

## „Kości i stawy też rolnika sprawy”



**„Kości i stawy też rolnika sprawy”** – to hasło jednej z kampanii prewencyjnych Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, której celem jest zwrócenie uwagi na przyczyny chorób i urazów układu mięśniowo-szkieletowego, które poza dolegliwościami zwiększają ryzyko wypadku przy pracy rolniczej. Mimo zwiększonej w ostatnich latach mechanizacji w rolnictwie, która umożliwiła wyeliminowanie wielu uciążliwych prac ręcznych, rolnicy wciąż narażeni są na nadmierny wysiłek fizyczny, który może prowadzić do zmian chorobowych. Choroby układu ruchu to jedne z takich zmian na jakie narażeni są wszyscy rolnicy podczas pracy w gospodarstwie. Większość czynności wykonywanych w gospodarstwie rolnym wiąże się z wysiłkiem fizycznym podczas podnoszenia przedmiotów, przenoszenia ich i w inne miejsce, zbierania plodów rolnych, podczas prac z narzędziami oraz maszynami rolniczymi. Częste pochylanie się oraz skręty tułowia to sytuacje w których może dojść do urazu pleców (odcinka lędźwiowego kręgosłupa), szyi (odcinka szyjnego kręgosłupa), ramion oraz kończyn górnych i dolnych. Odpowiednia organizacja miejsca pracy oraz właściwe wykonywanie czynności może uchronić przed wypadkiem oraz chorobą zawodową, która uniemożliwi nam pracę nawet na dłuższy czas.

Pamiętajmy o kilku ważnych zasadach:

- Przestrzegaj norm podnoszenia i przenoszenia: praca stała – 12 kg kobiety, 20 kg mężczyźni; praca dorywcza: kobiety – 20 kg, mężczyźni – 50 kg.
- ograniczyć do minimum ręczne prace transportowe, korzystać z narzędzi pomocniczych (wózków, taczek, krążków linowych, transporterów itp.), dzielić ładunki na mniejsze części, korzystać z pomocy drugiej osoby przy przenoszeniu ładunków o większej masie
- ciężary podnoś wykorzystując siłę nóg ( podnoś z kolan), pamiętaj o wyprostowanych plecach
- jeśli przedmiot jest ciężki poproś o pomoc drugą osobę
- uchwyt większego ładunku powinien być po środku aby równomiernie rozłożyć ciężar na obie ręce
- ogranicz dźwiganie - korzystaj z wózka
- stosuj przerwy w pracy
- stosuj obuwie dostosowane do wykonywanej pracy, usztywniające staw skokowy z podeszwą antypoślizgową
- korzystaj z bezpiecznych drabin przy pracach na wysokości
- przy wchodzeniu i schodzeniu z ciągników, maszyn i przyczep korzystaj z drabinek, podestów, uchwytów zamontowanych fabrycznie
- kontrolować stan zdrowia – przynajmniej raz w roku udać się do lekarza pierwszego kontaktu, zadbać o systematyczną aktywność ruchową;

**Rolniku, bądź zdrowy i zdolny do pracy aby cieszyć się z zebranych plonów.**

*Kierownik PT KRUS*

*w Trzebnicy*

*Marek Rusak*

*Źródła:*

1. „Praca rolnika. Dobre praktyki.” Broszura PIP, KRUS 2013
2. „Pracuj bezpiecznie. Poradnik dla rolników”. Broszura PIP, KRUS 2010
3. [www.krus.gov.pl](http://www.krus.gov.pl)



**KOŚCI I STAWY  
TEŻ ROLNIKA SPRAWY**

19-12-2022

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Wszystkie aktualności](#)