



NORWARD

# Arbeidsfysiologi

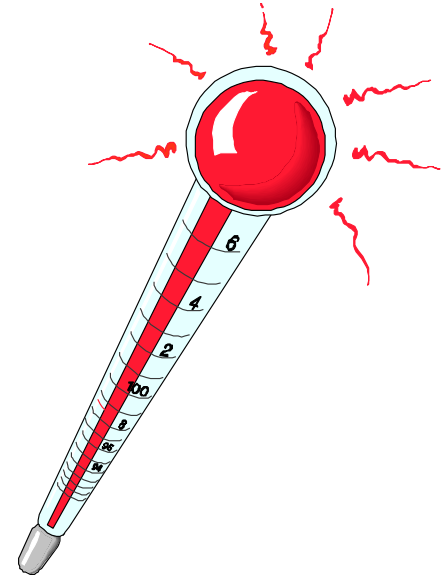


# Varmepåvirkning

Temperatur rundt 39 grader c eller høyere kan gi kramper.

Temperatur opp til 42 grader c kan tolereres uten varige skader.

Temperatur over 43 grader c fører sannsynligvis til død.



# Varmepåvirkning

- Når det er varmt rundt kroppen, må den sørge for at kroppstemperaturen holdes i balanse, ved å tape nok varme til omgivelsene.
- Musklene rundt blodårene i huden slappes av, slik at blodtilførselen øker. Dermed kan mye varme passere fra blodet ut gjennom huden.
- Svetteproduksjonen øker i varmen. Når vannet i svetten fordamper, avkjøles huden mer effektivt, og mennesket taper mer varme.

Hva da når omgivelsene er så varme at kroppen ikke klarer å kvitte seg med sin egen varme?

# Varmepåvirkning

## Væsketap:

- For at kroppen skal ha en riktig væskebalanse må den tilføres 2- 2.5l i døgnet.
- Ved tap på 2% væske vil arbeidskapasiteten reduseres med 25%
- Den ofte store fordampingen av svette kan føre til at røykedykkerens væskebalansen er i underskudd, som igjen resulterer i fare for helse.

# Varmepåvirkning

Store ulikheter fra person til person avhengig av:

- Fysisk form

Indirekte påvirkning; alder, kjønn, levesett, sykdom, dagsform, væskebalanse

Direkte påvirkning; arbeid rykkes i gang, tungt arbeid og utstyr

- Psykisk form

Tillit til utstyret, hva oppdraget gjelder, savnet personell og erfaringer som røykdykker

- Varmepåvirkning

Strålingsvarme, varme gasser og overskuddsdamp

# Varmepåvirkning

Symptomer på utmattelse hos røykdykker:

- Rotete og forvirret
- Begynner å opptre uforsiktig
- Behøver ikke lenger krype, går oppreist
- Orker ikke lenger å bekymre seg over farer
- Er en stor risikofaktor, både for seg selv og andre
- Gir opp - alt er bedre enn å arbeide, selv om dette betyr slutten

# Konsentrasjon...?



# Varmepåvirkning

## Behandling:

- Frie luftveier
- Fjern pasienten fra det varme miljøet
- Gi oksygen på maske
- Fjern klær
- Start nedkjøling
- Forebygg sirkulasjonssvikt





# Varmepåvirkning

## Forebygging:

- Hold deg i god fysisk form
- Hold deg i god psykisk form
- Jevnlige øvelser
- Trygghet til utstyr
- Opprettholde væskebalanse i den daglige

# Væsketap

