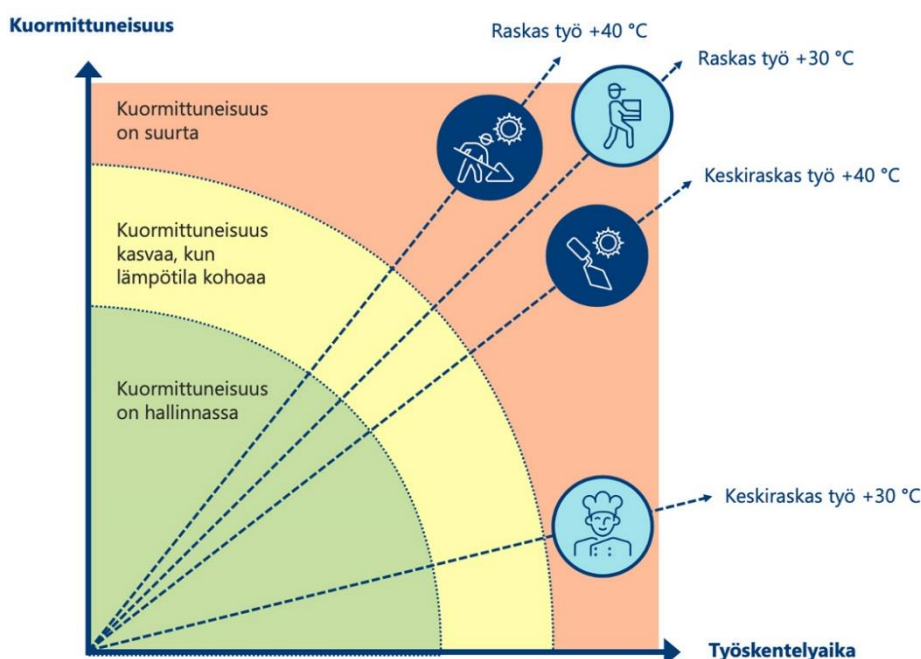


Kuumatyön kuormittavuus ja hallinta työpaikoilla

Tulevaisuudessa kuumassa työskentely 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.
- Lepää tauon aikana 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.
- Opi tunnistamaan liiallisen lämpenemisen oireet ja reagoi niihin heti.

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

