

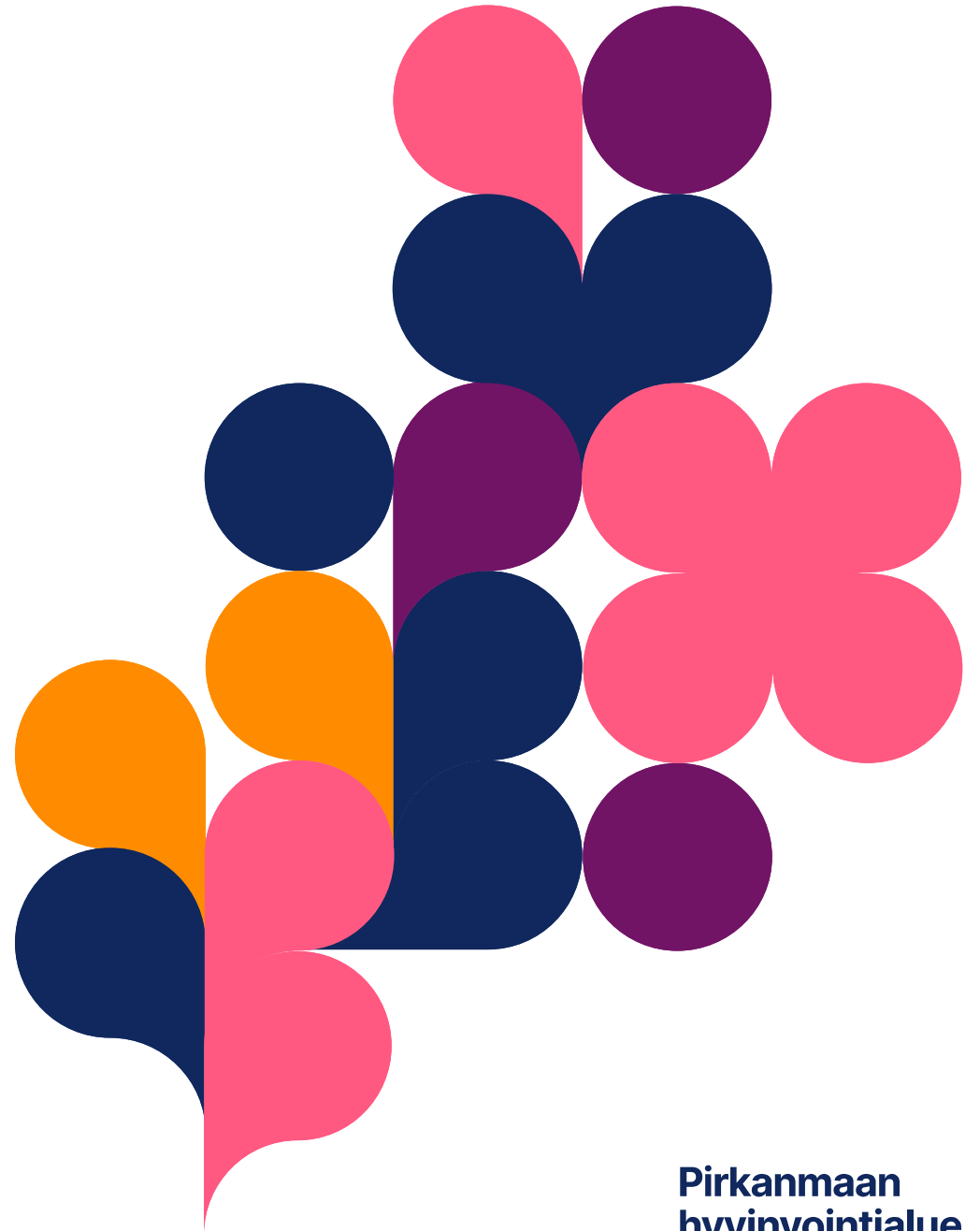
Kuumassa työskentely

Pirkanmaan hyvinvointialue TSTMK

3.11.2025

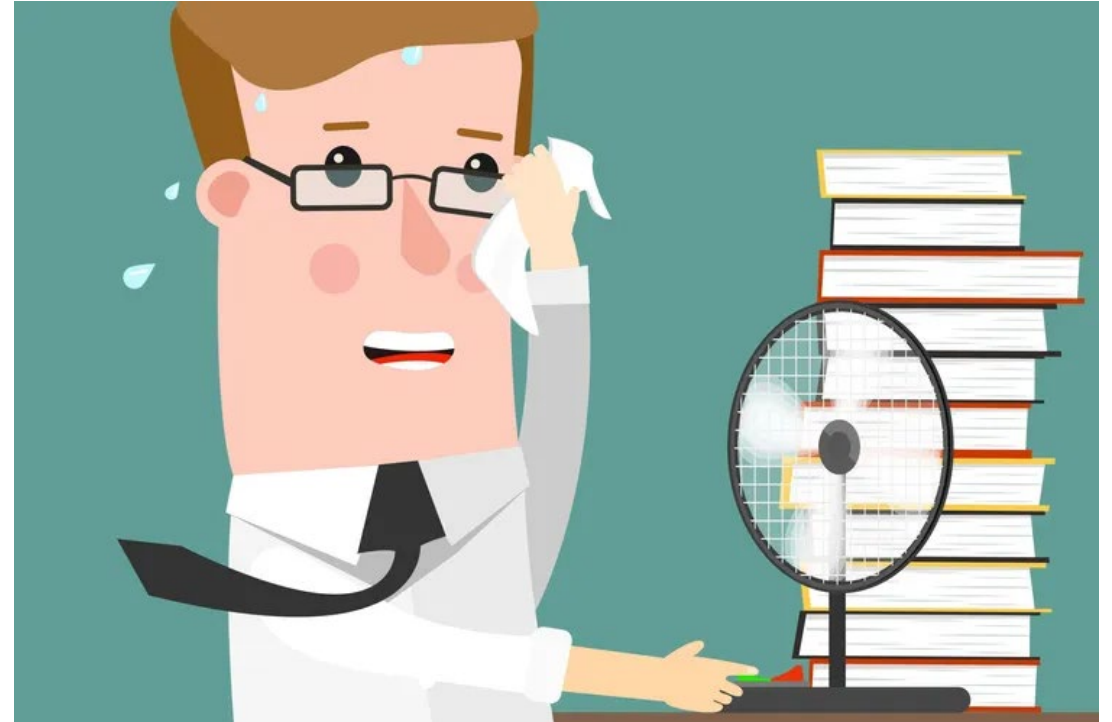
Paula Kymäläinen

Työsuojelupäällikkö



Työpisteen lämpöolot:

- Lämpöoloilla tarkoitetaan ilman lämpötilaa, kosteutta ja virtausnopeutta sekä lämpösäteilyä.
- Lämpötilan tavoitetaso määräytyy työympäristön ja työn mukaan.
- Lämpöoloilla on merkitys työntekijän toiminta- ja työkykyyn.
- Lämpöolojen kuumuudesta johtuvia haittavaikutuksia ovat mm. epäviihtyvyys, hikoilu, nestevaje, työkyvyn lasku ja lämpösairaudet.
- Työyksiköissä tulee määritellä vaarojen arvioinnin avulla työn luonteen mukaan lämpötilan raja-arvot, riskit lämpöolosuhteille ja kirjata tehtävät toimenpiteet niiden vähentämiseksi.





Työn raskaus	Lämpötilasuositus
Kevyt istumatyö	21-25 °C
Muu kevyt työ	19-23 °C
Keskiraskas työ	17-21 °C
Raskas työ	12-17 °C

Työturvallisuuslaissa on työn tauotusta koskeva säädös:

- Jos työpaikan ilman lämpötila ylittää 28 °C, työnantajan on rajoitettava sitä aikaa, jonka työntekijät työskentelevät tällaisessa työilmassa.
- Yhden työskentelyjakson pituus saa olla enintään 50 minuuttia tunnissa, jos työntekijä tekee pakkotahtista kevyttä tai keskiraskasta työtä ja lämpötila on koko ajan 28–33 °C.
- Jos lämpötila on tällaisessa työssä yli 33 °C, pisin työskentelyjakso saa olla enintään 45 minuuttia tunnissa.
- **Näissä tilanteissa työntekijän olisi siis voitava tehdä työtä 10–15 minuuttia tuntia kohden viileämmässä työtilassa.**



Työskentely kuumassa:

28 – 33 °C → 50 min / tunti

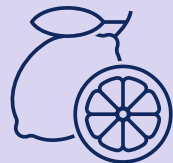
> 33 °C → 45 min / tunti



Kuumatyön haittavaikutusten ennaltaehkäisy



Vaatetus, mikäli se on hygieniaym. seikat huomioiden mahdollista.



Säännöllinen ja riittävä nesteytys.

Viileät/kylmät eväät. Muista syödä, vaikkei olisi nälän tunnetta.



Taukojen pitäminen viileämmässä paikassa. Voiko käydä viileässä suihkussa?



Työjärjestelyt.

Huolehdi tauotuksesta.



Verhot/kaihtimet.

Huone- ja yksikkökohtaiset jäähdyttimet.



Kiitos!

Paula Kymäläinen

Työsuojelupäällikkö

Pirkanmaan hyvinvointialue

Sairaalapalvelut

044 473 9550

paula.kymalainen@pirha.fi



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**