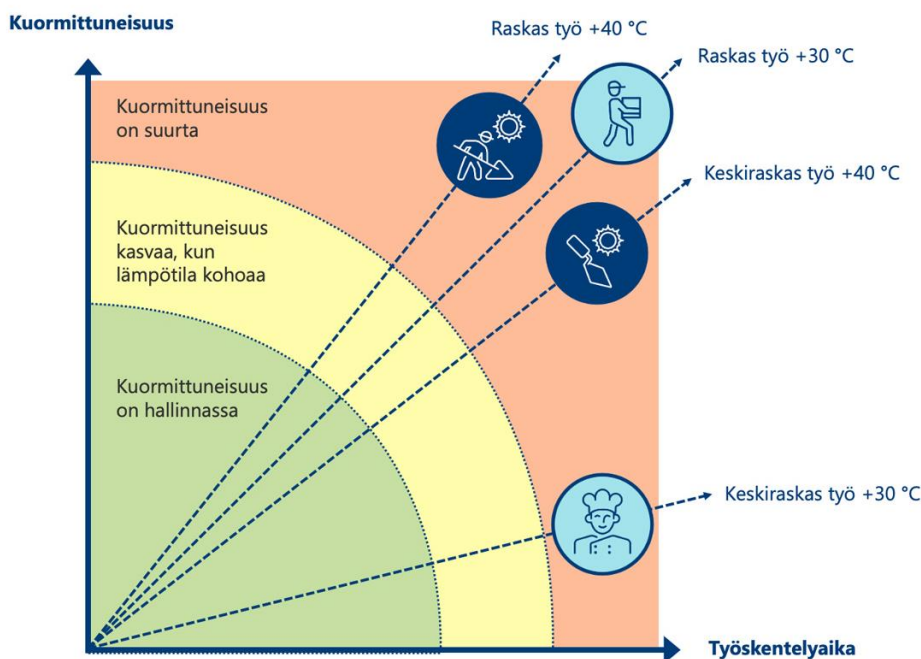


Kuumatyön kuormittavuus ja hallinta työpaikoilla

Tulevaisuudessa kuumatyöskentely lisääntyy myös Suomessa. Nämä ohjeet on suunnattu erityisesti Suomen ilmastoon tottuneille työntekijöille.

Ota huomioon kuumassa työskentelyssä myös työn fyysinen kuormitus!



Keskiraskaat työt, esimerkiksi

- Leipomotyö
- Muuraus
- Metsän- ja puutarhanhoitotyöt
- Maataloustyöt

Raskaat työt, esimerkiksi

- Lapiointi
- Raskaiden työkalujen käyttö
- Raskaiden kuormien nosto ja kantaminen
- Pelastajan raskaimmat työtehtävät

Työn kuormittavuus kasvaa, kun työ on fyysisesti raskasta ja sitä tehdään kuumassa.

Lihastyön lisäksi elimistö joutuu samanaikaisesti tehostamaan lämmönsäätelyä.



Tauon pituuden määrää työn kuormittavuus

- Taukojen määrä ja pituus riippuu kuumassa tehdyn työn kuormittavuudesta.
 - Raskaassa työssä elimistö lämpenee nopeammin kuin kevyessä tai keskiraskaassa työssä.
 - Elimistö jäähtyy hitaammin raskaan työn jälkeen.
- Työpäivän aikana elimistö lämpenee koko ajan, vaikka taukoja pidettäisiin.
- Elimistön lämpökuorman nousua voi hidastaa pitämällä työssä riittävästi taukoja.

Toimi näin ennen kuumassa työskentelyä

- Vältä kovaa kuormitusta ennen työtä, esim. juoksulenkkiä tai muuta raskasta treeniä.
- Juo nestettä jo ennen työpäivän alkua.
- Pue työvaatteiden alle vain välttämätön vaatetus. Vaatteiden tulisi sopia kuumassa työskentelyyn.

Toimi näin työpäivän aikana

- Muista juoda vettä säännöllisesti.
 - Jos työ jatkuu pitkään, juo lisäksi elektrolyyttipitoisia juomia. Niitä ovat esimerkiksi urheilujuoma tai kivennäisvesi.
- Syö säännöllisesti. Kuumassa ei välttämättä huomaa nälkää samalla tavalla kuin viileässä.
- Pidä taukoja työssä.
- Ole tauon aikana rauhallisesti ja vältä fyysistä aktiivisuutta.
- Vietä tauot viileässä. Tavallinen huoneenlämpö riittää.
- Käytä viilennykseen apuvälineitä, jos mahdollista.
 - Esimerkiksi tuuletinta, kylmäpakkausta tai viilennettyä kosteaa pyyhettä
- Riisu suoja- tai turvavarusteet tauon ajaksi, jos se on mahdollista.
- Tunnista liiallisen lämpenemisen oireet ja reagoi niihin välittömästi.

Toimi näin työpäivän jälkeen

- Mene viileään tilaan ja lepää.
- Juo riittävästi ja syö säännöllisesti myös työpäivän jälkeen.

Lämmönsietokykyyn vaikuttaa moni asia

- Kuumiin olosuhteisiin sopeutuu noin parissa viikossa.
- Levänneenä ja palautuneena jaksaa paremmin myös kuumissa olosuhteissa.
- Hyväkuntoinen henkilö sietää kuumuutta paremmin.
 - Erityisesti kestävyysharjoittelu parantaa lämmönsietokykyä.
- Kun kehossa on paljon rasvaa, se toimii eristeenä. Rasva heikentää siis lämmön poistumista kehosta.
- Ikääntyessä lämmönsäätelykyky heikkenee. Siihen vaikuttaa erityisesti erilaiset sairaudet ja lääkitykset.

Kuumuus kuormittaa kehoa ja mieltä

- Aineenvaihdunta ja lihastyö tuottavat jo itsessään lämpöä.
- Kun työntekijä tekee raskasta fyysistä työtä kuumassa ympäristössä, elimistön lämpökuorma kasvaa enemmän.
- Kun elimistön lämpötila nousee:
 - sydän- ja verenkiertoelimistö kuormittuvat
 - lihakset väsyvät ja lihasten voimantuottokyky heikkenee
- Lisäksi kuumuus heikentää keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta. Se kasvattaa tapaturmariskiä työssä.
- Kuumuus aiheuttaa myös henkistä kuormitusta. Varsinkin silloin, kun olo on tukala eikä kehoa voi viilentää.

OTA YHTEYTTÄ

Jutta Karkulehto

tutkija
jutta.karkulehto@ttl.fi
+358 30 474 2795

Satu Mänttari

johtava tutkija
satu.manttari@ttl.fi
+358 30 474 6093

TUTUSTU TARKEMMIN

