



ARBEJDE I SOMMER-VARMEN

Hvad skal du være særligt opmærksom på, når temperaturen stiger på din arbejdsplads?

TIL OPSLAGSTAVLEN

GODE RÅD

- ▶ Lav lokalaftaler om, hvordan I gør på jeres arbejdsplads ved høje temperaturer.
- ▶ Tilfør frisk og kølet luft til arbejdsstedet
- ▶ Drik rigeligt koldt drikkevand.
- ▶ Hold pauser i køligere omgivelser.
- ▶ Læg arbejdet tidligere eller senere på dagen, hvor temperaturen er lavere.
- ▶ Planlæg pauser og jobrotation, så arbejdet i varme omgivelser begrænses.
- ▶ Brug personlige værnemidler der passer til temperaturen og opgaven.
- ▶ Maskiner eller processer der udsender strålevarme kan indkapsles eller afskærmes, så I ikke udsættes for varmestraling.
- ▶ Lav udvendig solafskærmning, så varmen holdes uden for bygningen.
- ▶ Anvend tekniske hjælpemidler, så den fysiske belastning nedsættes.
- ▶ Ved luftfugtighed over 60% føles temperaturer endnu højere, så i fugtigere miljøer holdes flere pauser.
- ▶ Gravide, ældre og kollegaer med hjerte-lungeproblemer kan have behov for længere pauser eller for slet ikke at udføre varmt arbejde.

GENER VED VARMT ARBEJDE

Listet efter alvorlighed:

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

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

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

HVAD SIGER REGLERNE?

REGLER FOR ARBEJDE UNDER HEDEBØLGE

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

Ved hedebløge gælder andre regler:

- ▶ Fra 35 °C ved stillesiddende arbejde og 32 °C ved fysisk arbejde skal I have ekstra pauser udendørs eller i køligere omgivelser.
- ▶ Jeres tøj bør så vidt muligt være løstsiddende, men kræves varmt arbejdstøj, kan det være nødvendigt at forlænge pauserne.

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