

# Kesähelteellä työskenneltäessä työtilan jäähdytys ja työn tauotus on tärkeää

Kesähelteillä kuumuus kiusaa monia työssä. Kuumassa työskentely vaikuttaa työviihtyvyyteen ja voi lisätä työpaikalla sairastumis- ja tapaturmariskiä. Lämpöön sopeutuminen vie yleensä noin viikon verran, joten ensimmäiset hellepäivät ovat tuntemusten ja suorituskyvyn kannalta elimistölle vaikeimmat.

Työnantajan velvollisuutena on teknisin toimenpitein huolehtia siitä, että lämpötila työpaikalla pysyy alle 28 asteessa. Teknisinä keinoina voidaan käyttää lämpölähteiden eristämistä sekä ilman jäähdyttämistä ja ilman liikkeen lisäämistä. Jos työpaikan lämpötila teknisistä toimenpiteistä huolimatta ylittää 28 astetta helteen vuoksi, on työntekijöiden altistumisaikaa kuumudelle rajoitettava työtä tauottamalla.

Vakiintuneeksi käytännöksi on muodostunut, että kevyissä ja keskiraskaissa töissä pidetään kymmenen minuutin tauko tunnissa, jos lämpötila työpaikalla on yli 28 astetta. Jos lämpötila ylittää 33 astetta, on tarpeen pitää viidentoista minuutin tauko kerran tunnissa. Korkeammissa lämpötiloissa ja raskaammissa töissä säännöllisten taukojen merkitys korostuu entisestään. Etenkin ulkotöissä, joissa ilman jäähdyttäminen on käytännössä vaikeaa, työn tauottamisella on suuri merkitys. Tauot on hyvä pitää viileässä tai varjoisessa paikassa. Työn tauotuksesta ei ole juuri hyötyä, jos tauko vietetään samassa kuumassa tilassa, jossa työskennellään, vaikka fyysinen rasitus jääkin pienemmäksi.

Ilma tuntuu sitä kuumemmalta, mitä kosteampaa se on. Esimerkiksi kasvihuoneissa tai keittiöissä ilma saattaa olla sekä kuumaa että kostea. Liikkuva ilma poistaa ylimääräistä lämpöä iholta ja viilentää elimistöä, joten ilman liikkeen lisääminen esimerkiksi tuuletinella voi helpottaa tukalaa oloa.

**Tauot on hyvä pitää viileässä tai varjoisessa paikassa. Työn tauotuksesta ei ole juuri hyötyä, jos tauko vietetään samassa kuumassa tilassa, jossa työskennellään, vaikka fyysinen rasitus jääkin pienemmäksi.**

Työntekijä voi itse vähentää lämpökuormitusta valitsemalla työhön sopivan kevyen ja väljän vaatetuksen sekä nauttimalla riittävästi nestettä. Käytännössä tämä tarkoittaa esim. veden tai laimean mehun nauttimista 1–2 dl kerrallaan 3–4 kertaa tunnissa. Jos hikoilemalla menetettyä nestettä ei korvata juomalla, elimistö kuivuu. Kuivuminen kuormittaa verenkiertoa, nostaa sisäelinten lämpötiloja ja lisää äkillisten lämpösairauksien riskiä. Pahimmillaan tämä voi johtaa lämpöpyörtymiseen tai jopa lämpöhalvaukseen.

#### LISÄTIETOA:

- > [Työsuojeluviranomaisten valtakunnallinen työolosuhdeneuvonta, puh. 0295 016 620](#)

#### LINKKEJÄ:

- > [Työsuojelu.fi: Lämpöolot](#)
- > [Työterveyslaitos: Kuumassa työskentely](#)