada (per sobre dels 37 °C, però per sota dels 40 °C).
- Hipertèrmia: augment anormal de la temperatura corporal perquè el cos acumula més calor de la que és capaç d'eliminar. Pot produir-se per l'exposició a temperatures elevades, per una activitat física intensa o perquè determinades malalties o medicaments dificulten la regulació de la temperatura.
- Cop de calor: es produeix quan una persona genera una quantitat de calor que no pot eliminar a través de la suor o la dilatació dels vasos sanguinis. Aquesta malaltia es presenta quan s'arriba a temperatures molt extremes. És una situació d'emergència mèdica, caracteritzada per una temperatura central

superior als 40 °C i alteracions del sistema nerviós central que poden provocar deliri, convulsions o coma. La pell es presenta calenta, vermella i seca o presentar una sudoració intensa. En els casos més greus, pot causar danys en diversos òrgans i posar en perill la vida.

En cas que alguna persona presenti una simptomatologia compatible amb un problema de salut relacionat amb la calor, cal avisar immediatament els serveis sanitaris de l'esdeveniment i, si escau, al servei d'emergències trucant al número 112.

Per a més informació, consulteu el [Pla operatiu per prevenir els efectes de la calor sobre la salut \(POCS\) - estiu 2025 \(gencat.cat\)](#).⁽⁷⁾

Consideracions especials

Atenció a persones vulnerables a la calor

Entre les persones que assisteixen a l'esdeveniment, cal prestar una atenció especial a la presència de persones especialment vulnerables a la calor. Durant els episodis de calor, aquestes persones presenten un risc més alt de patir trastorns de salut, sovint amb conseqüències més greus. Per aquest motiu, cal extremar les mesures de protecció adreçades a aquestes persones. A més, cal tenir en compte els seus familiars i cuidadors.

Les persones que es consideren vulnerables a la calor són: les persones grans (especialment les de més de 75 anys), els nadons, les persones amb discapacitats físiques o intel·lectuals, les persones amb malalties cròniques, els pacients amb medicacions que actuen sobre el sistema nerviós central, les persones amb problemes de salut mental o de conducta vinculats a l'ús de substàncies psicoactives o alcohol i altres grups amb determinats condicionants físics o socials (vegeu l'annex). Els criteris dels grups vulnerables a la calor es poden consultar a l'annex o al [Pla operatiu per prevenir els efectes de la calor sobre la salut \(POCS\) - estiu 2025 \(gencat.cat\)](#).⁽⁷⁾

Si es preveu l'assistència de persones incloses en aquesta categoria de grups vulnerables a la calor, caldrà establir accions específiques per garantir-ne la protecció davant les temperatures elevades.

Protecció de les persones treballadores i voluntàries

A més de les mesures de protecció individual per a totes les persones assistents, cal destacar específicament el cas de les persones treballadores i voluntàries.

Cal complir en tot moment la normativa laboral vigent. A més, en situacions de temperatures elevades es recomana:

- Planificar les activitats més intenses en les hores de menys calor i adaptar els horaris quan sigui necessari.
- Limitar l'activitat física intensa, l'exposició prolongada al sol i la càrrega de pes.
- Fer rotacions de tasques i garantir espais amb menys exposició a la calor.
- Incrementar els descansos i recordar al personal la importància de fer prou pauses per recuperar la temperatura corporal normal.
- Proporcionar roba o uniformes adequats a les condicions de calor, preferentment de teixits transpirables i colors clars.
- Facilitar la protecció adequada contra el sol i la calor, així com garantir una hidratació suficient i accessible en tot moment.

Mesures específiques per a actes esportius

La calor i la humitat tenen un impacte significatiu en el rendiment físic durant la pràctica esportiva. La deshidratació pot ser crítica, ja que redueix la capacitat física i augmenta la percepció de l'esforç. La capacitat de termoregulació és crucial per mantenir el rendiment i la salut durant les activitats esportives. L'evaporació de la suor és indispensable per a la pèrdua de calor; tanmateix, en ambients humits, aquesta funció es veu compromesa, fet que pot provocar una sobrecàrrega tèrmica i fatiga prematura.

La calor pot minvar el rendiment atlètic de maneres subtils, fins i tot quan una persona no s'està exercitant sota el sol directe, per la qual cosa cal tenir-ne cura. A mesura que el cos sua, el volum sanguini disminueix, de manera que hi ha menys subministrament de sang per als músculs que treballen. El cor s'ha d'esforçar més

per fer circular la sang, ja que intenta mantenir-se fresc i oxigenar els músculs. La calor extrema pot causar rampes, nàusees i fatiga; en situacions més greus, pot provocar esgotament o insolació, que poden arribar a ser mortals.

Cal aplicar les mesures generals que s'indiquen en aquest document, juntament amb les mesures específiques que es detallen a continuació:

Per a l'organització:

- **Preparació específica:** el protocol de calor ha de detallar les necessitats d'aclimatació i preparació per a activitats físiques o esportives intenses, incloent-hi les zones i el temps de repòs requerits.
- **Hidratació:** cal proporcionar aigua de consum en una quantitat proporcional a la durada i la intensitat de l'activitat, especialment als llocs de control i avituallament. Els punts d'aigua de consum han d'estar ben senyalitzats i ser accessibles. Si és possible, també s'han d'oferir begudes amb contingut en sals (begudes isotòniques) per afavorir la rehidratació adequada.
- **Espai per refrescar-se:** és recomanable habilitar espais de dutxa o zones per refrescar-se en finalitzar l'activitat.
- **Adaptació horària i intensitat:** cal planificar les activitats més intenses en les hores de menys calor i adaptar o limitar la intensitat, l'exposició i la càrrega física quan sigui necessari.
- **Supervisió entre participants:** s'hauria d'evitar l'activitat individual i afavorir la supervisió mútua entre les persones participants.
- **Ajust progressiu:** en esdeveniments de diversos dies, cal aplicar plans d'aclimatació amb un augment gradual de l'esforç.

Per als participants:

- **Hidratació prèvia:** les persones participants han d'estar correctament hidratades a l'inici de l'activitat.
- **Entrenament amb calor:** és important incorporar l'exposició progressiva a la calor en els entrenaments previs, a fi de facilitar l'adaptació fisiològica.

- **Hàbits d'hidratació:** cal beure aigua o begudes amb sals (begudes isotòniques) abans, durant i després de l'activitat, encara que no es tingui set. La hidratació és fonamental per a una regulació tèrmica adequada.
- **Roba adequada:** es recomana vestir peces de colors clars, transpirables i que facilitin l'evaporació de la suor.
- **Detecció precoç i resposta als símptomes:** davant de sensacions de mareig, debilitat, calor excessiva o altres signes d'alerta, cal aturar immediatament l'activitat, buscar un espai fresc per descansar i sol·licitar assistència sanitària si els símptomes persisteixen o empitjoren.
- **Alimentació lleugera:** és preferible evitar els àpats greixosos i copiosos i optar per aliments frescos, rics en aigua i fàcils de digerir, com són la fruita, la verdura o les amanides.
- **Evitar substàncies deshidratants:** no s'hauria de consumir alcohol, medicaments no prescrits ni begudes amb cafeïna o alt contingut de sucre.
- **Recuperació postactivitat:** després de l'activitat, es recomana refrescar-se (dutxa o bany) i assegurar un descans nocturn adequat (7-8 hores) per facilitar la recuperació.

Mesures específiques per a actes culturals

Els actes culturals que se celebren a l'exterior, com ara concerts, festivals, espectacles de dansa o teatre, cercaviles o altres manifestacions artístiques, poden comportar una exposició significativa a la calor per a les persones assistents, és a dir, tant el públic com les persones que hi participen activament (artistes, intèrprets, tècnics, etc.) i el personal treballador.

Aquesta mena d'activitat sovint implica muntatges complexos, períodes d'exposició prolongats, ús de vestuari poc transpirable, mobilitat reduïda del públic i dificultats logístiques per garantir ombra i punts d'hidratació en tots els espais.

A més de les mesures generals de protecció i prevenció que s'esmenten en aquest document, cal aplicar les especificitats pròpies dels actes culturals. A continuació, es detallen les consideracions específiques:

- Vestimenta i escenografia: cal revisar el vestuari artístic per evitar peces gruixudes, fosques o poc transpirables, així com escenografies que dificultin la ventilació natural o incrementin la temperatura.
- Exposició en escenari: cal evitar que els escenaris estiguin orientats al sol directe durant les hores de màxima calor. Si no és possible, cal garantir-ne la cobertura mitjançant tendals, estructures d'ombra o altres sistemes.
- Zones tècniques i de descans: cal garantir que els espais com les zones de preparació, els vestidors o els punts de control tècnic estiguin a l'ombra o climatitzats i disposin d'aigua i de ventilació adequada.
- Planificació dels assaigs i muntatges: s'han de dur a terme fora de les franges horàries de màxima calor i reduir la durada i la intensitat de les activitats físicament exigents.
- Instruccions prèvies: cal proporcionar informació clara sobre les mesures de protecció contra la calor a tot el personal tècnic i artístic, incloent-hi els símptomes d'alerta i les pautes d'actuació.
- Adaptació horària: si es preveuen activitats durant les hores de màxima calor (12 h-18 h), cal reforçar les mesures de protecció i reduir la durada de les activitats més exigents.
- Concentracions de públic: s'ha de garantir que hi hagi ombra suficient a les zones on el públic està dret o assegut durant períodes prolongats (concerts, escenaris principals).

Comunicació

L'organització de l'esdeveniment ha de garantir una comunicació efectiva amb les persones assistents, tant abans del desenvolupament de l'esdeveniment com durant el seu transcurs.

És recomanable proporcionar informació anticipada sobre la previsió meteorològica, oferir consells per prevenir els efectes de la calor sobre la salut i informar sobre la disponibilitat de serveis i recursos, com ara espais climatitzats, zones d'ombra o punts d'aigua potable.

L'organització ha de poder transmetre recomanacions i actualitzacions de manera ràpida i efectiva utilitzant diversos canals, com ara díptics informatius, xarxes socials, pantalles informatives, missatgeria mòbil o avisos sonors, a fi de garantir que la informació arribi de manera efectiva a totes les persones assistents. Per reduir l'ús de paper i minimitzar els residus, és recomanable incorporar codis QR visibles des dels punts d'accés o d'informació que permetin descarregar directament els materials informatius.

A més, es recomana utilitzar els materials disponibles de la campanya institucional anual sobre la calor que ha elaborat la Generalitat de Catalunya (<https://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/campanyes/calor/>). Aquesta campanya, que es publica i s'actualitza cada estiu, ofereix recursos gràfics, audiovisuals i consells adaptats a diferents col·lectius que poden ser molt útils per a la comunicació amb el públic assistent. Els organitzadors poden emprar aquest material per difondre missatges coherents, actualitzats i validats a través dels diferents canals.

Llista de verificació

Aquesta llista de verificació s'adreça a les persones i als equips organitzadors d'esdeveniments a l'aire lliure durant els períodes de calor. Té com a objectiu ajudar a comprovar, de manera estructurada, que s'han previst totes les mesures necessàries per protegir la salut de les persones que participen activament en l'esdeveniment (esportistes, artistes, etc.), de les persones treballadores (tècnics, organització, seguretat, etc.) i del públic en general.

La llista segueix l'estructura del document i es pot fer servir com a guia pràctica en la fase de planificació. Es recomana revisar-la abans de l'inici de l'esdeveniment i marcar cada punt com a Sí, No o No aplicable (N/A), segons correspongui, i deixar constància de la revisió.

Planificació i activació

Aspectes que cal verificar	Sí / No / N/A
S'ha considerat la calor com un risc en l'avaluació prèvia.	
Hi ha un protocol específic per a situacions de calor.	
Hi ha una persona responsable del protocol de calor designada.	
S'han previst criteris per activar el protocol en funció de les condicions.	
Tot l'equip coneix el protocol i les seves funcions.	

Protocol preventiu general

Aspectes que cal verificar	Sí / No / N/A
S'ha previst com accedir a les alertes meteorològiques oficials i com interpretar-les.	
S'ha definit com es comunicaran les recomanacions a les persones assistents.	
S'han identificat i preparat els recursos per prevenir els efectes de la calor.	
S'han habilitat espais climatitzats o d'ombra suficients.	

S'han establert punts d'atenció sanitària amb personal format.	
Hi ha una persona referent de salut per a situacions d'emergència.	

Previsió meteorològica i alertes

Aspectes que cal verificar	Sí / No / N/A
S'ha establert un procediment per consultar periòdicament la previsió i els avisos meteorològics oficials durant les diferents fases de l'esdeveniment.	
Es coneixen els nivells d'alerta de l'SMC i com s'ha d'actuar davant de cada nivell.	
S'ha previst com adaptar o suspendre l'acte en cas d'alerta de risc alt.	
Hi ha una estratègia comunicativa preparada segons l'alerta.	

Mesures de protecció

Mesures generals

Aspectes que cal verificar	Sí / No / N/A
Les activitats s'han programat evitant les hores de més calor.	
Hi ha mesures per adaptar les activitats físiques exigents.	
S'han preparat equips de suport per observar l'estat del públic.	
Aquest personal ha rebut formació prèvia.	

Protecció individual i hidratació

Aspectes que cal verificar	Sí / No / N/A
Hi ha material preparat per facilitar la refrigeració individual (ventalls, barrets, etc.).	
Es permetrà l'entrada d'objectes de protecció individual (crema solar, ampolles d'aigua, etc.).	
S'han establert punts d'aigua potable gratuïta, senyalitzats i distribuïts.	
L'aigua estarà a la temperatura adequada.	
S'ha planificat el subministrament continu i sostenible d'aigua.	

Alimentació

Aspectes que cal verificar	Sí / No / N/A
S'han previst opcions d'alimentació lleugera i fresca.	
Hi ha protocols per garantir la seguretat i la conservació dels aliments.	
El personal de restauració ha estat informat de les precaucions específiques.	

Refugi climàtic i confort

Aspectes que cal verificar	Sí / No / N/A
S'ha triat una ubicació adequada evitant les zones amb efecte illa de calor.	
Hi ha espais climatitzats disponibles, accessibles i senyalitzats.	
S'han instal·lat estructures d'ombra (carpes, tendals, etc.) suficients.	
Els espais de descans i serveis estan ubicats a l'ombra.	
S'ha considerat utilitzar nebulitzadors o sistemes de refredament addicional.	
Es coneixen i es poden indicar els refugis climàtics propers.	

Gestió de l'afluència de públic i de les cues

Aspectes que cal verificar	Sí / No / N/A
S'han pres mesures per evitar cues llargues.	
Les zones d'espera estan cobertes o a l'ombra.	
S'han organitzat torns o un accés esglaonat, si cal.	

Emergències

Aspectes que cal verificar	Sí / No / N/A
Els equips mèdics estan formats per detectar i actuar davant dels trastorns per calor.	
Hi ha un protocol d'actuació davant dels símptomes greus de cop de calor.	
S'ha establert contacte amb els serveis d'emergència (112), si cal.	

Consideracions especials

Persones vulnerables a la calor

Aspectes que cal verificar	Sí / No / N/A
S'ha valorat si hi haurà la presència de grups vulnerables a la calor.	
S'han previst mesures específiques per protegir-los.	
Els acompanyants o cuidadors disposen d'informació i suport.	

Treballadors i voluntariat

Aspectes que cal verificar	Sí / No / N/A
S'han revisat les condicions laborals davant de la calor.	
S'han adaptat els horaris i les tasques per evitar l'exposició excessiva.	
Hi ha descansos programats i punts d'aigua per al personal.	
La roba de treball és adequada i s'ha proporcionat protecció solar.	

Actes esportius

Aspectes que cal verificar	Sí / No / N/A
El protocol inclou mesures d'aclimatació i descans per als esportistes.	
S'han previst begudes amb sals i punts d'avituallament.	
Hi ha zones habilitades per refrescar-se després de l'activitat.	
S'han ajustat els horaris i la intensitat de les proves.	
S'ha promogut la supervisió entre les persones participants.	
Els entrenaments previs han tingut en compte les condicions de calor.	

Actes culturals

Aspectes que cal verificar	Sí / No / N/A
S'han revisat el vestuari i l'escenografia per evitar una calor excessiva.	
Els escenaris tenen cobertura o ombra suficient.	
Les zones tècniques, els camerinos i els vestidors estan protegits.	
Els assaigs s'han programat fora de les hores de màxima calor.	
S'ha informat el personal tècnic i artístic de les mesures preventives.	
S'ha previst ombra per al públic en zones d'estada prolongada.	

Comunicació

Aspectes que cal verificar	Sí / No / N/A
Hi ha un pla de comunicació preparat amb missatges preventius.	
S'han dissenyat canals per a comunicacions prèvies i durant l'esdeveniment.	
S'utilitzen recursos institucionals oficials (materials, infografies, etc.).	
S'han preparat codis QR o formats digitals per minimitzar l'ús de paper.	

Annex

Grups vulnerables a la calor

Grups vulnerables a la calor segons el [Pla operatiu per prevenir els efectes de la calor sobre la salut \(POCS\) - estiu 2025 \(gencat.cat\):\(7\)](#)

- Persones grans (sobretot les de més de 75 anys).
- Nadons.
- Persones amb discapacitats físiques o psíquiques que tenen limitada la mobilitat (especialment les que viuen en edificis sense ascensor) i l'autocura.
- Persones amb malalties cròniques: malalties respiratòries (malaltia pulmonar obstructiva crònica, etc.), hipertensió arterial, malalties cardiovasculars (insuficiència cardíaca crònica, cardiopatia isquèmica, etc.), obesitat, diabetis mellitus, malaltia renal crònica, demències i malalties neurodegeneratives (Parkinson, Alzheimer, etc.), pacients amb trasplantament.
- Pacients amb medicacions que actuen sobre el sistema nerviós central (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops) o tractats amb diürètics.
- Persones amb problemes de salut mental i de conducta deguts a l'ús de substàncies psicoactives o alcohol.
- Persones fràgils que viuen soles.
- Persones fràgils institucionalitzades en equipaments residencials per a gent gran, discapacitats, persones amb problemes de salut mental, en presons, etc.
- Persones en condicions socials precàries, especialment les persones sense llar.
- Persones amb una hidratació insuficient o que practiquen una activitat física intensa.
- Persones que han d'estar a l'aire lliure o fer-hi una activitat física (incloses les activitats laborals).
- Treballadors exposats a ambients calorosos.

A la taula 1 es mostren els criteris que s'han proposat per classificar aquests grups de persones estimant-ne el grau de risc davant la calor, ja que pot orientar a l'hora de prioritzar la intensitat de les actuacions.

Taula 1. Valoració del risc dels grups de persones vulnerables a la calor

Classificació dels grups de persones vulnerables		Valoració del risc
Grups vulnerables	Descripció	Risc
Persones de més de 75 anys amb fragilitat	• PCC • MACA • Dependència ATDOM	Molt alt
Persones de més de 75 anys amb malalties cròniques	Malalties cròniques: • Respiratòries • Cardiovasculars • Renals • De l'SNC i malalties neurodegeneratives • Endocrines • Ús de substàncies psicoactives o alcohol • Trasplantats	Alt
Persones de més de 75 anys sense factors de risc	Sense fragilitat ni malalties cròniques	Baix
Persones de 75 anys o menys amb fragilitat o malalties cròniques	Ídem als apartats 1 i 2 precedents	Baix
Nadons		Baix

Bibliografia

1. Ajuntament de Barcelona. Estratègia per fer front a la calor. Pla Calor 2025-2035. 2025.
2. Ajuntament de Barcelona. Mesura de govern Pla Clima. Barcelona; novembre 2024.
3. Servei Meteorològic de Catalunya. Situació Meteorològica de Perill [Internet]. 2022 [citat 25 agost 2025]. Disponible a:
<https://www.meteo.cat/wpweb/divulgacio/la-prediccio-meteorologica/situacio-meteorologica-de-perill/>
4. ASPB - Agència de Salut Pública de Barcelona. Davant les temperatures elevades, protegim-nos [Internet]. 2026 [citat 23 juliol 2026]. Disponible a:
<https://www.aspb.cat/noticia/davant-temperatures-elevades-protegim-nos/>
5. Departament d'Interior i Seguretat Pública. Refugis climàtics [Internet]. [citat 25 agost 2025]. Disponible a:
https://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/proteccio_civil/refugis-climatics/
6. Ajuntament de Barcelona. Ajuntament de Barcelona [Internet]. 2024 [citat 25 agost 2025]. Xarxa de Refugis Climàtics. Disponible a:
<https://www.barcelona.cat/barcelona-pel-clima/ca/accions-concretes/xarxa-de-refugis-climatics>
7. ASPCAT. Pla operatiu per prevenir els efectes de la calor sobre la salut [Internet]. 2025 [citat 25 agost 2025]. Disponible a:
<https://scientiasalut.gencat.cat/handle/11351/13313>



Salut ambiental

Connectem



www.aspb.cat