

Rolniku! Dźwigaj z głową, mierz siły na zamiary!

Choroby układu ruchu to jedne z najczęściej występujących w społeczeństwie grup schorzeń. Problem ten szczególnie dotyczy rolników. Nasilenia dolegliwości bólowych mogą prowadzić do okresowej lub trwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym.



**Bezpieczeństwo. Zdrowie.
Dobrostan.**



A Partner of

**VISION
ZERO**

Safety.Health.
Wellbeing.

www.wydarzenia-prewencyjne.krus.gov.pl



**KOŚCI I STAWY
TEŻ ROLNIKA SPRAWY**

BEZPIECZNA WIEŚ

**Szanuj zdrowie -
dbaj o swój kręgosłup**



www.krus.gov.pl

Przyczyny występowania chorób układu ruchu

- ▲ **Nadmierny wysiłek fizyczny** – podnoszenie oraz przenoszenie ładunków o dużej masie i gabarytach, przemieszczanie ładunków w pozycji wymuszonej z jednoczesnym skrętem tułowia, a także zawiżona samoocena możliwości fizycznych człowieka.
- ▲ **Długotrwała praca w wymuszonej pozycji ciała** – powtarzalne czynności (częste pochYLENIA, skręty tułowia, praca na kolanach powodująca obciążenia statyczne), nieodpowiednio przygotowane stanowisko pracy i źle dobrane narzędzia.
- ▲ **Brak odpowiednich środków wspomagających przemieszczanie ładunku** – wózków, taczek itp.
- ▲ **Ekspozycja na wibrację ogólną** – dotyczy kierowców ciągników i rolniczych maszyn samobieżnych.
- ▲ **Czas pracy rolnika** – zbyt długa praca powodująca przeciążenia narządu ruchu.
- ▲ **Stres** – jako działanie długofalowe (spiętrzenie prac związanych z okresem zbiorów, kłęski żywiołowe, trudna sytuacja ekonomiczna gospodarstwa, problemy rodzinne).
- ▲ **Praca ze zwierzętami** – możliwość urazów narządu ruchu poprzez szarpnięcie, przygnięcie przez zwierzęta itp.

Rolniku! Unikaj kłopotów zdrowotnych:

- ✓ **stosując właściwą technikę podnoszenia i przenoszenia** wg zasady: podnoś ładunki oburącz, jak najbliżej ciała, na zgiętych kolanach, z wyprostowanymi plecami (tułowiem), unikając obciążenia jednostronnego.
- ✓ **organizując ergonomiczne stanowisko pracy**, które znacznie ułatwi Ci pracę, redukuj do minimum czynności takie jak: skręty i zginanie tułowia, zginanie nadgarstków, unoszenie rąk ponad głowę, łokci ponad obręcz barków poprzez właściwy dobór narzędzi pracy na stanowisku oraz poprzez ich rozmieszczenie w sposób łatwo dostępny.
- ✓ **ograniczając do minimum ręczne prace transportowe**, korzystaj z narzędzi pomocniczych (wózków, taczek, krążków linowych, transporterów itp.), dziel ładunki na mniejsze części, korzystaj z pomocy drugiej osoby przy przenoszeniu ładunków o większej masie. **Przestrzegaj norm podnoszenia i przenoszenia: praca stała – 12 kg kobiety, 20 kg mężczyźni; praca dorywcza: kobiety – 20 kg, mężczyźni – 50 kg.**
- ✓ **stosując przerwy w pracy** w celu odciążenia mięśni poprzez odpoczynek lub zmianę rodzaju wykonywanej pracy (praca urozmaicona).
- ✓ **dostosowując tempo pracy do swoich możliwości i predyspozycji**.
- ✓ **kontrolując stan zdrowia**, przynajmniej raz w roku udaj się do lekarza pierwszego kontaktu, zadbaj o systematyczną aktywność ruchową.

- ✓ **unikając bezpośredniego kontaktu ze zwierzętami**, szczególnie z dużymi osobnikami.
- ✓ **zapobiegając urazom układu ruchu** – stosuj zawsze czyste obuwie, dostosowane do wykonywanej pracy, usztywniające staw skokowy z podeszwą antypoślizgową. Korzystaj z bezpiecznych drabin przy pracach na wysokości, stosuj zabezpieczenia przed upadkiem (szelki bezpieczeństwa z linką przy pracach na wysokości powyżej 2 m); przy wchodzeniu i schodzeniu z ciągników, maszyn i przyczep korzystaj z drabinek, podestów, uchwytów zamontowanych fabrycznie.

Rolniku! Nie lekceważ bólu, to może być poważna sprawa!

Długotrwałe przeciążenia organizmu mogą dać o sobie znać nawet po kilku latach jako wynik sumy mikrourazów.

Rolniku, ciesz się życiem bez bólu!

