



# Fala **upałów** w świetle Kodeksu Pracy



Nie jest zaskoczeniem, że ekstremalnie gorące dni mają negatywne przełożenie na samopoczucie i wydajność pracowników. Fale upałów, nagłe amplitudy temperatur, a nawet prognozowane zmiany klimatu – to tylko niektóre niekorzystne czynniki pogarszające jakość pracy. Jak pomóc pracownikom w gorące dni?

## Fala upałów – co to za zjawisko?

Według definicji upał to pojęcie z zakresu meteorologicznego opisujące **stan pogody, gdy maksymalna temperatura dobowa przekracza 30 stopni Celsjusza**. Wysoka temperatura powietrza jest zjawiskiem uciążliwym, szczególnie gdy upał utrzymuje się przez kilka dni. W Polsce maksimum pojawiających się temperatur szacuje się obecnie na 40°C.

Z jednej strony zjawisko ocieplenia podyktowane jest naturalnymi procesami zachodzącymi na obszarze Europy w letnie dni, z drugiej jednak – coraz częściej może wiązać się ze zmianami klimatycznymi, których jesteśmy świadkami.

## Wymogi prawne

Upały mogą nie tylko obniżać jakość pracy, ale być także groźne dla zdrowia. Z tego względu Kodeks pracy i przepisy BHP określają konkretne obowiązki pracodawcy dotyczące stworzenia bezpiecznych i higienicznych warunków pracy, np. w związku z falami upałów.

Jak powinna wyglądać zatem praca w trakcie gorących dni? **Pracodawca ma do wyboru szereg rozwiązań, które pozwolą poprawić warunki w biurze**. To m.in.:

- 1 / zapewnienie klimatyzacji w pomieszczeniach,
- 2 / dostarczenie zimnych napojów, gdy temperatura w pomieszczeniu przekracza 28°C (w przypadku osób pracujących na otwartej przestrzeni temperatura graniczna to 25°C),



- 3 / wprowadzenie dodatkowych przerw w pracy,
- 4 / skrócenie czasu pracy (bez obniżenia wynagrodzenia pracownika).

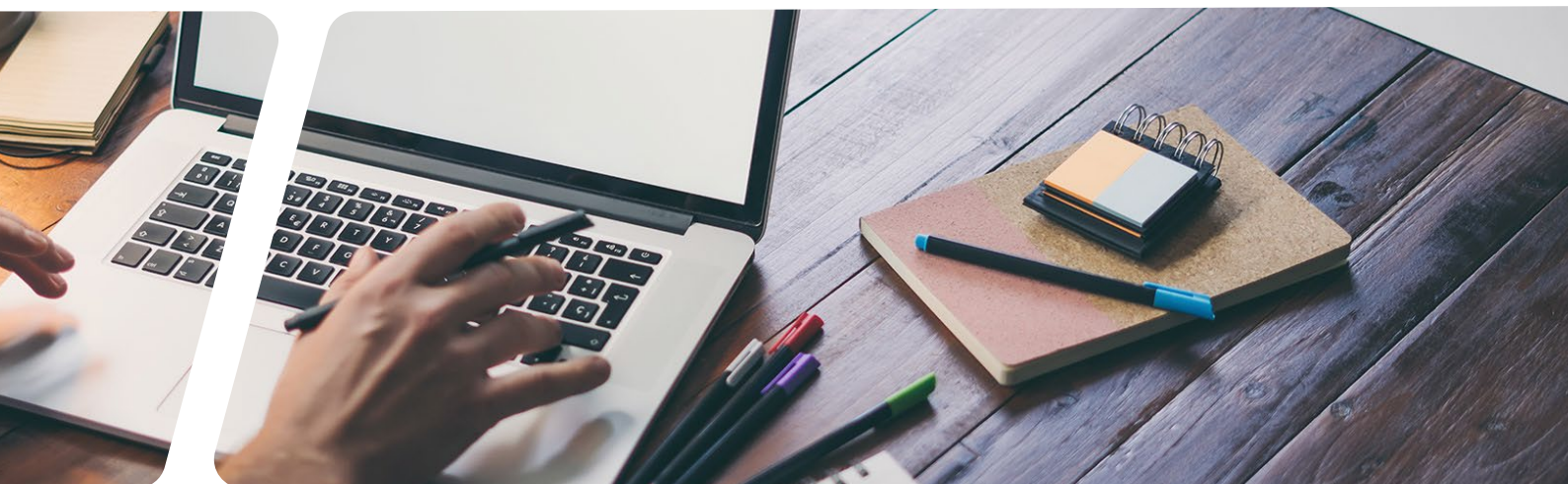
## Upał a wydajność

Naukowcy przeprowadzili wiele badań, które potwierdzają, że **wysokie temperatury wpływają negatywnie na samopoczucie, wydajność, a w dłuższej perspektywie – nawet na zdrowie psychiczne.**

Upał powoduje m.in. rozszerzenie naczyń krwionośnych, utratę wody i elektrolitów, a także hiperwentylację. Główne objawy zbyt dużej ekspozycji na wysoką temperaturę to bóle i zawroty głowy, obrzęki, skurcze mięśni, poty, mdłości, a nawet omdlenia.

W skrajnych przypadkach, jeśli dojdzie do przegrzania organizmu i udaru cieplnego, mogą pojawić się m.in. ogólne reakcje zapalne organizmu, zaburzenia stanu psychicznego czy dysfunkcje narządowe .

Co więcej, według opracowania Europejskiej Agencji Środowiska dotyczącego głównych ścieżek wpływu zmiany klimatu na zdrowie psychiczne w Europie , wysokie temperatury mogą być przyczyną m.in. zaburzeń nastroju, stanów lękowych, zintensyfikowania zachowań agresywnych, a nawet zwiększonego ryzyka samobójstw czy większej śmiertelności wśród pacjentów mających kłopoty na tle zdrowia psychicznego.



# Co zrobić, aby praca w upały nie była problemem? Ciekawe rozwiązania

Fala upałów to zjawisko, które cyklicznie się powtarza. Zebraliśmy najciekawsze sposoby na obniżenie temperatury i zwiększenie komfortu pracowników. Być może któreś z poniższych rozwiązań wprowadzicie także do swojej przestrzeni biurowej:

## Rolety przeciwsłoneczne

żaluzje mogą ograniczyć ciepło docierające do biura nawet o ponad 40%. Jasne, odbijające światło kolory sprawdzą się tutaj idealnie.



## Wietrzenie

upalny dzień warto rozpocząć od porannego wietrzenia pomieszczeń. Gdy wejdzie słońce należy pozamykać okna i zasłonić żaluzje, aby nie ogrzewać niepotrzebnie wnętrza.



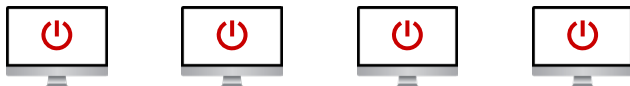
## Wentylatory

rozmieszczenie w biurze dodatkowych wentylatorów pozwala „rozredzać” ciepłe powietrze. Dobrym pomysłem jest także ustawienie płytkiej miski z kostkami lodu przed wiatrakiem, co dodatkowo chłodzi powietrze.



## Poprawne skonfigurowanie sprzętów biurowych

komputery i inne urządzenia biurowe emitują podczas pracy dodatkowe ciepło. Ustawienie sprzętu tak, aby już po kilku minutach bezczynności przechodził w tryb uśpienia, wprowadzenie podstawek chłodzących, wyłączenie niektórych urządzeń, zmniejszenie jasności ekranu czy zwykła wymiana żarówek na energooszczędne LED mogą przyczynić się do zmniejszenia temperatury w pomieszczeniu.



## Więcej roślin

wiele gatunków roślin może pomóc w obniżeniu temperatury w pomieszczeniu. To draceny, zielistki, aloes, fikus, figowiec, drzewko palmowe, paproć czy wężownica, a także umieszczony na elewacji lub balkonie bluszcz. Warto zaprojektować przestrzeń w biurze z ich wykorzystaniem.



## Rezygnacja z dress code'u

w upalne dni warto zrezygnować z oficjalnych zasad ubioru obowiązujących na co dzień. Lżejsze, przewiewne stroje będą wygodniejsze dla pracowników.



## Lekkie posiłki i mniej kawy

ciepłe dni wymagają zmiany jadłospisu na lżejsze posiłki, w których dominują warzywa i owoce. W upały warto więc robić częściej tzw. owocowe czwartki, czyli zamawiać świeże i soczyste produkty do biura. Dobrym pomysłem będą także ogólnodostępne zimne przekąski, napoje, lemoniady, mrożone herbaty i lekkie kawy latte lub bezkofeinowe (kofeina może zaburzać równowagę elektrolitową w organizmie).



#### Pomieszczenia do odpoczynku

wszelkiego rodzaju chillout roomy, w których są wygodne siedzenia i zapewniona jest niższa temperatura, to dobre rozwiązanie nie tylko na czas upałów.



#### Elastyczne godziny pracy

podczas upału najlepsze do pracy będą wczesne godziny poranne oraz późne popołudniowe. Warto więc nieco zmienić harmonogram dnia pracy, aby omijał okres najwyższych temperatur.



#### Edukacja

warto edukować i informować pracowników odnośnie wpływu upałów na zdrowie. Mogą to być np. tablice zmywalne, na których codziennie pojawia się aktualna temperatura i optymalna ilość wody do spożycia, a nawet specjalny wykres koloru moczu w toaletach, dzięki któremu można sprawdzić, czy nie doszło do odwodnienia organizmu!



## Jak dbać o dobrostan pracowników?

Niestety, przewiduje się, że częstotliwość i intensywność ekstremalnych fal upałów będzie rosła – i to w ramach wszystkich scenariuszy dotyczących emisji gazów cieplarnianych. **Firmy powinny więc zawczasu pomyśleć o konkretnych, poprawiających codzienny komfort pracy w biurze inwestycjach.** Tego typu rozwiązania pozwalają na realne zyski, ponieważ mają działanie długofalowe.

Przykładem ciekawych rozwiązań z zakresu HR wpływających na dobrostan pracownika są także skrojone na miarę benefity pracownicze, które obejmują obecnie nie tylko karty sportowe, ale także m.in. zróżnicowany program kulturalny czy platformę online, w ramach której można holistycznie o sobie zadbać (np. poprzez konsultacje z psychologiem czy dietetykiem).

Wprowadzenie tego typu dodatków pozapłacowych zwiększa zaufanie pracowników i poprawia współpracę z całą załogą. Pokazuje też, że firma dba o dobre samopoczucie wszystkich zatrudnionych, co zdecydowanie pobudza motywację i zaangażowanie do odkrywania nowych szans i możliwości.

Skontaktuj się z nami i sprawdź, co zrobić, aby Twoi pracownicy byli jeszcze bardziej wypoczęci, zadowoleni i zaangażowani!

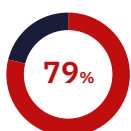


**Fala upałów  
w świetle Kodeksu Pracy**

**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?  
Chcesz mieć mnóstwo energii?  
A może chcesz zadbać o swoje emocje  
i samopoczucie?**



**Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.**



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że  
ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,  
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

**Ćwicz gdzie lubisz, co lubisz i jak lubisz!**

bestseller

[www.fitprofit.pl](http://www.fitprofit.pl)



### Karta FitProfit

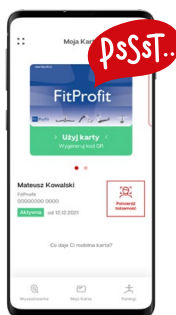
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

[www.kartafitsport.pl](http://www.kartafitsport.pl)



### Karta FitSport

- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



**Karta tradycyjna  
czy karta w aplikacji  
na telefonie?**

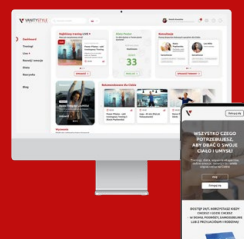
Pobierz aplikację VanityStyle na:



[www.strefa.vanitystyle.pl](http://www.strefa.vanitystyle.pl)

**Czy wiesz, że z aktywną  
kartą możesz korzystać  
ze Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



**Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!**

Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

