



HŐSÉGVÉDELMI INTÉZKEDÉSI TERV

ÉPÍTÉSI ÉS KIVITELEZÉSI MUNKATERÜLETEKRE



A nyári időszakban jelentkező magas környezeti hőmérséklet jelentősen növeli a hőstressz, a hőkimerülés, a hőségcs és a hóguta kialakulásának kockázatát. A fokozott hőterhelés csökkenti a koncentrációt, növeli a hibázás és a munkabalesetek valószínűségét, valamint jelentős élettani megterhelést okoz.

Jelen Hővédelmi Intézkedési Terv célja, hogy a magyar munkavédelmi jogszabályok minimumkövetelményeire, az Országos Tisztifőorvos hőségriadó intézkedéseire, valamint az OSHA és NIOSH nemzetközi ajánlásaira építve egységes vállalati intézkedési rendszert biztosítson a hőség okozta egészségkárosodások és munkabalesetek megelőzésére.



A kategóriák a levegőhőmérsékletre vonatkoznak árnyékos helyen mérve.

A tényleges hőterhelést befolyásolja: napsugárzás, páratartalom, szél, fizikai munka intenzitása és az egyéni védőeszközök.



JOGSZABÁLYI HÁTTÉR

- 1993. évi XCIII. törvény a munkavédelemről
- 3/2002. (II.8.) SzCsM–EüM rendelet (munkahelyek hőmérséklete, pihenőidő, védőital)
- 4/2002. (II.20.) SzCsM–EüM rendelet (építési munkahelyek)
- Országos Tisztifőorvos által elrendelt hőségriadó
- OSHA / NIOSH Heat Stress Guidance (Best Practice)

ALAPELVETEK

- ✓ Megelőzés mindenek előtt
- ✓ Munkaszervezés rugalmasan a hőterheléshez igazítva
- ✓ Folyamatos kommunikáció és felügyelet
- ✓ Egyéni felelősség és kölcsönös odafigyelés

HŐMÉRSÉKLET (KATEGÓRIA)	ÉLETTANI HATÁSOK	KÖTELEZŐ INTÉZKEDÉSEK (JOGSZABÁLY)	JAVASOLT MUNKASZERVEZÉSI INTÉZKEDÉSEK	INNOVATÍV / KREATÍV JAVASLATOK	VEZETŐI FELADATOK
 27–30 °C FOKOZOTT FIGYELEM	• Fokozott izzadás • Folyadékvesztés • Koncentráció csökkenése • Fáradékonyság • Reakcióidő növekedése • Teljesítmény csökkenése	• Védőital (ivóvíz) biztosítása (3/2002. SzCsM–EüM rendelet) • 14–16 °C hőmérsékletű ivóvíz • Árnyékos pihenőhely biztosítása • Óránként legalább 5–10 perc pihenő biztosítása hőmentes környezetben • Munkaszervezés felülvizsgálata • Dolgozók tájékoztatása	• Óránként minimum 10 perc hűtött pihenő • Nehéz fizikai munka lehetőség szerinti csökkentése a nap legmelegebb időszakában • Könnyű, világos színű ruházat alkalmazása • Új dolgozók fokozott felügyelete • Hőadaptáció időszak betartása (7–14 nap)	• Naptej SPF 30+ biztosítása • Hideg vízpermet, párapapok • Hűtött gyümölcs (dinnye, szőlő, alma) • Jégakut tartalmazó hűtőládák • Izotóniás italok • Napi SMS / app üzenet a hőségriadó fokozatáról	☐ Ivóvíz és védőital ellenőrzése ☐ Pihenőhelyek ellenőrzése ☐ Dolgozók állapotának figyelése ☐ Új dolgozók oktatása ☐ Hőmérséklet naplózása ☐ Tájékoztatás megtartása
 30–35 °C EMELT KÉSZÜLTÉG	• Hőkimerülés kockázata nő • Folyadék- és sóvesztés • Fejfájás, szédülés • Izomgörcsök • Teljesítmény jelentős csökkenése	• Gyakoribb pihenőidő biztosítása (pl. 45 perc munka / 15 perc hűtés) • Védőital folyamatos biztosítása • Árnyékos, hűtött pihenőhely kötelező • Munkarend módosítása a hőterhelés csökkentése érdekében • Fokozott orvosi felügyelet szükség esetén	• 45 perc munka / 15 perc hűtés • Óránként állapotfelmérés • Buddy rendszer bevezetése • Nehéz fizikai munka csökkentése • Gépesítés előnyben részesítése • Munkaterület árnyékolása	• Párapap telepítése • Mobil klímás konténer • Hideg vizes törölköző • Jégkrém biztosítása • Izotóniás ital • Napi SMS / Viber hőségriasztás	☐ Pihenőidők betartásának ellenőrzése ☐ Párapap / hűtés működésének ellenőrzése ☐ Munkarend felülvizsgálata ☐ Dolgozói visszajelzések figyelése ☐ Napi Toolbox Talk megtartása
 35–40 °C MAGAS KOCKÁZAT	• Jelentős hőstressz • Höguta kockázata nő • Erős izzadás, kiszáradás • Zavartság, gyengeség • Gyors pulzus, hányinger • Teljesítmény drasztikus csökkenése	• 30 perc munka / 30 perc hűtés • Nehéz fizikai munka korlátozása • Folyamatos felügyelet biztosítása • Munkavégzés csak egészséges állapotban • Höguta tünetei azonnali felismerése és kezelése • Szükség szerinti orvosi felügyelet	• Munkavégzés engedélyköteles (vezetői jóváhagyás szükséges) • Pulzusfigyelés veszélyeztetett dolgozóknál • Munkatempó csökkentése • Munkakapacitás átcsoportosítása kisebb terhelésű feladatokra • Kézi anyagmozgatás minimalizálása	• Hűtőmellény használata • Jégakku nyakba / sapkába • Hűtött törölköző • Hűtött pihenő konténer • Extra ivóvíz pontok • Mentési protokoll felkészültség	☐ Munkavégzés engedélyezése ☐ Egészségi állapot ellenőrzése ☐ Folyamatos helyszíni jelenlét ☐ Vészhelyzeti protokoll ismerete ☐ Pihenőidők betartásának szigorú ellenőrzése
 40 °C+ KRITIKUS HŐTERHELÉS	• Höguta kialakulásának nagyon magas kockázata • Esméletvesztés veszélye • Szervi károsodás • Életveszélyes állapotok kialakulhatnak	• Csak halaszthatatlan munka végezhető • Munkavégzés vezetői és EHS jóváhagyáshoz kötött • 15 perc munka / 45 perc hűtés vagy a munka felfüggesztése • Folyamatos orvosi felügyelet (Höguta esetén azonnal 112!)	• Munkakezdés 05:00 órákor vagy éjszakai műszak mérlegelése • Nehéz fizikai munkák felfüggesztése • Hűtött pihenő konténer kötelező • Hűtőmellény, ventilátor biztosítása • Elsősegélynyújtó folyamatos jelenléte • Mentőhívás protokollja készenlétben	• Teljes munkaterület árnyékolása • Nagyteljesítményű párapap • Mobil klíma egységek • Jégfürdő / lábbátás lehetőség • Extra hűtő ládák, jégslush • Csapatváltás rövidebb ciklusban	☐ Munka engedélyezése csak indokolt esetben ☐ Folyamatos felügyelet és kommunikáció ☐ Vészhelyzetre felkészültség ellenőrzése ☐ EHS-sel folyamatos egyeztetés

HÖGUTA FIGYELMEZTETŐ JELEI

- ▲ Zavartság, dezorientáltság
- ▲ Görcsök
- ▲ Száraz, forró bőr (izzadás hiánya)
- ▲ Gyors, erős pulzus
- ▲ Hányinger, hányás
- ▲ Esméletvesztés
- ▲ 40 °C feletti testhőmérséklet

AZONNALI BEAVATKOZÁS SZÜKSÉGES!

AZONNAL HÍVJ: 112

KREATÍV HŰSÍTÉSI MEGOLDÁSOK ÖTLETTÁR



A kis odafigyelés nagy különbséget jelent a biztonságban és a teljesítményben!

NAPI VEZETŐI CHECKLIST

- ☐ Hőmérséklet ellenőrzés és dokumentálás
- ☐ Hőségriadó fokozat ellenőrzése
- ☐ Védőital (ivóvíz) rendelkezésre áll
- ☐ Jég / hűtés rendelkezésre áll
- ☐ Pihenőkonténer működik
- ☐ Párapap / klíma működik
- ☐ Toolbox Talk megtartva
- ☐ Új dolgozók oktatva
- ☐ Elsősegélynyújtók kijelölve
- ☐ Munkarend szükség szerint módosítva

