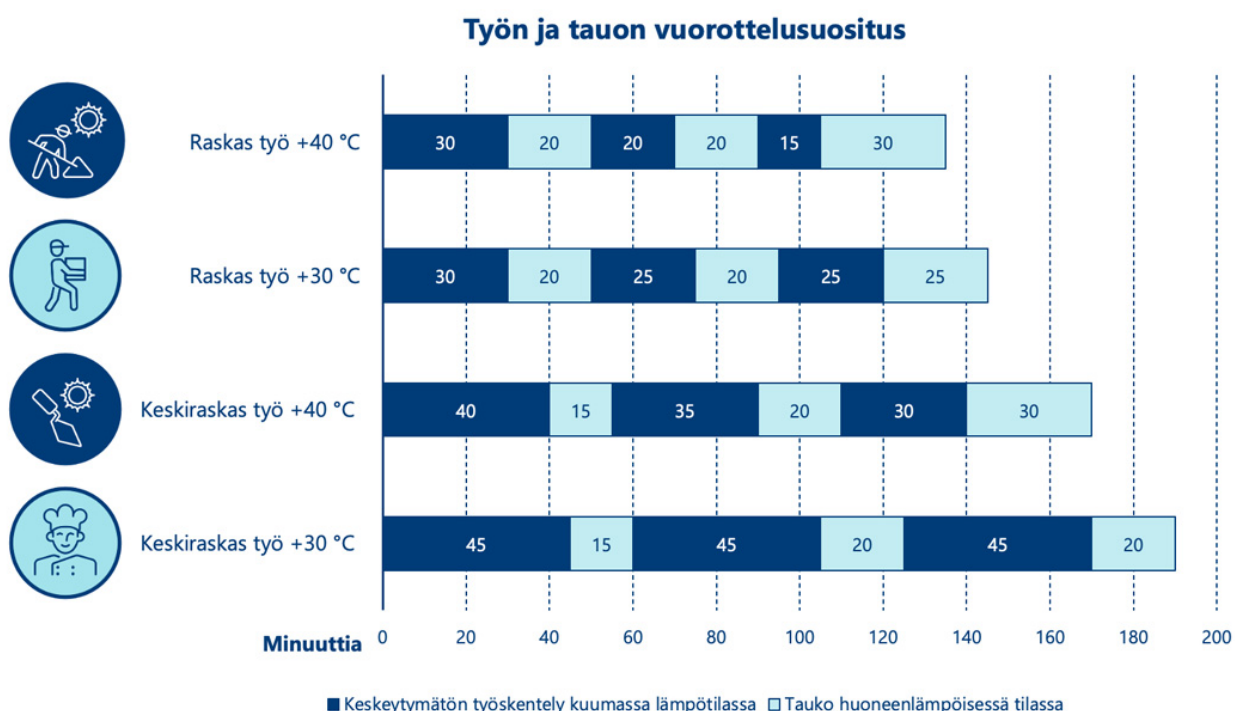


Parempaa kuumatyön riskien hallintaa työpaikoille

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 yli +30 °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.