

Varmt arbejde

I det følgende gennemgås reglerne ved arbejde i varme omgivelser når udetemperaturen er høj.

Regler for arbejde under hedebølge

Under normale klima- og arbejdsforhold bør temperaturen holdes på 20-22 °C ved stillesiddende arbejde, og den må ikke overstige 25 °C. Under fx hedebølge, hvor temperaturen ikke kan holdes under 25 °C, kan det være nødvendigt at beskytte de ansatte mod ubehag og sundhedsfare.

- Hvis temperaturen er over 32 °C ved fysisk arbejde eller over 35 °C ved stillesiddende arbejde, og luftfugtigheden er mellem 40-60 pct., skal I have passende pauser.
- Hvis luftfugtigheden er højere, skal I have pauser ved lavere temperaturer

Pauser skal holdes, hvor temperaturen er lavere. Påklædningen bør være let. Hvis den ansatte skal bære varmt arbejdstøj fx uniform skal pauserne være længere.

Finde dagens luftfugtigheden på www.dmi.dk

Arbejde i varme omgivelser

Hvis I udsættes for kraftig varmestråling, fx fra maskiner eller ovne skal der træffes foranstaltninger. Det kan fx være:

- Indkapsling af maskinen eller ovnen
- Afskærmning eller isolering af den varme arbejdsproces fra arbejdspladsen
- Tekniske hjælpemidler som nedsætter arbejdsbelastningen
- Tilførsel af kølet luft til arbejdspladsen
- Brug af egnede personlige værnemidler

- Tidsbegrænsning af arbejdet, fx ved jobrotation, pauser og ophold i køligere rum
- Adgang til rigeligt frisk drikkevand

Gravide, ældre og kollegaer med hjerte- eller lungeproblemer kan have behov for længere pauser eller for slet ikke at udføre varmt arbejde.



DANSK METAL

- en stærk partner

Hvordan reagerer kroppen på varme?

Den mest komfortable temperatur at arbejde i er mellem 18 og 25 °C ved stillesiddende arbejde.

Belastningen ved arbejde i varme afhænger af:

- hvor hårdt fysisk arbejdet er
- omgivelsernes temperatur
- luftfugtighed og lufthastighed
- beklædning
- den tid, der arbejdes i stærk varme

Hvis kroppens temperatur kommer over ca. 37 °C, øges blodcirkulationen til hudoverfladen. Blodmængden til musklerne bliver mindre, og arbejdet opleves hårdere. Kredsløbet belastes, og blodtrykket falder.

Kroppen forsøger at holde sin temperatur nede på ca. 37 °C. ved at svede (fordampning), udveksle varme med omgivelserne (konvektion) og udstråler varme til faste genstande i nærheden (stråling). Hvis vi mister for meget væske og salte gennem sved, bevirker det nedsat koordination af bevægelser og dermed forøget ulykkesrisiko.

Hvis luftfugtigheden er høj, er det vanskeligere for sveden at fordampe og den afkølede effekt bliver mindre. Risikoen for overophedning er derfor større ved høj luftfugtighed.

Hvis luften er varmere end hudens temperatur, tilføres vi varme fra omgivelserne (konvektion).

Hvis vi arbejder op af genstande, som er varmere end vores hud (fx ovne og stærke lamper), tilføres vi varme gennem stråling).

Personlige værnemidler eller særligt arbejdstøj, fx åndedrætsværn, hjelm, handsker og overtræksdragt, isolere og gør det vanskeligt at komme af med varmen.

Gener ved varmt arbejde

Listet efter alvorlighed:

- Let utilpashed. Arbejdet føles hårdere
- Nedsat evne til præcisionsarbejde og til at tænke klart
- Nedsat arbejdsevne og hurtigere træthed på grund af kredsløbsbelastninger
- Træthed, sløvhed og kramper, fordi en række mineraler svedes ud
- Varmeduimattelse og eventuel kollaps i form af hedeslag.

Hvis en kollega oplever svimmelhed, kvalme, synsforstyrrelser, hovedpine som følge af varmt arbejde skal personen straks hjælpes til køligere omgivelser og gives rigeligt at drikke.

Hvis en kollega besvimer eller falder om, skal der tilkaldes ambulance, da det kan være hedeslag, som skal behandles akut.



Hvis du vil læse mere

- Arbejdstilsynets vejledning nr. A.1.12 om temperaturer på faste arbejdssteder
- Arbejdstilsynets vejledning nr. A.1.3 om arbejde i stærk varme og kulde



DANSK METAL

- en stærk partner