

Bästa tipsen: så slipper du frysa

Klä dig som en fjälljägare – håll dig varm och skippa skadorna. Ulf Danielsson är expert åt försvarsmaktens elitsoldater. Här tipsar han om hur du klarar kylan på bygget.

TEXT: MARGITE FRANSSON FOTO: FREDRIK LUDVIGSSON, JOHAN FYRK

FJÄLLJÄGARE och byggnadsarbetare har mycket gemensamt och vinner på att tackla kyla på samma sätt.

– Båda har ett fysiskt krävande arbete och befinner sig utomhus i olika sorters väder. Samtidigt måste de klara att utföra sitt jobb. Skillnaden är väl att soldaten har svårare att avbryta arbetet och söka skydd om hotet blir för stort, säger Ulf Danielsson. Han är sedan många år expert åt försvarsmakten då det gäller arbete, kläder och temperaturer.

VARMA KLÄDER ÄR A och **O** för att hantera kylan.

– Att hålla överkroppen, bälten, varm är ett måste. Har du en tunn jacka, till exempel, kan du aldrig bli varm om händer eller fötter. Men det är också viktigt att man skyddar huvudet från för stor avkylning, säger Ulf Danielsson.

Händer och fötter är något av det knepigaste att tackla. Både militärer och byggnadsarbetare behöver finmotoriken. Byggnadsarbetare då de håller i skruv, mätinstrument och verktyg, militärer då de hanterar sensorer, kommunikationsutrustning och vapen.

Men om man börjar frysa minskar först blodcirkulationen i fingrar och fötter. Följden blir att både muskelstyrka och finmotorik försämras.

– Du kan använda vantar i flera lager. Måste du ha tunna handskar för att utföra arbetet, ska du se till att du kan värma händerna med jämna mellanrum, säger Ulf Danielsson.

Lager på lager är den bästa klädelsen för den som måste arbeta ute i kallt väder. Luften mellan klädlagren ger ett extra skydd och klädelsen kan varieras efter hur hårt man arbetar. Att börja inifrån med ett syntetiskt underställ är den bästa grunden. Det

är viktigt att inte bli svettig vilket ökar avkylningen. Det handlar också om att täcka så mycket som möjligt av kroppen mot kyla, för att bland annat inte förfrysa kinder och örsnibbar. Ett tätt ytterlager behövs vid vind.

VID SIDAN OM KLÄDERNA måste man röra sig för att hålla sig varm. Kroppen vill helst hålla 37 grader, för att fungera bra. Att bli kall leder till ökade risker. Man blir fumligare, skär sig och tappar saker lättare. Riskerna ökar också för fallolyckor

Det handlar hela tiden om att känna efter noga själv.

– Blir man kall ska man söka skydd och värma upp sig, säger Ulf Danielsson.

Det är oklart när det blir för kallt att alls jobba. Det beror på. Men när det är extremt kallt gör man ingen större nytta. Då har kroppen fullt upp med att klara av kylan. ●

SÅ KLÄR DU DIG I LAGER



SÅ STÅR DU EMOT KYLAN

Bästa råden:

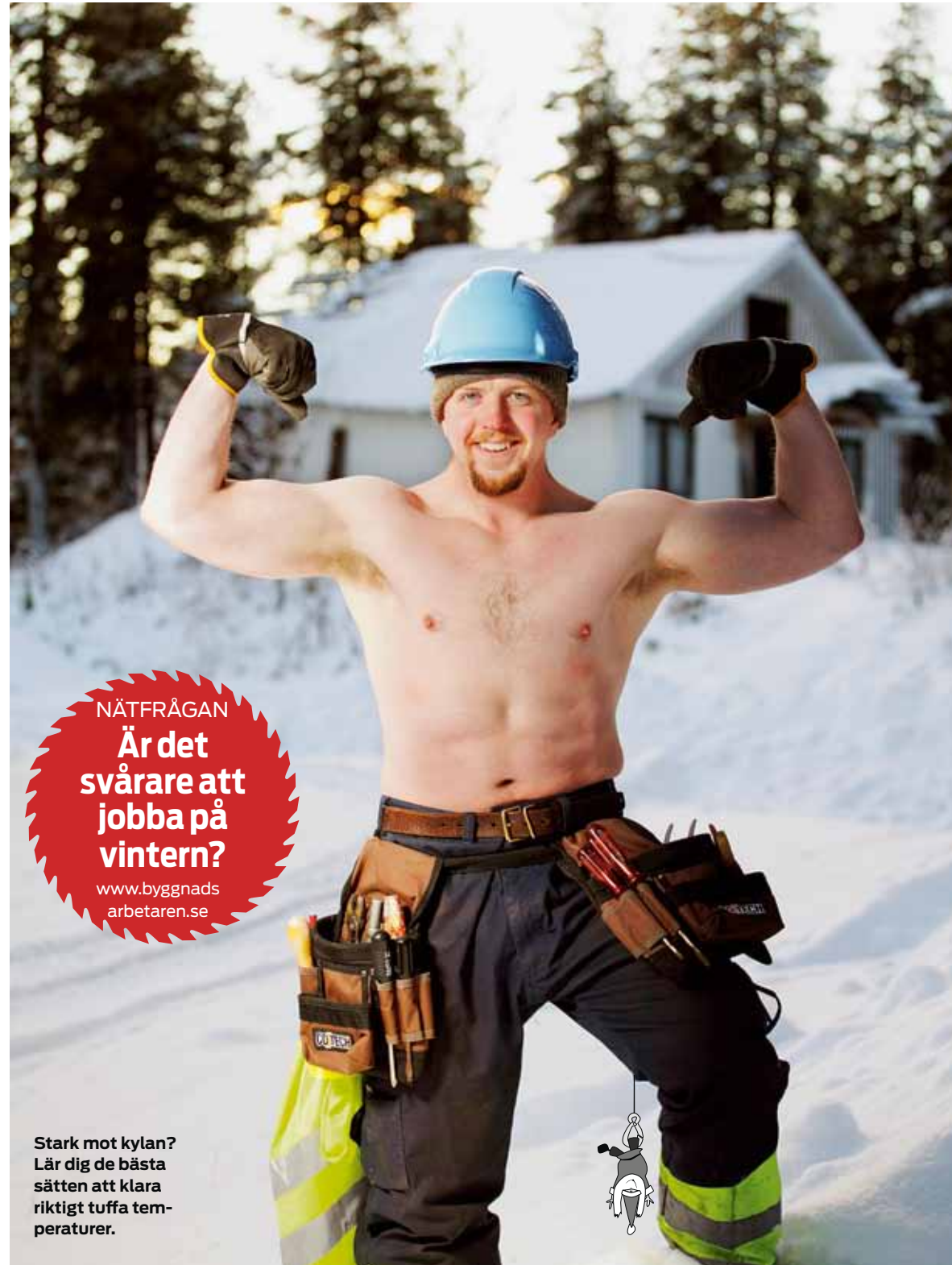
- Anpassa arbete och klädsel så att du känner dig lagom varm.
- Skydda alltid överkroppen, bälten, och huvudet från att bli kalla.
- Skydda händer och fötter så mycket som möjligt utifrån arbetsuppgiften. Om handskarna och skorna inte är tillräckligt varma – sök skydd med jämna mellanrum.
- Var uppmärksam på förfrysning i ansiktet om det blåser. Risker minskar, till exempel, med en bra luva.
- Rör på kroppen. Muskelarbete skapar mycket värme.
- Variera antalet lager av plagg efter behov.
- Undvik att bli svettig.
- Ta pauser och gå in i värmen.

Regler:

Det finns inga specifika arbetsmiljöregler för hur kallt det får vara när man jobbar. Men ingen ska enligt regelverket riskera att skada sig. Arbetarna ska så långt möjligt skyddas från väder och vind och det kan till exempel behövas extra raster, extra kläder och i värsta fall att jobbet avbryts. Arbetsgivaren är skyldig att bedöma och åtgärda.

SE UPP FÖR DEN FARLIGA GLIPAN!

- Täck så stor del av kroppen som möjligt med kläder. Undvik exempelvis den förgärliga glipan i ryggen mellan byxa och jacka.



NÄTFRÅGAN
Är det svårare att jobba på vintern?
www.byggnadsarbetaren.se

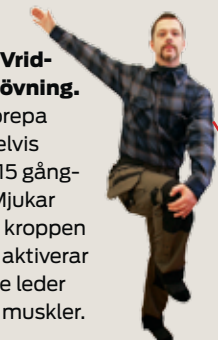
Stark mot kylan? Lär dig de bästa sätten att klara riktigt tuffa temperaturer.

3 BRA VÄRMEÖVNINGAR

- Blir du kall fungerar du sämre. Gå in i boden och gör några enkla övningar för att få upp värmen.
- Övningarna är sammanställda av Henri Leray, ergonom på Centralgalaxen, som arbetar med förebyggande hälsoarbete för byggnadsarbetare.



1 Totalövning. Upprepa med benböj 10–15 gånger, ger en ökad puls och bra för hela kroppen.



2 Vridövning. Upprepa växelvis 10–15 gånger. Mjukar upp kroppen och aktiverar både leder och muskler.



3 Axelövning. Upprepa med att rulla axlarna fem gånger bakåt och fem gånger framåt. Smörjer axelkulan som är viktig för att exempelvis lyfta.