



TOPLINSKI STRES:

10 PRAVILA ZA RAD NA VRUĆINI



PITKA VODA – REDOVITA HIDRACIJA KLJUČNA JE ZA ODRŽAVANJE KONCENTRACIJE I SPRJEČAVANJE PADA TLAKA I VRTOGLAVICE KOD RADNIKA IZLOŽENIH SUNCU.



PRILAGODBA VREMENA – POMICANJE NAJTEŽEG FIZIČKOG RADA U RANIJE JUTARNJE SATE SMANJUJE, IZLOŽENOST RADNIKA NAJOPASNIJEM, PODNEVNOM SUNCU.



ČEŠĆE KRAĆE PAUZE – REDOVITI, KRAĆI ODMORI U RASHLAĐENIM ILI ZASJENJENIM PROSTORIMA OMOGUĆUJU TIJELU DA SPUSTI UNUTARNJU TEMPERATURU I OPORAVI SE OD NAPORA.



ROTACIJA POSLOVA – PRAVOVREMENA IZMJENA RADNIKA NA NAJIZLOŽENIJIM POZICIJAMA SPRJEČAVA DA POJEDINAC PREDUGO BORAVI POD IZRAVNIM UTJECAJEM SUNČEVOG ZRAČENJA.



LAGANA RADNA ODJEĆA – PROZRAČNA, LAGANA I ODJEĆA SVIJETLIH BOJA OMOGUĆUJE KOŽI DA NESMETANO "DIŠE" I OLAKŠAVA PRIRODNO HLAĐENJE TIJELA ZNOJENJEM.



TEHNIČKA ZAŠTITA – POSTAVLJANJE PRIVREMENIH NADSTREŠNICA, PARAVANA I INDUSTRIJSKIH VENTILATORA STVARA UMJETNU MIKROKLIMU I DONOSI NUŽNO OLAKŠANJE NA MJESTU RADA.



AKLIMATIZACIJA – LJUDSKOM TIJELU JE POTREBNO NEKOLIKO DANA POSTUPNOG IZLAGANJA VRUĆINI KAKO BI RAZVILO PRIRODNU TOLERANCIJU NA VISOKE TEMPERATURE.



SUSTAV PAROVA – RADNICI KOJI RADE U PAROVIMA MOGU LAKŠE UOČITI PRVE PROMJENE U PONAŠANJU, ZBUNJENOST ILI RANE ZNAKOVE SLABOSTI SVOG KOLEGE.



EDUKACIJA O SIMPTOMIMA – PRAVOVREMENO PREPOZNAVANJE RANIH ZNAKOVA POPUT GRČEVA, MUČNINE I JAKE VRTOGLAVICE ČINI RAZLIKU IZMEĐU LAKŠE SLABOSTI I PO ŽIVOT OPASNOG STANJA.



PLAN PRVE POMOĆI – UNAPRIJED DEFINIRAN PROTOKOL I SPREMNA SREDSTVA ZA HITNO HLAĐENJE, POPUT LEDA I HLADNIH OBLOGA, KLJUČNI SU ZA STABILIZACIJU RADNIKA DO DOLASKA HITNE POMOĆI.