



CONSEJOS PARA PROTEGERTE DEL CALOR

En casa

- Baja persianas durante el día y ventila de noche.
- Refréscate con duchas o paños húmedos.
- Permanece en las zonas más frescas de la vivienda.
- Usa ventiladores, aire acondicionado o abanicos.
- Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sed.
- Evita comidas calientes y pesadas.

En la calle

- Viste ropa ligera y de colores claros.
- Lleva gorra, sombrero o sombrilla.
- Hidrátate y protege también a tus mascotas.
- Busca sombra y evita salir en las horas centrales del día.
- Reduce la actividad física.



CONSEJOS PARA PROTEGERTE DEL CALOR

- Mantén la calefacción entre 18 y 21 °C y ventila solo durante 5-10 minutos.
- Aísla puertas y ventanas con cortinas gruesas y alfombras.
- Purgar los radiadores al inicio del invierno mejora su eficiencia.
- Usa ropa adecuada incluso dentro de casa.



REFUGIOS CLIMÁTICOS VALLADOLID



Ayuntamiento de
Valladolid



Más información en
www.auva2030.es/refugios-climaticos



ESPACIOS SEGUROS FRENTE AL CALOR Y EL FRÍO

Los refugios climáticos son espacios pensados para protegerte de las temperaturas extremas, tanto del calor intenso en verano como del frío en invierno. Son lugares seguros, accesibles y gratuitos, impulsados por el Ayuntamiento de Valladolid como parte del compromiso con la salud pública y la adaptación al cambio climático.



¿POR QUÉ SON NECESARIOS?

Las olas de calor y frío extremo son cada vez más frecuentes y severas. Afectan especialmente a las personas mayores, la infancia, quienes padecen enfermedades crónicas o tienen menos recursos. La red de refugios climáticos es una medida preventiva para reducir riesgos y mejorar la calidad de vida de toda la ciudadanía.

En Valladolid, la red de refugios climáticos está formada en principio por **Centros Cívicos** y **Centros de Vida Activa**, y también por la red de **parques públicos y zonas verdes** distribuidas por distintos barrios de la ciudad para que cualquier persona tenga uno cerca.

En este listado puedes localizar los diferentes Refugios Climáticos de Valladolid, y los diferentes parques de la ciudad.



CENTROS CÍVICOS

Los siguientes centros cívicos disponen de:
Servicios • Aire acondicionado • Máquinas de vending • Biblioteca

DELICIAS	Paseo Juan Carlos I, 20 - 47013
JOSÉ MARÍA LUELMO	C/ Armuña, 3 - 47008
JOSÉ LUIS MOSQUERA	C/ Pío del Río Horta, 13 - 47014
PARQUESOL	C/ Eusebio Glez. Suárez 69 - 47014
RONDILLA	C/ Alberto Fernández, 3 - 47010
ZONA SUR	Pza. Juan de Austria, 11 - 47006



CENTROS DE VIDA ACTIVA

DELICIAS-ARCA REAL	C/ Arca Real, 42-C Aire acondicionado en todo el centro
HUERTA DEL REY	C/ Pío del Río Horta, 13 Aire acondicionado en todo el centro
ZONA ESTE	P. Biólogo J.A. Valverde, 2 Aire acondicionado en todo el centro
SAN JUAN	C/ Santa Lucía, 32-34 Suelo radiante que aporta fresco en verano
LA VICTORIA	C/ / San Sebastián, 3 Aire acondicionado en zona de cafetería
PARQUESOL	C/ Enrique Cubero, 1 Aire acondicionado en todo el centro
DELICIAS	Paseo Juan Carlos I, 28 Aire acondicionado en cafetería. El centro tiene jardín



PARQUES Y ZONAS VERDES

Todos estos parques cuentan con árboles y zonas de sombra.

Fuentes Bancos

PARQUE SOTO DE MEDINILLA	Fuentes Bancos	Barrio España
CAMPO GRANDE	Fuentes Bancos	Campo Grande
PASEO CASTAÑOS	Fuentes Bancos	Covaresa
PARQUE COVARESA	Fuentes Bancos	Covaresa
PARQUE DE LA PAZ	Fuentes Bancos	Delicias - Arco de Ladrillo
PARQUE CANTERAC	Fuentes Bancos	Delicias - Canterac
PARQUE SAN ISIDRO	Fuentes Bancos	San Isidro - Delicias - Canterac
EL PERAL	Fuentes Bancos	El Peral
LAS CONTIENDAS	Fuentes Bancos	Girón
PARQUE LOS VIVEROS	Fuentes Bancos	Hospital
AUDITORIO MIGUEL DELIBES	Fuentes Bancos	Huerta del Rey
GRANJA JOSE ANTONIO	Fuentes Bancos	Huerta del Rey
PARQUE CERVANTES	Fuentes Bancos	Huerta del Rey
PARQUE JARDIN BOTANICO	Fuentes Bancos	La Victoria
FUENTE DEL SOL FORESTAL	Fuentes Bancos	La Victoria
PARQUE FUENTE SALUD	Fuentes Bancos	Pajarillos Altos
PARQUE PATRICIA	Fuentes Bancos	Pajarillos Altos
CHOPERA JUNTA	Fuentes Bancos	Parquesol
PARQUE DEL MEDIODIA	Fuentes Bancos	Parquesol
CUESTA DEL TOMILLO	Fuentes Bancos	Pilarica - Los Santos
PINAR DE JALON	Fuentes Bancos	Pinar de Jalón
PARQUE TOMAS RODRIGUEZ BOLAÑOS	Fuentes Bancos	Plaza de Toros
PARQUE DE LAS NORIAS	Fuentes Bancos	Polígono Argales
PARQUE RIBERA CASTILLA	Fuentes Bancos	Rondilla
PARQUE MORERAS	Fuentes Bancos	San Pablo - San Nicolás
PARQUE SANTA ANA	Bancos	Santa Ana
PARQUE CAMPIÑA DEL CARMEN	Fuentes Bancos	Soto de Medinilla
PARQUE DE PONIENTE	Fuentes Bancos	Zona Centro
PARQUE PLAZA DEL EJÉRCITO	Fuentes Bancos	Zona Centro
PLAZA CIRCULAR	Fuentes Bancos	Zona Centro