

Kontakt



UMEÅ
UNIVERSITET

Avdelningen för hållbar hälsa vid
Institutionen för folkhälsa och klinisk medicin
Umeå universitet, 901 87 Umeå, Sverige
www.umu.se/folkhalsa-och-klinisk-medicin

Hans Pettersson
Tel: 090 - 785 69 27
E-post: hans.pettersson@umu.se



Arbets- och miljömedicin
Norrlands universitetssjukhus
901 85 Umeå, Sverige
www.regionvasterbotten.se/amm

Tel: 090 - 785 93 56
E-post: amm@regionvasterbotten.se



Information till dig som arbetar i kyla



UMEÅ
UNIVERSITET



region
västerbotten

Kyla

Kyla innebär en ökad risk för olyckor och förfrysningar. Kyla gör underlaget halkigare. Dessutom kan kroppen kylas ner, vilket gör det svårare med precisionsarbete och ger minskad muskelstyrka. Detta ökar i sin tur olycksrisken. Vid kraftig nedkylning kan förfrysningar uppstå på händer och fötter. Vid allvarliga skador kan blåsor uppstå.

En temperatur kring 10°C är tillräckligt för att kroppen ska kylas ner. Nedkylningen går snabbare och förvärras av fukt och vind.

Risk för skador i händer och fingrar finns när man hanterar kalla föremål, framför allt metall. Metallföremål i minusgrader kan ge förfrysningar redan efter några sekunder. Det är därför viktigt att skydda sig med handskar när man hanterar kalla föremål - även om det bara är korta stunder.



Vad säger reglerna?

Skyddskläder används om det inte går att få skydd mot kylan på annat sätt.

Arbetsgivaren ska se till att den personliga skyddsutrustningen som behövs för arbetet finns tillgänglig.

Exempel på lämplig personlig skyddsutrustning finns i AFS 1999:3.

Regelverk om arbete i kyla

Byggnads och anläggningssarbete - AFS 1999:3.

Användning av personlig skyddsutrustning - AFS 2001:3.



Lager på lager

Det är lättare att anpassa klädsel efter omständigheterna om man klär sig i flera lager. Man håller värmen bättre och kan undvika att svettas och kylas ner genom att ta av och på lager.



TIPS - vad kan du göra?!

- Kan arbetet göras under en bättre väderlek eller tid på året?
- Kan vindskydd eller infravärme användas på arbetsplatsen?
- Använd rätt kläder för rätt klimat.
- Flera lager är bättre mot kyla.
- När du är mer aktiv, ha mindre kläder på dig.
- Undvik att bli svettig då fukten kyler ner kroppen.
- När du är mer stillastående eller sittande ta på dig mer kläder.
- Använd rätt handskar och mössa.
- Använd tunnare handskar under tjockare handskar för bättre isolering.
- Mössan ska passa till hörselskydd.
- Vid hantering av kalla föremål använd skyddshandskar även vid korta stunder.

