

Per més informació
podeu consultar la nostra web:

vigilantsdelacalor.institutmetropoli.cat



Satorras, M., Ortiz, J., Lacort, E., Domene, E. 2025. Diari de Calor. Projecte Vigilants de la Calor. Institut Metròpoli, Institut de Recerca en Energia de Catalunya, i Àrea Metropolitana de Barcelona. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18173413>

Aquesta llicència permet copiar i redistribuir el material en qualsevol mitjà i format, així com remesclar, transformar i crear a partir del material per a finalitats no comercials. Cal reconèixer l'autoria de manera apropiada i si remescleu, transformeu o creeu a partir d'aquest material, heu de difondre les vostres creacions amb la mateixa llicència que l'obra original.

Sobre Vigilants de la Calor

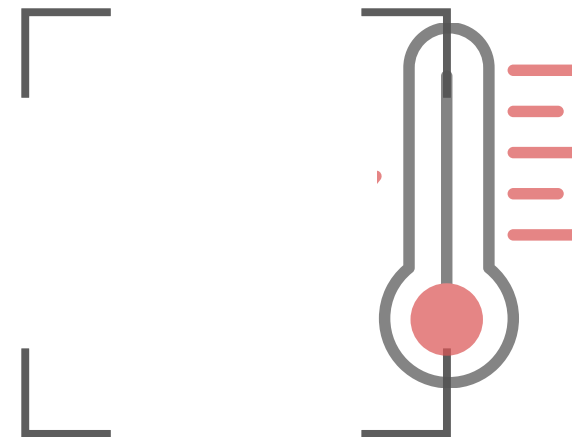
Vigilants de la Calor és un projecte que necessita de la teva participació com a co-investigadora o co-investigador per conèixer la temperatura i el confort tèrmic que hi ha dins els nostres habitatges durant períodes càlids.

Per primera vegada, sabrem com viu la calor els infants i joves de l'àrea metropolitana de Barcelona!

Aquest projecte de ciència ciutadana contribuirà doncs a generar un coneixement pioner per adaptar millor les nostres ciutats, les nostres llars i les nostres vides al canvi climàtic i a la calor extrema.

Vigilants de la Calor és un projecte pilot desenvolupat per investigadores l'Institut Metròpoli i l'Institut de Recerca en Energia de Catalunya (IREC), impulsat pel Servei d'Emergència Climàtica i Educació Ambiental de l'Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB). Compta amb el suport del programa IMPETUS, finançat per la Unió Europea.

Vigilant de la Calor



[Enganxa la teva foto
o fes un dibuix de tu]

Nom: _____

Gènere i edat: _____

Centre escolar: _____

Codi del sensor: _____



T'has convertit en un o una vigilant de la calor?

Enhorabona!

En aquest diari, et proposem que apuntis cada dia la teva sensació de confort durant el temps que duri la campanya:

- Quin dia és (dia, mes i any)?
- Quina hora és (en format de 24 hores)?
- A quin lloc de la casa estàs (a la sala d'estar o menjador, a la teva habitació, o a l'habitació dels adults)?
- Si tens un termòmetre, quina temperatura hi fa?
- Quina acció has fet durant l'última hora?



El dia _____

recorda't de retornar el teu diari de calor al teu centre escolar perquè puguis compartir les dades que has recollit amb la resta de Vigilants de la Calor

TRUCS I PROPOSTES

de les i els vigilants de la calor

Els trucs que faig servir per estar més fresc/a **a casa**:



Altres trucs per fer front a la calor que faig fora de casa, al meu barri o ciutat:



Un dibuix dels meus trucs per fer front a la calor:

DIA 14

Data:

Hora: __:__ ☐ del matí ☐ de la tarda

Lloc de la casa on em trobo:

1. Sala d'estar/Menjador
2. La meva habitació
3. L'habitació dels adults

Temperatura que hi fa:

__ °C

Ara mateix, tinc la sensació que:



Fa molta calor



Fa una mica de calor



Estic bé
No fa ni fred
ni calor



Fa una mica de fred



Fa molt fred

Durant l'última hora he fet aquestes accions:

☐

Descansar

☐

Refrescar-me amb aigua

☐

Beure aigua

☐

Refrescar-me amb ventiladors

☐

Obrir finestres

☐

Refrescar-me amb aire
condicionat

18



Abans de començar, encercla quina és la teva sensació de calor en aquests tres llocs de casa teva

durant l'estiu:



Fa molta calor



Fa una mica de calor



Estic bé
No fa ni fred
ni calor



Fa una mica de fred



Fa molt fred

Sala d'estar/ Menjador	Habitació meva	Habitació dels adults

3



Abans de començar, encercla quina és la teva sensació de calor en aquests tres llocs de casa teva durant l'hivern:



Sala d'estar/ Menjador	Habitació meva	Habitació dels adults



Data:

Hora: __:__ ☐ del matí ☐ de la tarda

Lloc de la casa on em trobo:

1. Sala d'estar/Menjador
2. La meva habitació
3. L'habitació dels adults

Temperatura que hi fa:
__ °C

Ara mateix, tinc la sensació que:



Durant l'última hora he fet aquestes accions:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Descansar | <input type="checkbox"/> Refrescar-me amb aigua |
| <input type="checkbox"/> Beure aigua | <input type="checkbox"/> Refrescar-me amb ventiladors |
| <input type="checkbox"/> Obrir finestres | <input type="checkbox"/> Refrescar-me amb aire condicionat |

DIA 12

Data:

Hora: __:__ ☐ del matí ☐ de la tarda

Lloc de la casa on em trobo:

1. Sala d'estar/Menjador
2. La meva habitació
3. L'habitació dels adults

Temperatura que hi fa:

___ °C

Ara mateix, tinc la sensació que:



Fa molta calor



Fa una mica de calor



Estic bé
No fa ni fred
ni calor



Fa una mica de fred



Fa molt fred

Durant l'última hora he fet aquestes accions:

☐

Descansar

☐

Refrescar-me amb aigua

☐

Beure aigua

☐

Refrescar-me amb ventiladors

☐

Obrir finestres

☐

Refrescar-me amb aire
condicionat

16

DIA 1

Data:

Hora: __:__ ☐ del matí ☐ de la tarda

Lloc de la casa on em trobo:

1. Sala d'estar/Menjador
2. La meva habitació
3. L'habitació dels adults

Temperatura que hi fa:

___ °C

Ara mateix, tinc la sensació que:



Fa molta calor



Fa una mica de calor



Estic bé
No fa ni fred
ni calor



Fa una mica de fred



Fa molt fred

Durant l'última hora he fet aquestes accions:

☐

Descansar

☐

Refrescar-me amb aigua

☐

Beure aigua

☐

Refrescar-me amb ventiladors

☐

Obrir finestres

☐

Refrescar-me amb aire
condicionat

5

DIA 2

Data:

Hora: __:__ ☐ del matí ☐ de la tarda

Lloc de la casa on em trobo:

1. Sala d'estar/Menjador
2. La meva habitació
3. L'habitació dels adults

Temperatura que hi fa:

___ °C

Ara mateix, tinc la sensació que:



Fa molta calor



Fa una mica de calor



Estic bé
No fa ni fred
ni calor



Fa una mica de fred



Fa molt fred

Durant l'última hora he fet aquestes accions:

☐

Descansar

☐

Refrescar-me amb aigua

☐

Beure aigua

☐

Refrescar-me amb ventiladors

☐

Obrir finestres

☐

Refrescar-me amb aire
condicionat

6

DIA 11

Data:

Hora: __:__ ☐ del matí ☐ de la tarda

Lloc de la casa on em trobo:

1. Sala d'estar/Menjador
2. La meva habitació
3. L'habitació dels adults

Temperatura que hi fa:

___ °C

Ara mateix, tinc la sensació que:



Fa molta calor



Fa una mica de calor



Estic bé
No fa ni fred
ni calor



Fa una mica de fred



Fa molt fred

Durant l'última hora he fet aquestes accions:

☐

Descansar

☐

Refrescar-me amb aigua

☐

Beure aigua

☐

Refrescar-me amb ventiladors

☐

Obrir finestres

☐

Refrescar-me amb aire
condicionat

15

DIA 10

Data:

Hora: __:__ ☐ del matí ☐ de la tarda

Lloc de la casa on em trobo:

1. Sala d'estar/Menjador
2. La meva habitació
3. L'habitació dels adults

Temperatura que hi fa:

___ °C

Ara mateix, tinc la sensació que:



Fa molta calor



Fa una mica de calor



Estic bé
No fa ni fred
ni calor



Fa una mica de fred



Fa molt fred

Durant l'última hora he fet aquestes accions:

☐

Descansar

☐

Refrescar-me amb aigua

☐

Beure aigua

☐

Refrescar-me amb ventiladors

☐

Obrir finestres

☐

Refrescar-me amb aire
condicionat

14

DIA 3

Data:

Hora: __:__ ☐ del matí ☐ de la tarda

Lloc de la casa on em trobo:

1. Sala d'estar/Menjador
2. La meva habitació
3. L'habitació dels adults

Temperatura que hi fa:

___ °C

Ara mateix, tinc la sensació que:



Fa molta calor



Fa una mica de calor



Estic bé
No fa ni fred
ni calor



Fa una mica de fred



Fa molt fred

Durant l'última hora he fet aquestes accions:

☐

Descansar

☐

Refrescar-me amb aigua

☐

Beure aigua

☐

Refrescar-me amb ventiladors

☐

Obrir finestres

☐

Refrescar-me amb aire
condicionat

7

DIA 4

Data:

Hora: __:__ ☐ del matí ☐ de la tarda

Lloc de la casa on em trobo:

1. Sala d'estar/Menjador
2. La meva habitació
3. L'habitació dels adults

Temperatura que hi fa:

___ °C

Ara mateix, tinc la sensació que:



Fa molta calor



Fa una mica de calor



Estic bé
No fa ni fred
ni calor



Fa una mica de fred



Fa molt fred

Durant l'última hora he fet aquestes accions:

☐

Descansar

☐

Refrescar-me amb aigua

☐

Beure aigua

☐

Refrescar-me amb ventiladors

☐

Obrir finestres

☐

Refrescar-me amb aire
condicionat

8

DIA 9

Data:

Hora: __:__ ☐ del matí ☐ de la tarda

Lloc de la casa on em trobo:

1. Sala d'estar/Menjador
2. La meva habitació
3. L'habitació dels adults

Temperatura que hi fa:

___ °C

Ara mateix, tinc la sensació que:



Fa molta calor



Fa una mica de calor



Estic bé
No fa ni fred
ni calor



Fa una mica de fred



Fa molt fred

Durant l'última hora he fet aquestes accions:

☐

Descansar

☐

Refrescar-me amb aigua

☐

Beure aigua

☐

Refrescar-me amb ventiladors

☐

Obrir finestres

☐

Refrescar-me amb aire
condicionat

13

DIA 8

Data:

Hora: __:__ ☐ del matí ☐ de la tarda

Lloc de la casa on em trobo:

1. Sala d'estar/Menjador
2. La meva habitació
3. L'habitació dels adults

Temperatura que hi fa:

___ °C

Ara mateix, tinc la sensació que:



Fa molta calor



Fa una mica de calor



Estic bé
No fa ni fred
ni calor



Fa una mica de fred



Fa molt fred

Durant l'última hora he fet aquestes accions:

☐

Descansar

☐

Refrescar-me amb aigua

☐

Beure aigua

☐

Refrescar-me amb ventiladors

☐

Obrir finestres

☐

Refrescar-me amb aire
condicionat

12

DIA 5

Data:

Hora: __:__ ☐ del matí ☐ de la tarda

Lloc de la casa on em trobo:

1. Sala d'estar/Menjador
2. La meva habitació
3. L'habitació dels adults

Temperatura que hi fa:

___ °C

Ara mateix, tinc la sensació que:



Fa molta calor



Fa una mica de calor



Estic bé
No fa ni fred
ni calor



Fa una mica de fred



Fa molt fred

Durant l'última hora he fet aquestes accions:

☐

Descansar

☐

Refrescar-me amb aigua

☐

Beure aigua

☐

Refrescar-me amb ventiladors

☐

Obrir finestres

☐

Refrescar-me amb aire
condicionat

9

DIA 6

Data:

Hora: __:__ ☐ del matí ☐ de la tarda

Lloc de la casa on em trobo:

1. Sala d'estar/Menjador
2. La meva habitació
3. L'habitació dels adults

Temperatura que hi fa:

___ °C

Ara mateix, tinc la sensació que:



Fa molta calor



Fa una mica de calor



Estic bé
No fa ni fred
ni calor



Fa una mica de fred



Fa molt fred

Durant l'última hora he fet aquestes accions:

☐

Descansar

☐

Refrescar-me amb aigua

☐

Beure aigua

☐

Refrescar-me amb ventiladors

☐

Obrir finestres

☐

Refrescar-me amb aire
condicionat

10

DIA 7

Data:

Hora: __:__ ☐ del matí ☐ de la tarda

Lloc de la casa on em trobo:

1. Sala d'estar/Menjador
2. La meva habitació
3. L'habitació dels adults

Temperatura que hi fa:

___ °C

Ara mateix, tinc la sensació que:



Fa molta calor



Fa una mica de calor



Estic bé
No fa ni fred
ni calor



Fa una mica de fred



Fa molt fred

Durant l'última hora he fet aquestes accions:

☐

Descansar

☐

Refrescar-me amb aigua

☐

Beure aigua

☐

Refrescar-me amb ventiladors

☐

Obrir finestres

☐

Refrescar-me amb aire
condicionat

11