



## **ROLNIKU! DŹWIGAJ BEZPIECZNIE!**

Choroby układu ruchu to jedna z najczęściej występujących w społeczeństwie grup schorzeń. Rolnicy poprzez charakter swojej pracy, szczególnie narażeni są na tego typu choroby. Nasilenie dolegliwości bólowych może doprowadzić do okresowej lub trwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym.

Wśród najczęstszych przyczyn występowania chorób układu ruchu wymienić należy: nadmierny wysiłek fizyczny, podnoszenie oraz przenoszenie ładunków o dużej masie i gabarytach, przemieszczanie ich w pozycji wymuszonej (z jednoczesnym skrętem tułowia), a także zawyżoną samoocenę swoich możliwości fizycznych. Przyczynia się do tego również brak odpowiednich środków wspomagających przemieszczanie ładunków, takich jak wózki i taczki, długotrwała praca w wymuszonej pozycji ciała oraz długi czas pracy rolników, któremu towarzyszy często stres związany ze spiętrzeniem prac sezonowych, kłóskami żywiołowymi, trudną sytuacją ekonomiczną, a także problemy rodzinne.

W celu uniknięcia problemów zdrowotnych radzimy, aby stosować właściwe techniki podnoszenia i przenoszenia ładunków zgodnie z zasadą: podnoś ładunki oburącz, jak najbliżej ciała, na zgiętych kolanach, z wyprostowanymi plecami – tułowiem, unikając przy tym jednostronnego obciążenia. Swoje stanowisko pracy należy organizować tak, aby zredukować do minimum wykonywanie czynności typu: skręty, zginanie tułowia i nadgarstków oraz unoszenie rąk ponad głowę. Do minimum powinno ograniczać się ręczne prace transportowe, warto korzystać wówczas z narzędzi pomocniczych takich jak: wózki, taczki, krążki linowe i transportery. Przy pracach na wysokości należy stosować zabezpieczenia przed upadkiem takie, jak szelki bezpieczeństwa z linką, przy pracach na wysokości powyżej 20m. Przy wchodzeniu i schodzeniu z ciągników i maszyn należy korzystać z drabinek, uchwytów i podestów. Obuwie powinno być dostosowane do wykonywanej pracy (powinno ono usztywniać staw skokowy oraz posiadać podeszwę antypoślizgową). Ładunki powinny być podzielone na mniejsze części. W miarę możliwości przy przenoszeniu ładunków o większej masie warto skorzystać z pomocy drugiej osoby. Należy przestrzegać norm podnoszenia i przenoszenia: w pracy stałej, norma dla kobiet wynosi 12 kg, a dla mężczyzn 20 kg, w pracy dorywczej norma dla kobiet to 20 kg, natomiast dla mężczyzn 50 kg. Ważne jest, aby w celu odciążenia mięśni, stosować w pracy przerwy na odpoczynek lub urozmaicać swoją pracę. Istotne jest również dostosowywanie tempa pracy do swoich możliwości. W celu kontroli stanu zdrowia przynajmniej raz w roku, wskazana jest wizyta u lekarza pierwszego kontaktu.

W przypadku pojawienia się problemów zdrowotnych związanych z wykonywaną w rolnictwie pracą KRUS, zgodnie ze swoim ustawowym obowiązkiem, zapewnia rolnikom uprawnionym do świadczeń możliwość skorzystania z rehabilitacji leczniczej. Jej celem jest zapobieganie inwalidztwu lub ograniczenie go do poziomu, który umożliwi ubezpieczonemu dalsze wykonywanie pracy w gospodarstwie rolnym.

Materiały źródłowe:  
broszury i ulotki prewencyjne KRUS

opracowała:  
Danuta Rydz  
Samodzielny Inspektor  
PT KRUS w Legnicy