



## Kylmätyö

Kylmäaltistumiseksi katsotaan työskentely alle 10 °C lämpötilassa. Erityisesti haittoja saattaa ilmetä kevyessä työssä, jossa elimistön oma lämmöntuotanto on vähäistä. Vaatetuksen määrä ja laatu vaikuttavat osaltaan elimistön lämpötilaan, ympäristön ja ruumiillisen työn lisäksi. Kylmyys voi olla ongelma erityisesti maa- ja metsätaloudessa, elintarviketeollisuudessa, rakennusalalla sekä ahtaus- ja varastotyössä.

Kylmän vaikutukset toimintakykyyn riippuvat siitä, mitkä kehon osat jäähtyvät ja kuinka paljon. Työtilanteissa tavanomaisin jäähtymisen muoto on käsien ja jalkojen jäähtyminen.

- Lievä jäähtyminen heikentää käsien toimintakykyä ja joko parantaa tai heikentää älyllistä toimintakykyä
- Kohtalainen jäähtyminen heikentää käsien toimintakykyä, ääreisosien lihasvoimaa ja älyllistä toimintakykyä
- Voimakas jäähtyminen heikentää kaiken tyyppisiä toimintakyvyn muotoja. Kylmä supistaa ihon, käsien ja jalkojen verenkiertoa, kohottaa verenpainetta ja kuormittaa sydäntä. Raskaassa työssä hengityselimistö jäähtyy ja hengitystiet voivat supistua

Paitsi jäähtyminen, myös vaatetus ja muut suojarusteet heikentävät toimintakykyä ja lisäävät työn kuormittavuutta häiritsemällä tuntoaistimuksia, heikentämällä näppäryyttä, aiheuttamalla liikerajoituksia ja lisäämällä painoa. Kylmässä selviytyminen voi olla vaikeutunut mm:

- Käsien ja jalkojen verenkiertohäiriöistä kärsivillä
- Aikaisemmin paleltuneilla
- Sepelvaltimotautia sairastavilla
- Vaikeaa verenpainetautia sairastavilla
- Vaikeita nivel- ja lihasoireita sekä etu-rauhasvaivoja sairastavilla

## Hallitse kylmän haittoja

Kylmän haittoja voidaan torjua työn suunnittelulla ja teknisillä keinoilla. Työntekijän kylmänhaittojen suojauskeinoista tärkein on asianmukainen vaatetus, joka kootaan kerrosvaatetuksen periaatteen mukaan:

- Alusvaatetuksen tehtävänä on siirtää kosteus iholta seuraaviin vaatekerrokseen ja tuntua miellyttävältä (esim. polypropeeni, polyesteri tai villa)
- Välivaatetus toimii lämmöneristeenä (esim. villaneulos, fleece tai tekoturkis)
- Päällysvaatetus suojaa tuulelta, kosteudelta ja muilta ympäristötekijöitä, siinä on myös muut työn ja turvallisuuden edellyttämät ominaisuudet

Vaatetuksen tulee olla kuiva ja riittävän väljä, koska varsinaisena lämmöneristeenä toimii vaatetuksen sisältämä ilma. Kylmän haitoilta suojaavaa henkilökohtaista suojainta kutsutaan kylmäsuojanvaatteeksi. Sen valinnassa tulee ottaa huomioon työolosuhteet, työn kuormittavuus ja sääolot. Kylmäsuojainvaatetus tulee valita siten, ettei se itsessään aiheuta tapaturman vaaroja.



LÄHITAPIOLA

*Elämänturvayhtiö*

## Kylmätyö Työturvallisuus

Kylmäsuojainvaatetuksen ohella työvälineiden valinnassa, käytössä ja huollossa tulee ottaa huomioon kylmän aiheuttamat olosuhteet työympäristössä. Lisäksi työoloja ja työtapoja voidaan muuttaa sekä ottaa niissä huomioon riskirajat ja työntekijöiden yksilölliset erot. Kylmässä työskentelyn arviointiin ja hallinnan tueksi voi käyttää [SFS-EN ISO 15743-standardia](#).

### **Lähteet ja lisätiedot**

[Työterveyslaitos](#)

[SFS-EN ISO 15743 Lämpöolojen ergonomia. Kylmät työpaikat. Riskin arviointi ja hallinta](#)