



ARBEJDE I SOMMERVARMEN

Hvad skal du være opmærksom på, når temperaturen stiger?

TIL OPSLAGSTAVLEN



GENER

- ▶ Let utilpashed
- ▶ Arbejdet føles hårdere
- ▶ Nedsat evne til præcisionsarbejde og til at tænke klart
- ▶ Nedsat arbejdsevne
- ▶ Træthed, sløvhed og kramper
- ▶ Hedeslag og kollaps.

OBS! Hvis en kollega oplever svimmelhed, kvalme, synsforstyrrelser eller hovedpine, skal personen straks hjælpes til køligere omgivelser og gives rigeligt at drikke.

Tilkald en ambulance hvis en kollega falder om. Der kan være tale om hedeslag som skal behandles akut.

HVAD SIGER REGLERNE?

Normalt skal temperaturen på arbejdspladsen helst ligge mellem 20-22 og må højst være 25 °C, både ved fysisk og stillesiddende arbejde indendørs

REGLER FOR ARBEJDE UNDER HEDEBØLGE

Ved hedebløge gælder andre regler:

- ▶ Fra 35 °C ved stillesiddende arbejde og 32 °C ved fysisk arbejde skal I have ekstra pauser i køligere omgivelser, fx udendørs.
- ▶ Tøj bør være løstsiddende. Varmt arbejdstøj kan gøre det nødvendigt at forlænge pauserne.

HVIS DU VIL LÆSE MERE

- ▶ Arbejdstilsynets Bekendtgørelse om arbejdets udførelse

GODE RÅD

- ▶ Tilfør frisk og kølet luft til arbejdsstedet
- ▶ Drik rigeligt koldt vand.
- ▶ Hold pauser i køligere omgivelser.
- ▶ Læg arbejdet tidligere eller senere på dagen, hvor temperaturen er lavere.
- ▶ Planlæg pauser og jobrotation, så arbejdet i de varmeste omgivelser begrænses.
- ▶ Gravide, ældre og kollegaer med hjerte-lungeproblemer kan have behov for længere pauser og lettere arbejde.
- ▶ Lav lokalaftaler om, hvordan I arbejder, når det bliver for varmt.