Tabela 1. Skala oceny obciążeń cieplnych organizmu według wskaźnika UTCI (Błażejczyk, Kunert, 2011)

Table 1. The human body heat load scale according to UTCI index (Błażejczyk, Kunert, 2011)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| UTCI [°C] | Obciążenie cieplne | Sposób przeciwdziałania |
| > +46 | Nieznośny stres ciepła | Niezbędne okresowe schładzanie organizmu, konieczne uzupełnianie płynów > 0,5 l/godz. Należy unikać dużego wysiłku fizycznego |
| +38 – +46 | Bardzo silny stres ciepła | Konieczne okresowe korzystanie z pomieszczeń klimatyzowanych lub miejsc zacienionych, niezbędne uzupełnianie płynów > 0,5 l/godz. Należy ograniczyć wysiłek fizyczny |
| +32 – +38 | Silny stres ciepła | Niezbędne uzupełnianie płynów 0,25 l/godz., pożądane korzystanie z miejsc zacienionych i okresowe zmniejszanie wysiłku fizycznego |
| +26 – +32 | Umiarkowany stres ciepła | Niezbędne uzupełnianie płynów 0,25 l/godz. |
| +9 – +26 | Brak obciążeń cieplnych | Fizjologiczne procesy termoregulacji są wystarczające  do zachowania komfortu cieplnego |
| 0 – +9 | Łagodny stres zimna | Pożądane używanie rękawiczek i nakrycia głowy |
| -13 – 0 | Umiarkowany stres zimna | Należy zwiększyć wysiłek fizyczny oraz chronić kończyny  i twarz przed wychłodzeniem |
| -27 – -13 | Silny stres zimna | Należy zwiększyć wysiłek fizyczny oraz chronić kończyny  i twarz przed wychłodzeniem. Pożądane zwiększenie termoizolacyjności odzieży |
| -40 – -27 | Bardzo silny stres zimna | Należy zwiększyć wysiłek fizyczny oraz chronić kończyny  i twarz przed wychłodzeniem. Niezbędne zwiększenie termoizolacyjności odzieży i ograniczenie czasu przebywania  w terenie otwartym |
| < -40 | Nieznośny stres zimna | Czas przebywania ograniczyć do niezbędnego minimum. Niezbędne zwiększenie termoizolacyjności i wiatrochronności odzieży |