STIVEN CATALYST

SERIA E TRETË · NËNTOR 2026

MANAGEMENT REVIEW

Menaxhim pa teatër.



NJERËZIT

NXEHTËSIA NË PUNË: JO VETËM NË VALË TË NXEHTI

Magazina, kuzhina, furgonë dhe lavanderi, nëntë në dhjetë ekspozime jashtë valëve të nxehtit, rritja e shpejtë në Evropë, ditët e para në nxehtësi, shkallët gjermane te 26, 30 dhe 35 °C, dhe një kartë për turnin e nxehtë.

8 në 10 lëndime në punë të lidhura me nxehtësinë e tepërt ndodhin jashtë valëve të nxehtit, sipas vlerësimit global të ILO-s për vitin 2020.

ILO, 2024

BRENDA

TEMA KRYESORE
Magazina, kuzhina, furgonë, lavanderi
FAQE 03

MODELI
26, 30, 35: shkallët gjermane
FAQE 06

MJETI I NUMRIT
Karta e turnit të nxehtë
FAQE 08

NR. 84 · NJERËZIT

Në këtë numër

Verat më të nxehta arrijnë te puna që bëhet brenda dhe në furgonë, jo vetëm në kantiere. Menaxherët e magazinave, kuzhinave, shpërndarjeve dhe lavanderive vendosin çdo ditë të nxehtë për ujin, pushimet dhe ritmin. Ky numër pyet çfarë thonë provat dhe rregullat për këto vendime.

ILO-ja numëron të paktën 2,41 miliardë punëtorë, 71% të popullsisë që punon, të ekspozuar ndaj nxehtësisë së tepërt; më 2020, nëntë në dhjetë nga këto ekspozime ndodhën jashtë valëve të nxehtit. Evropa dhe Azia Qendrore kanë pjesën më të ulët dhe rritjen më të shpejtë. EU-OSHA rendit lavanderitë, kuzhinat e restoranteve dhe punëtorët e magazinave mes grupeve në rrezik brenda, dhe këshillon që të rinjtë të futen në punë gradualisht, me ditë. Rregulli gjerman i vendeve të punës vendos shkallë te 26, 30 dhe 35 °C. Një kartë për turnin e nxehtë e mbyll numrin.

Stiven Janaqi REDAKTOR · STIVEN CATALYST

03 TEMA KRYESORE
Magazina, kuzhina, furgonë, lavanderi

04 SHIFRAT
Nëntë në dhjetë jashtë valëve të nxehtit

05 ÇFARË THOTË KËRKIMI
Trupi dhe ditët e para

06 MODELI
26, 30, 35: shkallët gjermane

07 SI MATET
E matur aty ku punojnë njerëzit

08 MJETI I NUMRIT
Karta e turnit të nxehtë

09 BURIMET
Burimet dhe metoda

SI LEXOHET KY NUMËR

Shifra
Çdo shifër ka burimin dhe vitin poshtë faqes së vet.

Leximi ynë
Ku flet redaktori dhe jo kërkimi, shkruhet qartë.

Praktika
Hapat dhe karta janë propozime për t'u provuar, jo rezultate kërkimi.

TEMA KRYESORE

Magazina, kuzhina, furgonë, lavanderi

Nxehtësia në punë të sjell ndër mend një skuadër rrugësh në mesditë. Udhëzimi i EU-OSHA-s i vitit 2023 rendit edhe punën brenda: ndërtesa të freskuara keq, punë fizike e rëndë, dhe shërbime si lavanderitë, kuzhinat e restoranteve dhe furrat, si edhe punëtorët e magazinave.

01	**Magazinat**	ILO-ja e quan të rëndë ngritjen dhe trajtimin e ngarkesave, 360–465 W nxehtësi trupore; puna në magazinë është mes shembujve të saj.
02	**Kuzhinat**	Puna në restorant quhet mesatare, 235–360 W; EU-OSHA i rendit kuzhinat e restoranteve dhe furrat mes shërbimeve në rrezik brenda.
03	**Furgonët e shpërndarjes**	Hapësira të mbyllura që e mbajnë nxehtësinë, shpesh pa kondicioner, pako për të mbajtur, dhe pak tualete gjatë rrugës, që shpesh do të thotë pak ujë.
04	**Lavanderitë**	ILO-ja e rendit larjen e rrobave mes punëve me rrezik të lartë. Në ajër të nxehtë e të lagësht djersa freskon pak; kush punon aty humbet më lehtë lëngje dhe kripëra.

LEXIMI YNË

Brenda, shumica e nxehtësisë vjen nga vetë puna: trupi që ngre, makina që punon, ajri që nuk lëviz.

Burimet: International Labour Organization (ILO), Geneva, 2024; European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA), 2023

Vatët janë nxehtësia e trupit sipas intensitetit të punës, nga tabela e ILO-s mbi bazën e ISO-s (2017). Furgonët ndjekin përshkrimin e ILO-s për punëtorët e shpërndarjes; grupimi në katër është i redaksisë.

SHIFRAT

Nëntë në dhjetë jashtë valëve të nxehtit

Rishikimi i ILO-s i vitit 2024 nis nga vlerësimi se 2,41 miliardë punëtorë janë të ekspozuar ndaj nxehtësisë së tepërt, dhe pyet kur ndodh kjo. Më 2020, 231 milionë u ekspozuan gjatë një vale të nxehti.

PUNËTORËT E EKSPOZUAR NDAJ NXEHTËSISË SË TEPËRT MË 2020, NGA 10



1 në 10
gjatë një vale të nxehti

9 në 10
jashtë valëve të nxehtit

29%
e punëtorëve në Evropë dhe Azinë Qendrore të ekspozuar, pjesa më e ulët e çdo rajoni

+17,3%
rritja e ekspozimit atje nga 2000 në 2020, më e madhja; në botë +8,8%

LEXIMI YNË

Një plan për nxehtësinë që pret paralajmërimin e motit nis vonë. Shumica e turneve të nxehta nuk dalin kurrë në lajme.

Burimi: International Labour Organization (ILO), Geneva, 2024

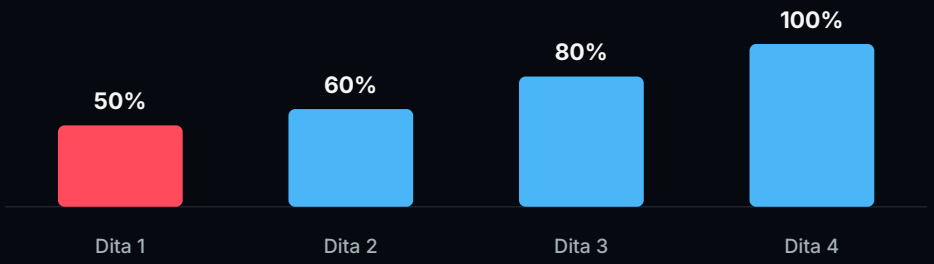
Vlerësime modeli të ILO-s nga të dhënat e klimës dhe të forcës punëtore, punë formale dhe joformale. Për rritjen e shpejtë të lëndimeve nga nxehtësia në Evropë, ILO-ja sugjeron fuqi punëtore kryesisht të papërshtatur. Lexuar te teksti i plotë.

ÇFARË THOTË KËRKIMI

Trupi dhe ditët e para

Në goditjen nga nxehtësia, paralajmëron EU-OSHA, temperatura e trupit mund të arrijë 40 °C ose më shumë brenda 10 deri 15 minutash, dhe njerëzit zakonisht nuk i vënë re dot simptomat e veta. Trupi përshtatet me nxehtësinë, por vetëm me ditë.

PJESA MË E MADHE E KOHËS SË ZAKONSHME NË NXEHTËSI, PUNËTOR ME PËRVOJË (2023)



Të rinjtë nisin me jo më shumë se 20% ditën e parë dhe shtojnë jo më shumë se 20% në ditë. Përshtatja e plotë zgjat gjashtë deri shtatë ditë; qëndrueshmëria bie edhe pas një fundjave të gjatë. Një meta-analizë që citon ILO-ja gjeti rrezik lëndimi 1% më të lartë për çdo gradë mbi vlerat e referencës.

LEXIMI YNË

Në një javë të nxehtë, punëtori më në rrezik mund të jetë i riu, ose ai që sapo u kthye nga pushimet.

Burimet: European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA), 2023; International Labour Organization (ILO), Geneva, 2024

Pjesa maksimale e rekomanduar e kohës së zakonshme në nxehtësi sipas EU-OSHA-s, udhëzim, jo matje. Meta-analiza (22 studime, gati 22 milionë lëndime) është siç e jep ILO-ja; nuk e lexuam.

MODELI

26, 30, 35: shkallët gjermane

Rregulli gjerman për temperaturën e ambienteve të punës, ASR A3.5, i ndryshuar së fundi më 2022, thotë se ajri në dhomat e punës nuk duhet të kalojë 26 °C. Kur ajri jashtë është mbi 26 °C dhe mbrojtja nga dielli është vendosur, detyrimet rriten me shkallë.

1. **Mbi 26 °C: duhet**
   Masa shtesë si grilat e mbyllura, freskimi natën, orari fleksibël, rregulla më të lira veshjeje, ventilatorët; pijet duhet të ofrohen. Puna e rëndë, veshja mbrojtëse ose punonjësit e cenueshëm kërkojnë vlerësim të ri.

2. **Mbi 30 °C: detyrohet**
   Masa efektive sipas vlerësimit të rrezikut; ato teknike dhe organizative vijnë para atyre personale. Pijet duhet të ofrohen patjetër.

3. **Mbi 35 °C: jo dhomë pune**
   Pa masa si për punën në nxehtësi, si dushet e ajrit, fazat e freskimit ose veshja mbrojtëse nga nxehtësia, dhoma nuk është e përshtatshme për punë sa zgjat kjo.

LEXIMI YNË

Te 30 °C “duhet” bëhet “detyrohet”. Një termometër që lexohet vetëm pas ankesave e gjen shkallën vonë.

Burimet: Ausschuss für Arbeitsstätten; Federal Ministry of Labour (BMAS), GMBl 2010, p. 751, and 2022, p. 198, 2022; International Labour Organization (ILO), Geneva, 2024

ASR A3.5, pikat 4.2 dhe 4.4, me fjalët tona; vlen në Gjermani. ILO-ja rendit kufij të tjerë, si 27–31 °C sipas intensitetit të punës në Hungari dhe 28 °C në Letoni dhe Sllloveni. Matrica e rrezikut është te Nr. 28.

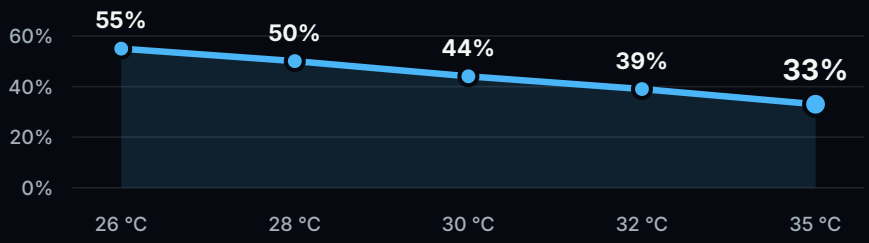
SI MATET

E matur aty ku punojnë njerëzit

ASR A3.5 thotë si: temperatura e ajrit, me një termometër të mbrojtur nga rrezatimi dhe me saktësi ±0,5 °C, e lexuar çdo orë kur duhet.

01	**Te vendi i punës**	0,6 m mbi dysheme për punën ulur, 1,1 m për punën në këmbë.
02	**Jashtë**	Çdo orë gjatë punës, larg diellit të drejtpërdrejtë, rreth 4 m nga muri dhe 2 m lart.
03	**Lagështia dhe nxehtësia rrezatuese**	Kur janë të larta, vlerësohen edhe ato, më vete ose në një tregues të përbërë; EU-OSHA përmend WBGT-në.

LAGËSHTIA RELATIVE MË E LARTË KUR FRESKIMI SHTON LAGËSHTI (2022)



LEXIMI YNË

Freskimi që shton lagështi mund ta ndërrojë një lodhje me një tjetër. Vija tregon ku ndalet ky shkëmbim.

Burimet: Ausschuss für Arbeitsstätten; Federal Ministry of Labour (BMAS), GMBI 2010, p. 751, and 2022, p. 198, 2022; European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA), 2023

Vija është tabela 5 e ASR A3.5, kufiri për freskimin që rrit lagështinë (rreth 11,5 g ujë për kg ajër të thatë); jo zonë rehatie. Rregullat e matjes nga pika 4.1.

MJETI I NUMRIT

Karta e turnit të nxehtë

Një kartë për çdo zonë dhe ditë të nxehtë, e plotësuar para turnit dhe e lexuar në brifing, aty ku emërtohet rreziku i ditës. Vlerësimi i plotë i çdo zone pune shkon te Risk Assessment.

01	**Zona dhe matja**	parashikimi jashtë, matja në dhomë në 1,1 m, ora e matjes
02	**Shkalla dhe masat**	mbi 26, 30 apo 35 °C; grila, ajrim, ventilatorë, orë më të freskëta
03	**Uji**	ku, sa i freskët, kush e mbush; një gotë për person
04	**Ritmi dhe pushimet**	punët e rënda në orë më të freskëta, rotacion, vend i freskët pushimi, objektiva më të lehta
05	**Kush ka nevojë për më shumë kujdes**	të rinjtë ose të kthyerit, veshja mbrojtëse, shtatzënia, mosha, vetëm në furgon
06	**Shoku dhe ndihma e parë**	kush vëzhgon kë, kush është i trajnuar në këtë turn, thirr 112, si lajmërohen shoferët

Burimet: Ausschuss für Arbeitsstätten; Federal Ministry of Labour (BMAS), GMBI 2010, p. 751, and 2022, p. 198, 2022; European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA), 2023; International Labour Organization (ILO), Geneva, 2024

Kjo kartë është propozim i redaksisë, i ndërtuar mbi ASR A3.5, EU-OSHA-n (2023) dhe ILO-n (2024). EU-OSHA paralajmëron se zhvendosja e punës në orët e natës sjell rreziqe të vetat; puna natën është te Nr. 45, shëndeti mendor te Nr. 75.

Më shumë te eseja 10 minuta para turnit: çfarë duhet të dijë ekipi para se puna të fillojë

Hape mjetin: Vlerësimi i rrezikut stivencatalyst.com/sq/tools/risk-assessment/

BURIMET DHE METODA

Çdo shifër ka një burim.

Shifrat e këtij numri vijnë nga burimet më poshtë. Viti tregon sa e re është secila.

Heat at work: Implications for safety and health. A global review of the science, policy and practice
International Labour Organization (ILO), Geneva, 2024
https://www.ilo.org/sites/default/files/2024-07/ILO_OSH_Heatstress-R16.pdf

Heat at work – Guidance for workplaces
European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA), 2023
https://osha.europa.eu/en/publications/heat-work-guidance-workplaces

Technische Regeln für Arbeitsstätten, ASR A3.5 „Raumtemperatur" (2010, amended 2022)
Ausschuss für Arbeitsstätten; Federal Ministry of Labour (BMAS), GMBl 2010, p. 751, and 2022, p. 198, 2022
https://www.baua.de/DE/Angebote/Regelwerk/ASR/ASR-A3-5

METODA EDITORIALE

Çdo shifër u kontrollua për vitin, botuesin dhe çfarë mat, te teksti i plotë kur u hap. Burimi i lexuar vetëm te një përmbledhje, një abstrakt ose copa shënohet me "përmes". Shifra që nuk u konfirmua te ajo që u lexua shënohet si e tillë në faqen e vet, ose lihet jashtë. Interpretimi i redaktorit shënohet "Leximi ynë".



MANAGEMENT REVIEW

Menaxhim pa teatër.

Çdo numër, një pyetje e menaxhimit, e kontrolluar me kërkimet më të mira.

TË GJITHË NUMRAT

stivencatalyst.com/sq/magazine/management-review.html

Management Review · Nr. 84 · Nëntor 2026 · Stiven Catalyst
Redaktuar nga Stiven Janaqi, që përgjigjet për të; "redaksia" në këtë botim është ai. Tekstet, përkthimet, faqosja dhe kontrolli i shifrave te burimet e tyre bëhen në seanca pune me Claude, një model AI i Anthropic.
stivencatalyst.com/sq/how-this-is-made.html