

I Kuumaindeks

Tabel 4-1. 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
Hall	> 32	> 2	20/40

II Kuumaindeksi arvutamine

Tabel 4-2. 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	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	33	34	35	36	37	39							
	35	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39								
	40	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39									
	45	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	32	33	34	35	36	37	38											
	50	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37	39												
	55	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34	35	36	37	38													
	60	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	36	37	38														
	65	21	22	23	24	25	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38															
	70	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39															
	75	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	35	36	37	39																
80	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	34	36	37	38																		
85	23	24	25	26	28	29	30	31	32	34	35	37	38	39																		
90	24	25	26	27	28	29	31	32	33	35	36	37	39																			
95	24	25	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38																				
100	24	26	27	28	29	31	32	33	35	36	38	39																				

III Üksuse tegevuse planeerimine lähtudes KI näitajatest

1. KI kuni 25 – tavapärase tegevus.
2. Roheline (KI = 26–28) – piiratakse raske füüsiline töö ja isikkoosseisule rõhutatakse vedelikutaseme taastumise vajadust organismis.
3. Kollane (KI = 29–30) – piiratakse keskmise raskusega ja raske füüsiline töö ja isikkoosseisule rõhutatakse vedelikutaseme taastumise vajadust organismis.
4. 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.
5. Hall (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.

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

6. Kerge füüsiline töö – relva hooldus ja käsitlemine, laskeharjutused, kõndimine kõval tasapinnal kiirusega 4,0 km/h koos alla 13,6 kg kaaluva raskusega, drill ja tseremoonia.
7. Keskmise raskusega füüsiline töö – liiva peal kõndimine kiirusega 4,0 km/h ilma raskuseta, kõndimine kõval tasapinnal kiirusega alla 5,6 km/h koos alla 18,1 kg kaaluva raskusega, võimlemisharjutused, patrullimine, individuaalne liikumine madal- või kõrgroomates, kaitsepositsiooni ülesehitamine.
8. Raske füüsiline töö – kõndimine kõval tasapinnal kiirusega 5,6 km/h koos üle 18,1 kg kaaluva raskusega, liiva peal kõndimine kiirusega 4,0 km/h koos raskusega, rünnak lahinguväljal.

V Tuule jahutav toime. Külmakahjustuse tekkerisk

Tabel 4-3. Tuule-külma indeksi arvutamine

Tuule kiirus (m/s)	Õhutemperatuur (°C)																	
	4	2	-1	-4	-7	-9	-12	-15	-18	-21	-23	-26	-29	-32	-34	-37	-40	-43
2	2	-1	-4	-7	-11	-14	-17	-21	-24	-27	-30	-33	-37	-40	-43	-47	-49	-53
4	1	-3	-6	-9	-13	-16	-20	-23	-27	-30	-33	-37	-41	-44	-47	-51	-54	-58
7	0	-4	-7	-11	-14	-18	-22	-25	-28	-32	-36	-39	-43	-46	-50	-53	-57	-61
9	-1	-4	-8	-12	-16	-19	-23	-26	-30	-34	-37	-41	-44	-48	-52	-56	-59	-63
11	-2	-5	-9	-13	-16	-20	-24	-27	-31	-35	-38	-42	-46	-50	-53	-57	-61	-64
13	-2	-6	-9	-13	-17	-21	-24	-28	-32	-36	-39	-43	-47	-51	-55	-58	-62	-66
16	-2	-6	-10	-14	-18	-22	-26	-29	-33	-37	-41	-44	-48	-52	-56	-60	-63	-67
18	-3	-7	-11	-14	-18	-22	-26	-30	-34	-38	-42	-46	-49	-53	-57	-61	-64	-68
20	-3	-7	-11	-15	-19	-23	-27	-31	-34	-38	-42	-46	-50	-54	-58	-62	-66	-69
22	-3	-7	-11	-16	-19	-23	-27	-31	-35	-39	-43	-47	-51	-55	-59	-63	-67	-71
25	-4	-8	-12	-16	-19	-24	-28	-32	-36	-39	-43	-48	-52	-56	-59	-63	-67	-72
27	-4	-8	-12	-16	-20	-24	-28	-32	-36	-40	-44	-48	-52	-56	-60	-64	-68	-72

Külmakahjustuste tekkeaeg	30 minutit	10 minutit	5 minutit
---------------------------	------------	------------	-----------

Tabel 4-4. Külmakahjustuste tekkerisk minutites

Tuule kiirus (m/s)	Õhutemperatuur (°C)											
	-12	-15	-18	-21	-23	-26	-29	-32	-34	-37	-40	-43
8	>120	>120	>120	>120	31	22	17	14	12	11	9	8
16	>120	>120	>120	28	19	15	12	10	9	7	7	6
24	>120	>120	33	20	15	12	9	8	7	6	5	4
32	>120	>120	23	16	12	9	8	8	6	5	4	4
40	>120	42	19	13	10	8	7	6	5	4	4	3
48	>120	28	16	12	9	7	6	5	4	4	3	3
56	>120	23	14	10	8	6	5	4	4	3	3	2
64	>120	20	13	9	7	6	5	4	3	3	2	2
72	>120	18	12	8	7	5	4	4	3	3	2	2
80	>120	16	11	8	6	5	4	3	3	2	2	2

Külma- kahjustuste tekkerisk	MADAL	KÕRGE	TÕSINE	VÄGA TÕSINE
---------------------------------	-------	-------	--------	-------------

Külmakahjustuste tekkerisk

1. Madal – külmakahjustused on võimalikud, kuid vähetõenäolised (roheline).
2. Kõrge – külmakahjustused võivad tekkida 10–30 minuti jooksul (valge).
3. Tõsine – külmakahjustused võivad tekkida 5–10 minuti jooksul (helesinine).
4. Väga tõsine – külmakahjustused võivad tekkida vähem kui 5 minuti jooksul (tumesinine).
5. Märg nahk võib oluliselt lühendada külmakahjustuste tekkeaega.