



# BİLGİ KARTI 3

GÜVENLİ İNŞAAT

## SOĞUK HAVADA ÇALIŞMA

GÜVENLİK İPUÇLARI



### Planlama

Soğuk havalarda çalışma öncesi planlama yapılması, soğuk stresinin önlenmesine yönelik önemli bir savunma hattının hayata geçirilmesini sağlayacaktır.



Planlamaya dâhil edilebilecek ve dikkatli şekilde değerlendirilmesi önem arz eden bazı hususlar aşağıda yer almaktadır.

- ❄️ Çalışma takviminde yer alan faaliyetler ve gerçekleştirme zamanları (çalışmaların gün içinde daha sıcak vakitlerde yapılması, soğuk alanlardaki bakım ve tamirat işlerinin daha sıcak aylarda planlanması vb.)
- ❄️ Soğuk koşullarına uygun giyim malzemelerinin varlığı (sayı, nitelik vb. açıdan)
- ❄️ Vücudun soğuğa tepkileri ve rahatsızlıkların semptomlarına dair bilgilendirme
- ❄️ Uygun mola yerleri, molaların programlanması, süresi ve takibi
- ❄️ Kayma, takılma ve düşme riskinin arttığı çalışma alanı ve faaliyetler (geçitler, çatı işleri vb.)



- ❄️ İki kişinin birlikte çalışması
- ❄️ Soğuk havada çalışma boyunca uyulacak kuralların varlığı (ıslak giysiler ile çalışılmaması, çıplak elle soğuk ve metal yüzeylere temas edilmemesi, soğuk stresi riskini arttıracı ilaç ve içeceklerin kullanılmaması vb.)

❄️ Çalışmanın yapılacağı vakitte rüzgâr, kar ve yağmurun varlığı (serinletme etkileri)

❄️ İlk yardım çantası, sıcak torbalar, termometre vb. ihtiyaçlara erişim

Mümkün olduğunca soğuk havalarda çalışmaktan kaçınılmalı, soğuğa maruziyetin söz konusu olduğu durumlarda ise aşağıda belirtilen hususlar göz önüne alınarak soğuğa karşı hazırlıklı olunması sağlanmalıdır.

### a) Uygun şekilde giyinin.

Doğru ve yeterli şekilde giyinme, soğuk stresi karşı öncelikli yapılacaktır. Daha iyi bir yalıtım sağlama adına **kat kat giyinme** dikkate alınmalıdır.



Ter, yağmur veya kar kaynaklı ıslaklık, soğuk stresi riskini arttırabileceğinden giyilecek elbisenin kumaş türüne önem verilmelidir. Pamuklu kumaşlar ısladığında yalıtım özelliklerini kaybederken, yünlü kumaşlar bu özelliklerini korumaktadır.



Sıkı giysiler kan akışını ve dolaşımı azaltacağı için bol giyim tercih edilmelidir. Kat kat giyimin kısıtlayıcı olmadığından ve yeterli havalandırmayı sağladığından emin olunmalıdır.

Kat kat giyinirken;

- Nemi vücuttan uzak tutan yünlü ve sentetik kumaşlı giysilerden oluşan iç kat,
- Islakken dahi yalıtım sağlamak amacıyla yünlü ve sentetik kumaşlı giysilerden oluşan orta kat,
- Rüzgâra/yağmura karşı koruyan ve nefes alabilen dış kat

şeklinde bir uygulama göz önünde bulundurulabilir.

Ekstremiteler; sıcak tutan başlık (kulağı örten vb.), çorap ve eldivenler ile koruma altına alınmalı, ayakkabılar yalıtımlı ve su geçirmez olmalıdır. Uygun bir başlığın tüm vücudu daha sıcak tutacağı ve baş üzerinden kaçan vücut ısı miktarını düşüreceği bilinmelidir. Gerekli görülmesi halinde ağız ve yüzün de kapatılması sağlanmalıdır.

## b) Hassas vücut kısımlarını koruyun.



Vücut sıcak tutulmaya çalışılırken, soğuk stresine yatkın bölgelerin de gözden kaçırılmaması önemlidir. Özellikle soğuk ısırmaları gibi rahatsızlıklar el ve ayak parmakları ile kulak, burun ve yanaklara ciddi şekilde tesir edebilmektedir.

Soğuk ısırmaları; cilt soğuğa maruz kaldığında 30 dakikadan daha kısa bir sürede ortaya çıkabilir. Hava sıcaklığı ve rüzgâr hızına bağlı olarak hissedilen sıcaklığı gösteren rüzgârın serinletme çizelgesi (Bkz. Bilgi kartı 4) muhtemel sürenin tahmininde faydalanılabilir.

## c) Mümkün olduğunca kuru kalın.

Nemli veya ıslak giysiler, vücut sıcaklığının hızla düşmesine neden olarak, soğuk stresi riskini arttırmaktadır. Yoğunluğu sebebiyle su, havaya kıyasla ısıyı vücuttan 25 kat hızlı çekebilmektedir. Dolayısıyla giysiler ısladığında derhal değiştirilmelidir.



## ç) Sıcak ve tatlı içecekler tüketin.

Dehidrasyon (su kaybı), normal olarak daha çok sıcak hava koşulları ile ilişkilendirilse de soğuk hava sebebiyle susuz kalmak da gayet basittir. Vücudun sıcak kalmak için çabalaması ve daha fazla enerji harcaması, soğuk havalardaki hızlı dehidrasyonu açıklamaktadır.



Vücut sıcaklığının artırılmasına yardımcı olduğundan sıcak içeceklerin tüketimine önem verilmelidir. Şekerli su ve elektrolitler içeren sporcu içecekleri dikkate alınması gereken seçeneklerdir.

Vücudun çok daha hızlı şekilde ısı kaybetmesine yol açan çay ve kahve gibi kafeinli içeceklerden uzak durulmalıdır. Her ne kadar bu sıcak içeceklerin tüketilmesi iyi bir fikir gibi görünse de kafein vücudun daha fazla idrar üretmesine neden olmakta ve dehidrasyon olasılığını arttırmaktadır.

## d) Birlikte çalışmaya dikkat edin.

Soğuk havalarda mümkünse ikişer kişilik ekipler halinde çalışılması, iş arkadaşlarının birbirlerinin fiziksel durumlarını ve semptomlarını gözlemlemesine ve dolayısıyla rahatsızlığa erken müdahale edilmesine imkân sunmaktadır. Bu sebeple soğuk stresinin belirti ve semptomları ve doğru müdahale yöntemlerinin çalışanlar tarafından yeterli şekilde bilinmesi önemlidir.



Hipotermi gibi rahatsızlıklarda semptomların aşama aşama ortaya çıkması nedeniyle çalışanlar genellikle fiziksel durumlarından bihaber olmakta, rahatsızlığın kafa karışıklığı ve bilinç bulanıklığı gibi semptomları, kişinin öz farkındalığını engellemektedir. Koordinasyon kaybı, sağlıklı düşünememe vb. diğer uyarıcı işaretlerin gözlemlenebilmesi adına, çalışanların birbirlerini kontrol edebileceği ve iletişim halinde olacakları şekilde çalışmalarına imkân sağlanmalıdır.

## e) Metal yüzeye temastan kaçınin.

Metaller iyi bir ısı iletkeni olmaları nedeniyle, temas durumunda vücut ısı hızlı bir şekilde metal objeye transfer olmaktadır. Metalin ısıyı, vücudun üretebileceğinden daha hızlı transfer etmesi ise yanık oluşumuna neden olabilir.

Temas sırasında donma sonucu uzuv metale yapışır, çekip ayırmaya çalışmak derinin yırtılması vb. hasarlar görmesine yol açabileceğinden, uzuv gevşeyip ayrılıncaya kadar yüzeyin üzerine hafif hafif sıcak su dökülmesi tercih edilmelidir.

## f) Mola vermeyi ihmal etmeyin.



Düzenli molalar, soğuk hava koşullarında hayati öneme sahiptir. Mola süreleri, hava sıcaklığı ve rüzgâr hızı dikkate alınarak programlanmalı ve bu molalar vücudun ısıtılmasına katkı sunmalıdır.