

## **Kädet ja jalat kylmän armoilla? Poimi tästä asiantuntijoiden vinkit kylmiin työolosuhteisiin.**

### **Talvi – kylmältä suojautuminen**

Ihminen on tasalämpöinen nisäkäs, jonka elimistön on oltava lämpötasapainossa toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Leppeän trooppisessa ilmanalassa hypotermia ei uhkaa toisin kuin kylmässä pohjolassa. Kylmäaltistus ei koske ainoastaan kylmiä vuodenaikoja, vaan asia on huomioitava myös erilaisissa työympäristöissä, joissa työskennellään kylmässä vuoden ympäri. Kylmäaistimus on eri voimakkuustasoja sisältävä psyykkinen tapahtuma, joka aiheuttaa elimistölle stressiä.

### **Käsien suojaus kylmältä**

Elimistö puolustautuu kylmää vastaan vähentämällä pinta- ja ääreisverenkiertoa. Tämä osuu pääasiassa käsiin ja jalkoihin. Käsien ja sormien jäähtyessä esimerkiksi hienomotorinen toiminta sekä sormien puristusvoima heikkenee. Erityisesti kevyessä työssä, jossa aineenvaihdunnan lämmöntuotanto on vähäistä, käsien suojaaminen kylmältä on haastavaa.

Käsineissä kerrospukeutuminen toimii kuten muussakin vaatetuksessa; ihoa vasten puetaan kosteutta siirtävä kerros, välissä eristäviä kerroksia ja uloimpana tuulta ja vettä suojaava pinta. Käsineissä lämmöneristävyyttä ei kuitenkaan voida loputtomasti parantaa kerroksia lisäämällä tai paksuntamalla, koska käden toiminnot heikkenevät. Toisaalta myös käsineen malli vaikuttaa lämmöneristävyYTEEN. Sormikkaita lämpimämpiä vaihtoehtoja ovat erilaiset lapas- ja rukkasmallit, mutta niitä käytettäessä tarkkuutta vaativien työtehtävien suorittaminen vaikeutuu. Käsien suojaamiseen kylmältä sisältyy siis aina jonkin verran kompromissia käden toimintojen osalta.

### **Jalkojen suojaus kylmältä**

Keveissä ja paikallaan tehtävissä töissä jalkojen paikalliset paleltumat ovat mahdollisia, koska jalkaterän pienet lihakset itsessään tuottavat vain vähän lämpöä. Lisäksi kosteus voi aiheuttaa paleltumien kaltaisia kudosaivarioita jalkoihin. Jaloista erittyy olosuhteista riippumatta aina hikeä, joskin määrä on yksilöllinen. Näin ollen sukien ja jalkineiden tulee siirtää kosteutta pois iholta.

Jaloista lämpöä luovutetaan johtumalla, jolloin jalkineen riittävän paksu ja rakenteeltaan huokoinen pohja lisää jalkineen lämmöneristävyyttä. Vuori eristää lämpöä ja päällismateriaali suojaa esimerkiksi tuulelta. Irrotettava ja vaihdettava pohjallinen eristää myös kylmältä ja siirtää kosteutta eteenpäin sekä tukee jalkaa.

Turvajalkineissa olevat metalliset varvas- ja naulaanastumissuojat voivat aiheuttaa kylmätuntemuksia jaloissa, vaikka ne sijaitsevatkin rakenteiden sisällä. Markkinoilta löytyy myös metallittomia vaihtoehtoja, jotka voivat sopia paremmin erityisesti kylmäherkille käyttäjille.

### **Liukkaus**

Erilaiset liukastumiset aiheuttavat tapaturmia ja erityisesti niiden määrä lisääntyy talvikuukausina. Jalkineiden pitoon vaikuttaa esimerkiksi ulkopohjan materiaali, kuviointi sekä pohjan kovuus. Talvijalkineissa koron takareunan viistotus lisää kosketuspinta-alaa ja voi vähentää liukastumista.

Pohjan kulumisen muuttaa myös jalkineen pitoa ja tämä näkyy erityisesti silloin kun alustalla on lunta tai vettä. Sivusta avoin ja riittävän korkea pohjakuviointi ohjaa väliaineen pois jalkineen pohjan ja alustan väliltä. Kulumisen seurauksena kovat pohjamateriaalit muuttuvat usein liukkaammiksi ja pehmeämpien ja huokoisten pohjien pito puolestaan paranee. Pohjan pitoa voidaan parantaa nastoituksen lisäksi erilaisilla pohjaan kiinnitettävillä liukuesteillä.

### **Millä perusteella valitsen oikean käsineen tai jalkineen omaan työtehtävääni?**

Tärkeintä on tehdä työtehtävän riskienarviointi huolellisesti ennen työn aloittamista. Huomioitavia asioita ovat esimerkiksi: Suojaimen käyttötarkoitus, olosuhteet, käyttöaika ja suojaustarve, muut suojaimet, sekä käyttäjän henkilökohtaiset ominaisuudet.

Esimerkki jalkineiden ja käsineiden valinnasta tilanteessa, jossa työtehtävänä on rekan lastaus ulkona talviolosuhteissa. Lastaus koostuu lavoista ja irtolaatikoista eli kuivasta tavarasta. Tehtävään kuuluu myös pitää kirjaa lastattujen lavojen määrästä.

Suojainten käyttöaika määräytyy lastin koon, käytettävien apuvälineiden, esim. pumppukärri, sekä lastausolosuhteiden mukaan. Urakkaan on varattu 2 tuntia. Olosuhteet ovat talviset, joten lastaus hoidetaan liukkaassa kelissä. Lastin kanssa kuljetaan sisätilojen ja ulkotilojen väliä pumppukärrien kanssa.

Työhön valitaan talvimalliset turvajalkineet, joissa on varvassuoja ja kuvioitu ulkopohja. Käsineiden osalta valitaan sekä kirjoittamisen mahdollistavat aluskäsineet, että kylmältä ja kosteudelta suojaavat päällyskäsineet. Päällyskäsineet voivat olla joko rukkaset tai hyvän pidon omaavat sormikkaat, jotta kädet pysyvät lämpiminä ja toimintakykyisinä.

**Huolehdiathan, että valitsemistasi suojaimista on varmasti saatavilla juuri sinulle sopivan kokoinen pari, niin työ sujuu mukavasti ja nopeasti!**