

Töö-, puhke- ja joogirežiimi planeerimine lähtudes kuuma indeksi (KI) näitajatest

Värv	KI näitaja	Minimaalne joogivee vajadus tunnis (L)	Töö/puhkerežiim (min)
	< 26	< 0,5	50/10
Roheline	26–28	0,5–1,0	50/10
Kollane	29–30	1,0–1,5	45/15
Punane	31–32	1,5–2,0	30/30
Must	> 32	> 2	20/40

Kuuma indeksi arvutamine

		Õhu temperatuur (°C)																														
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Õhu suhteline niiskus (%)	0	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32
	5	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34	35
	10	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	36	36	37
	15	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	33	34	35	36	37	38	39
	20	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39			
	25	18	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39				
	30	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39					
	35	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39							
	40	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39								
	45	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38									
	50	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38										
	55	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38											
	60	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	35	36	37	38													
	65	21	22	23	24	25	26	27	28	29	31	32	32	33	34	36	37	38														
	70	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	38	39													
	75	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32	32	33	35	36	37	39															
	80	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	36	37	38															
85	23	24	25	26	28	29	30	31	32	32	33	34	35	37	38	39																
90	24	25	26	27	28	29	31	32	32	33	35	36	37	39																		
95	24	25	26	27	29	30	31	32	32	33	34	35	37	38																		
100	24	26	27	28	29	31	32	32	33	35	36	38	39																			

Üksuse tegevuse planeerimine lähtudes KI näitajatest:

KI kuni 25 – tavapärase tegevus

Roheline (KI = 26–28) – piiratakse raske füüsiline töö ja isikkoosseisule rõhutatakse vedelikutaseme taastumise vajadust organismis.

Kollane (KI = 29–30) – piiratakse keskmise raskusega ja raske füüsiline töö ja isikkoosseisule rõhutatakse vedelikutaseme taastumise vajadust organismis.

Punane (KI = 31–32) – piiratakse keskmise raskusega ja raske füüsiline töö ning isikkoosseisule tagatakse rohkem puhkepause. Samuti rõhutatakse vedelikutaseme taastumise vajadust organismis ning üksustes välditakse väljaõppe läbiviimist otse päikese all.

Must (KI üle 33) – piiratakse kerge, keskmise raskusega ja raske füüsiline töö ja isikkoosseisule rõhutatakse vedelikutaseme taastumise vajadust organismis. Isikkoosseisu kehaline treening ja raske füüsiline töö peavad olema välditud.

Füüsilise töö jaotumine ja soovituslikud isikkoosseisu tegevuse näited lähtudes töö raskusastmest:

Kerge füüsiline töö – relva hooldus ja käsitlemine, laskeharjutused, kõndimine kõval tasapinnal kiirusega 4,0 km/tunnis koos alla 13,6 kg kaaluva raskusega, drill ja tseremoonia.

Keskmise raskusega füüsiline töö – liiva peal kõndimine kiirusega 4,0 km/tunnis ilma raskuseta, kõndimine kõval tasapinnal kiirusega alla 5,6 km/tunnis koos alla 18,1 kg kaaluva raskusega, võimlemisharjutused, patrullimine, individuaalne liikumine madal- või kõrgroomates, kaitsepositsiooni ülesehitamine.

Raske füüsiline töö – kõndimine kõval tasapinnal kiirusega 5,6 km/tunnis koos üle 18,1 kg kaaluva raskusega, liiva peal kõndimine kiirusega 4,0 km/tunnis koos raskusega, rünnak lahinguväljal.