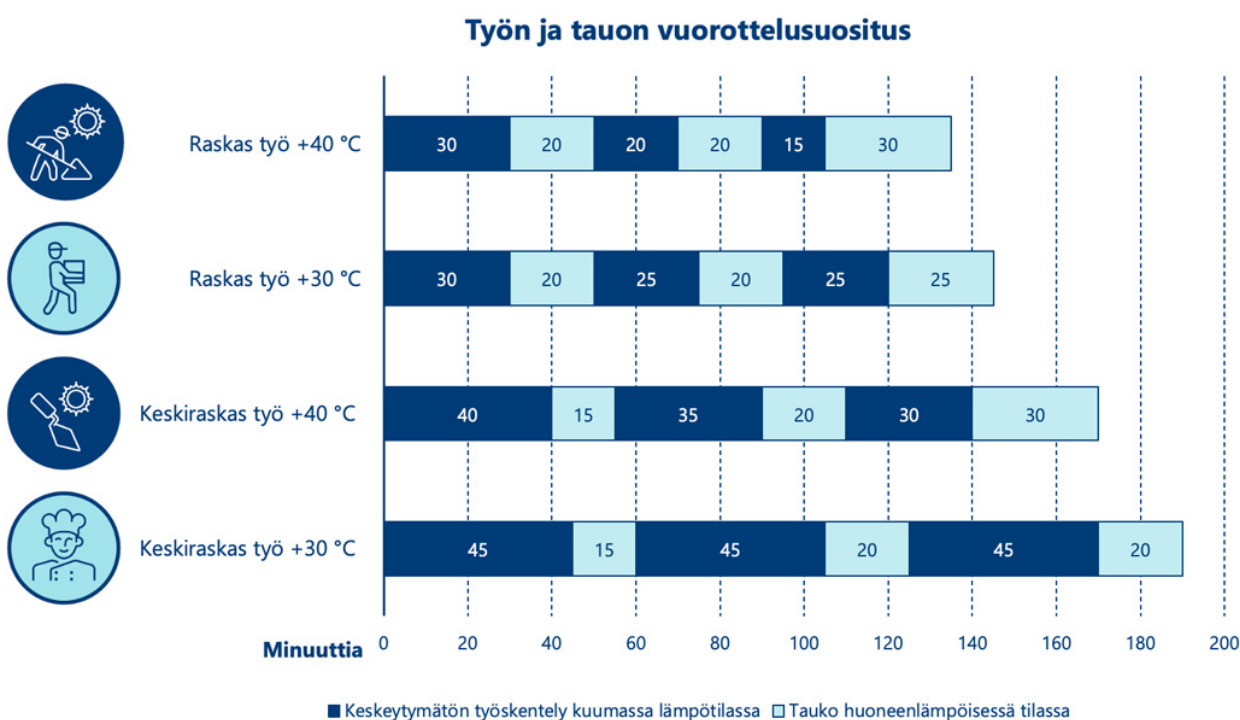


Parempaa kuumatyön riskien hallintaa työpaikoille

Kuumassa työskentelyssä täytyy ottaa huomioon työympäristön lämpötila ja työn fyysinen kuormitus. Elimistön lämpötila nousee nopeasti, kun työn kuormitus ja ympäristön lämpötila ovat korkeita.

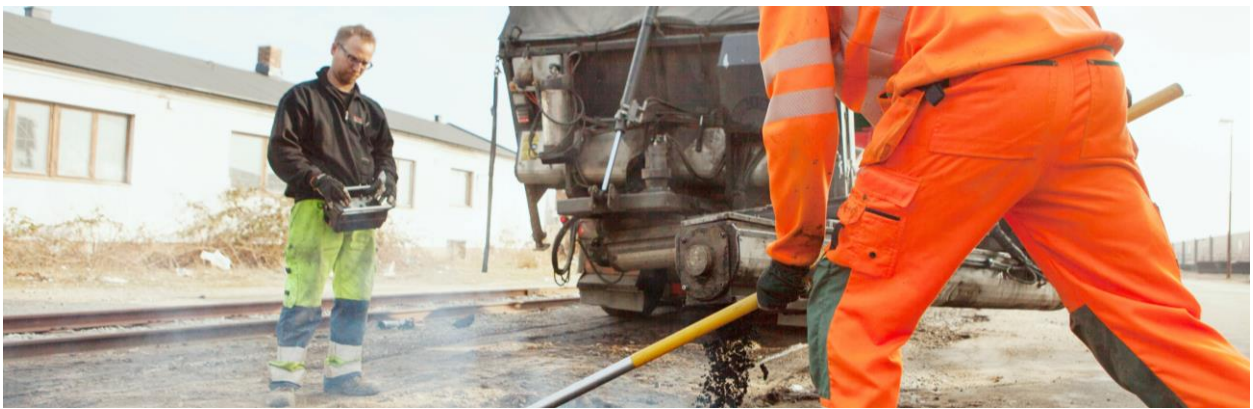


Uusia suosituksia kuumatyöhön

1. Kuumassa +30 °C tai +40 °C lämpötilassa voi tehdä raskasta työtä ilman keskeytystä enintään 30 minuuttia.
2. Jos raskas työ jatkuu tauon jälkeen, työskentelyaika taukojen välillä lyhenee, vaikka suosituksen mukaiset tauot pidetään.
3. Kun kuumassa lämpötilassa tehdään raskasta työtä, palautumiseen tarvitaan vähintään 20 minuutin tauko.
 - Jos raskas kuumatyö jatkuu yhtä kuormittavana, taukojen kesto pitenee.
4. Huoneenlämmössä leväten elimistön lämpötila palautuu perustasolle noin 45–60 minuutissa.

Kuumassa työskentelyn terveys- ja työtapaturmariskejä

- Kuumassa työympäristössä elimistön lämmönsäätely lisää sydän- ja verenkiertoelimistön kuormitusta.
- Kun lihasten lämpötila nousee liikaa, lihakset väsyvät ja voimantuottokyky heikkenee.
- Elimistön lämpötilan nousu ja fyysinen kuormittuneisuus heikentävät myös kognitiivista suorituskkyä, mikä lisää tapaturmariskiä.
- Tutkittu tieto osoittaa, että työn kuormitustasolla on suuri merkitys elimistön lämpötilan nousunopeuteen.
- Kuumiin olosuhteisiin tottuminen vie aikaa. Varsinkin kesän ensimmäiset hellejaksot ja uuden kuumatyön aloittaminen voivat olla haastavia työntekijälle.



Näin vähennät kuumatyön riskejä

Työn järjestelyn toimet

- Varmista riittävä palautuminen työvuorojen välillä.
- Työkierto ja lyhyet työskentelyjaksot fyysisesti raskaissa työvaiheissa vähentävät kuumatyön riskejä.
- Yksi pidempi tauko keskellä työvuoroa vähentää lämpökuorman kertymistä.
- Raskaita työvaiheita tulee ulkotöissä välttää vuorokauden kuumimpina aikoina.
- Päivän kuumimpia hetkiä voidaan välttää työaikajärjestelyillä, esimerkiksi aloittamalla työpäivä aikaisemmin.

Taukotilat, työ- ja suojavaatteet sekä turvavarusteet

- Taukotilan tulisi olla viileä, enintään huoneenlämpöinen.
- Tauon aikana työntekijän olisi hyvä riisua kuumakuormaa lisäävät työvaatteet sekä erilaiset suoja- ja turvavarusteet.
- Käytä aktiivisia viilennysmenetelmiä, joita ovat esimerkiksi erilaiset kylmäpakkaukset, viilentimet ja mahdollisuus käydä suihkussa.
- Kiinnitä mahdollisuuksien mukaan huomiota työvaatteiden ja muiden varusteiden materiaaleihin. Hyvä materiaali kuumatyöhön on kevyt ja hengittävä.

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.



Kuumatyön terveysriskit ovat todellisia, mutta niitä voidaan hallita.

**TUTUSTU
TARKEMMIN**



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