

KRUS O BEZPIECZNYM ŻYCIU I PRACY ROLNIKÓW I ICH RODZIN

ROLA ROLNIKA BY UPADKU UNIKAŁ



**12 KROKÓW DO BEZPIECZNEGO
GOSPODARSTWA – BEZ UPADKÓW W ROLNICTWIE**

s. 2



**ROLNICZE
CHOROBY
ZAWODOWE
I NIE TYLKO**

s. 14

35 LAT
KRUS
**Dobrze
się znamy**



**ROLA ROLNIKA
BY UPADKU UNIKAŁ**



**Bezpieczny Rolnik
Bezpieczna Wieś**

KRZYŻÓWKA

s. 12

**Weź udział w konkursie „KRUS:
bezpieczeństwo w każdym haśle”!**

12 KROKÓW DO BEZPIECZNEGO GOSPODARSTWA – BEZ UPADKÓW W ROLNICTWIE

Wypadki przy pracy rolniczej – co mówią statystyki?

W 2025 roku do Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego zgłoszono 8 631 wypadków (z czego 8 111 uznano za wypadki przy pracy rolniczej), co oznacza spadek liczby zgłoszonych wypadków o 13,1% w porównaniu z 2024 rokiem. W odniesieniu do 1993 roku ich liczba zmniejszyła się o 86,9%. Każdego dnia podczas pracy w rolnictwie wypadkom ulegają aż 24 osoby, z czego połowę stanowią poszkodowani wskutek upadków osób. Choć dane statystyczne z 35 lat działalności KRUS wskazują na znaczącą poprawę bezpieczeństwa pracy w gospodarstwach rolnych, nadal w tym obszarze pozostaje wiele do zrobienia.

Wypadkom można zapobiegać przy niewielkim zaangażowaniu pracy i środków finansowych!

KROK 1. ZADBAJ O PORZĄDEK W OBEJŚCIU GOSPODARSTWA

Siedlisko to serce gospodarstwa – miejsce pracy, życia rodziny i zwierząt. Dobra

organizacja tej przestrzeni umożliwia sprawne i efektywne łączenie wszystkich jej funkcji, a także zwiększa bezpieczeństwo i komfort pracy. Porządek w obejściu – to nie tylko kwestia estetyki.

Co możesz zrobić?

- Oddziel część produkcyjną gospodarstwa od części mieszkalnej. Takie rozwiązanie zwiększa bezpieczeństwo dzieci i osób postronnych, a także poprawia komfort pracy – ogranicza ryzyko przebywania przypadkowych osób w strefie wykonywania prac oraz ich wejścia w pobliże pracujących maszyn czy rozładowywanego ładunku.
- Wyznacz place manewrowe i ciągi komunikacyjne, utwardź nawierzchnię i zapewnij odpływ wód opadowych.
- Unikaj pozostawiania narzędzi, maszyn i innych środków produkcji na ścieżkach oraz w ich pobliżu – ostre elementy mogą powodować urazy.
- Wyznacz strefy dla zwierząt i zadбай o ich czystość – odchody zwierzęce i błotniste nawierzchnie zwiększają ryzyko upadków.
- Regularnie wyrównuj teren, usuwaj kamienie, korzenie i uskoki.



- Zadbaj o antypoślizgową nawierzchnię schodów, poręcze i bezpieczne miejsce do zabaw dzieci. Huśtawki i sprzęty rekreacyjne ustaw na stabilnym podłożu z nawierzchnią amortyzującą upadki.
- Wyposaż obejście w nowoczesne lampy LED z czujnikami ruchu. Brak światła zwiększa ryzyko potknięć i upadków.
- Ukształtuj powierzchnie obejścia tak, aby nie zalegały na nich wody opadowe. Zabezpiecz na okres jesienno-zimowy odpowiednie ilości materiałów do posypywania śliskich nawierzchni.

Inwestycja w bezpieczne obejście to inwestycja w zdrowie, życie i stabilność gospodarstwa.

KROK 2. OBUWIE ROBOCZE W ROLNICTWIE – KONIECZNOŚĆ, NIE DODATEK

Praca w rolnictwie nierzadko odbywa się w trudnych warunkach – gdy na zewnątrz jest zimno, mokro i ślisko lub są wysokie albo bardzo niskie temperatury. Wykonywana jest na błotnistych polach, na śliskich posadzkach w budynkach inwentarskich, na nierównym terenie, mokrych nawierzchniach po opadach, np. na śliskiej kostce brukowej. Na warunki pogodowe rolnik nie ma wpływu, ale może się na nie odpowiednio przygotować. Właściwie dobrane środki ochrony indywidualnej, takie jak obuwie czy odzież robocza, pozwalają wykonywać

codzienne obowiązki w bezpieczny sposób i zapewniają komfort termiczny.

Jakie cechy powinno mieć obuwie rolnika?

- Wodoodporne i antypoślizgowe (protektor na podeszwie).
- Stabilizujące staw skokowy.
- Odporne na uderzenia, ścieranie i przebiecie.
- Ergonomiczne i dopasowane do stopy.

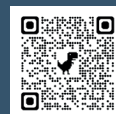
Jakich butów unikać?

Kłapek, sandałów, obuwia sportowego, a także butów z odkrytymi palcami, na obcasach lub z gładką podeszwą.

Stosuj obuwie robocze, sprawdzaj etykiety: zakres ochrony i dodatkowe właściwości.



Obuwie robocze to podstawa bezpiecznej i komfortowej pracy w gospodarstwie rolnym.





KROK 3. BEZPIECZNE BUDYNKI, BEZPIECZNA PRACA

Do wielu wypadków w gospodarstwach rolnych dochodzi z powodu niedostosowania budynków do prowadzonej produkcji, ich nieprawidłowej konstrukcji lub złego stanu technicznego – zarówno samego budynku, jak i jego wyposażenia.

Co możesz zrobić?

- Szamba, studzienki, kanały gnojowe – trwale zabezpieczaj, a do obsługi zatrudniaj profesjonalistów – nie wchodź do wnętrza zbiornika i nie pochylaj się nad nim; nie dopuszczaj dzieci do przebywania w jego pobliżu!!! W tego typu zbiornikach gromadzą się trujące gazy (m.in. siarkowodór i metan), które mogą powodować duszność oraz utratę przytomności nawet w ciągu kilku sekund.
- W miarę możliwości przystosuj pomieszczenia do funkcji i rodzaju działalności, której służą.
- Zadbaj, by schody i podesty były stabilne, miały nawierzchnię antypoślizgową i były wyposażone w poręcze.

- Oznacz wyraźnie farbą lub taśmą odblaskową miejsca niebezpieczne w gospodarstwie.
- Dobrze oświetl przejścia w budynkach, usuń przeszkody.
- Projektuj stanowiska dla inwentarza żywego tak, by obsługa odbywała się bez wchodzenia między zwierzęta.
- Unikaj prowizorycznych napraw.

KROK 4. STABILNE WEJŚCIE, PEWNE ZEJŚCIE

Maszyny rolnicze usprawniają wykonywanie codziennych obowiązków, jednak ich użytkowanie wiąże się z dużym ryzykiem wypadków. Jednymi z najczęstszych, a jednocześnie lekceważonych zagrożeń, są niewłaściwe: **wsiadanie** do maszyn rolniczych i **wysiadanie** z nich.

Co możesz zrobić?

- Wsiadaj i wysiadaj przy wyłączonej maszynie – nigdy podczas jazdy!
- Schodź twarzą do maszyny, nie zeskakuj.

- Używaj stopni i uchwytów – zachowuj trzy punkty podparcia (2 ręce + 1 noga lub odwrotnie).
- Sprawdź czystość stopni – usuń błoto, śnieg i inne zanieczyszczenia.
- Noś antypoślizgowe obuwie, usztywniające staw skokowy.
- Upewnij się, że podłoże, na które schodzisz, jest stabilne i równe.

PAMIĘTAJ: Dobre nawyki operatora maszyny, jego wiedza o zasadach użytkowania i stan techniczny maszyn mają kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa pracy!

KROK 5. DOBROSTAN ROLNIKA **I ORGANIZACJA PRACY**

Bezpieczne gospodarstwo zaczyna się od zdrowego, wypoczętego rolnika. Nawet najlepszy sprzęt i nowoczesne technologie nie pomogą, jeśli jest on chory, przemęczony, zestresowany lub pracuje w chaosie organizacyjnym.

Co możesz zrobić?

- Planuj ciężkie i precyzyjne prace na godziny największej sprawności. Improvizacja w rolnictwie bywa konieczna, ale nie powinna być codziennością.
- Warto:
 - ustalać kolejność wykonywanych zadań;
 - przygotować narzędzia z wyprzedzeniem, gdy jest mniej pracy;
 - unikać wielozadaniowości w niebezpiecznych warunkach;
 - nie pracować w pojedynkę przy czynnościach szczególnie ryzykownych.

- Rób przerwy i zadbaj o odpowiednią ilość snu.
- Dobre relacje to zdrowsze życie. Rozmowa z bliskimi, wsparcie sąsiedzkie czy chwila wytchnienia pozwalają „zresetować głowę” i wrócić do pracy z większą uważnością.
- Jeśli źle się czujesz, masz wysokie ciśnienie, zawroty i ból głowy, jesteś osłabiony lub masz wysoką temperaturę itp., koniecznie udaj się do lekarza. Nie wykonuj prac na wysokości, z maszynami i zwierzętami.

Dobrostan rolnika = mniejsze ryzyko błędów i wypadków.

KROK 6. PRACA NA WYSOKOŚCI **WYMAGA PRZYGOTOWANIA**

Upadki osób z wysokości stanowią jedno z najpoważniejszych zagrożeń w gospodarstwach rolnych. Dochodzi do nich podczas codziennych prac gospodarskich, przy czynnościach sezonowych, takich jak prace porządkowe, zbiory owoców czy naprawy budynków. Najczęściej rolnicy spadają z drabin, schodów, podestów, strychów, poddaszy oraz drzew.

Co możesz zrobić?

- Używaj sprawnych drabin, ustawionych na równym i utwardzonym podłożu, wyposażonych w haki zapewniające ich stabilizację.
- Podczas wchodzenia na drabiny i schodzenia z nich zachowuj trzy punkty podparcia, np. dwie nogi i ręka lub dwie ręce i noga.

- Nie wchodź na najwyższe szczeble drabiny.
- Nie używaj skrzynek czy palet jako zamiennika drabiny lub schodów.
- Utrzymuj schody w dobrym stanie technicznym, zapewnij ich właściwe oświetlenie, zamontuj poręcze i stosuj powierzchnie antypoślizgowe na stopnicach. W razie potrzeby korzystaj z dodatkowego oświetlenia przenośnego – podczas pracy sprawdzają się popularne „czołówki”.
- Zabezpiecz włązy i otwory na poddaszach – zamontuj barierki, załóż pokrywy.

PAMIĘTAJ: Chwila nieuwagi podczas pracy na wysokości może kosztować zdrowie lub życie.

KROK 7. UPADKI Z MASZYN ROLNICZYCH PODCZAS ŻNIW

Żniwa to czas intensywnej i wyczerpującej pracy w gospodarstwie rolnym. **Długie godziny pracy**, presja czasu oraz zmienne warunki atmosferyczne sprawiają, że łatwo zignorować czynniki zwiększające ryzyko upadku. W obejściu i na polach pojawią się kombajny, prasy do słomy, przyczepy i platformy do zwiezenia plonów. Latem w gospodarstwie przebywa wiele osób postronnych, gości, pracowników sezonowych, usługodawców. Ryzyko ciężkich wypadków znacząco wzrasta.

Co możesz zrobić?

- Zachowuj porządek w obejściu i dobry stan techniczny maszyn.
- Rozkładaj równomiernie transportowany ładunek i zabezpieczaj go przed przesunięciem oraz niekontrolowanym upadkiem.

- Nie stawaj na krawędziach przyczep i ładunków, nie zeskakuj z nich.
- Korzystaj z urządzeń wspomagających przesypywanie ziarna.
- Zadbaj o dobre oświetlenie miejsc pracy.
- Trzymaj dzieci i osoby postronne z dala od maszyn, przyczep, hałd zboża, zapewnij im opiekę.
- Pamiętaj, że niedopuszczalne jest ich przewożenie na przyczepach czy maszynach rolniczych – chyba że producent sprzętu przewidział odpowiednio zabezpieczone miejsce dla pasażera.

Bezpieczeństwo podczas żniw jest równie ważne, jak wysokie plony i ich szybki zbiór.

KROK 8. ROLNIK NA DRODZE – MYŚL, PRZEWIDUJ, JEDŹ BEZPIECZNIE

Poruszanie się maszynami rolniczymi po drogach publicznych wiąże się z wieloma zagrożeniami. Szczególnie niebezpieczne są sytuacje, w których dochodzi do kolizji z innymi uczestnikami ruchu drogowego,



spowodowanych m.in. niedostateczną widocznością pojazdów rolniczych.

Co możesz zrobić?

- Sprawdź przed każdym wyjazdem stan techniczny pojazdu: hamulce, układ kierowniczy, oświetlenie, ogumienie.
- Zadbaj o prawidłowe oznakowanie pojazdu. Ciągniki i maszyny rolnicze poruszające się z małą prędkością oznacz trójkątem pojazdu wolnobieżnego oraz elementami odblaskowymi widocznymi z dużej odległości.
- Zabezpiecz ładunek i elementy wystające. Ładunek powinien być stabilnie zamocowany i nie może wystawać poza obrys pojazdu bez odpowiedniego oznaczenia.
- Poruszaj się z prędkością bezpieczną, dostosowaną do warunków drogowych, stanu nawierzchni, natężenia ruchu, pogody oraz rodzaju przewożonego ładunku.
- Zachowuj szczególną ostrożność na wąskich drogach, a także o świcie, po zmroku, we mgle i podczas innych opadów.
- Nie prowadź pojazdu zmęczony. Zmęczenie i pośpiech obniżają koncentrację oraz czas reakcji, co znacząco zwiększa ryzyko wypadku.
- Nie przewoź osób na błotnikach, przyczepach czy ładunkach – nie są one przystosowane do bezpiecznego transportu ludzi. Przewożenie pasażerów jest dopuszczalne wyłącznie na siedzeniu pasażera w fabrycznie przystosowanej do tego kabinie, jeżeli producent pojazdu takie miejsce przewidział.

Bezpieczny transport = ochrona zdrowia i życia rolników oraz innych uczestników ruchu drogowego.



KROK 9. SUCHO NA PODWÓRZU – BEZPIECZNIE W GOSPODARSTWIE

Zarówno brak, jak i nadmiar wody mogą stwarzać problemy rolnikom. W ostatnich latach opady występują rzadziej, lecz mają bardzo intensywny charakter – woda o dużej energii przenosi piasek, ił, glinę, a gdy zwalnia, osadza je na drogach, polach i w obejściach gospodarstw. W efekcie powstają nierówności, zagłębienia i kałuże, a podłoże staje się grząskie i śliskie.

Co możesz zrobić?

- Zapewnij właściwy odpływ wody – podwórza i przejścia powinny mieć lekki spadek, umożliwiający naturalny odpływ wody.
- Regularnie sprawdzaj drożność rynien i odpływów.
- Wyrównuj nawierzchnie podwórza.
- Stosuj obuwie robocze z podeszwą antypoślizgową.
- W okresie przymrozków posypuj śliskie miejsca piaskiem lub stosuj materiały antypoślizgowe.

PAMIĘTAJ: Bezpieczeństwo w gospodarstwie zależy od Twoich codziennych wyborów i decyzji. Nie ryzykuj, zapobiegaj wypadkom.

KROK 10. TWÓJ WŁASNY AUDYT BEZPIECZEŃSTWA

Listy kontrolne Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego to narzędzia służące do samodzielnej oceny zagrożeń w gospodarstwie rolnym. Pozwalają zidentyfikować ryzyka, m.in. w obejściu gospodarstwa, przy pracy ze zwierzętami czy podczas użytkowania maszyn rolniczych. Ich stosowanie jest dobrowolne, ale zachęcamy do skorzystania – są elementem profilaktyki rolniczych chorób zawodowych i wypadków podczas pracy w gospodarstwie rolnym.

Gotowe formularze w formacie PDF można pobrać i wydrukować ze strony: <https://www.gov.pl/web/krus/listy-kontrolne> albo uzyskać w placówkach terenowych Kasy.

Dlaczego warto?

Odpowiedzi na pytania zawarte w tych dokumentach służą wyłącznie rolnikowi do określenia zagrożeń w środowisku jego pracy.

Chcesz zminimalizować ryzyko wypadku w swoim gospodarstwie? Te listy są dla Ciebie!

KROK 11. „WEŹ SIĘ ZBADAJ” – ZRÓB TO DLA SIEBIE I SWOICH NAJBLIŻSZYCH

Osoby zajmujące się produkcją rolniczą w swojej codziennej pracy narażone są na działanie licznych czynników szkodliwych dla zdrowia i życia, m.in.:

- biologicznych (np. mikro i makroorganizmów wywołujących choroby, w tym również choroby zawodowe);
- chemicznych i pyłowych (np. środków ochrony roślin, środków do dezynfekcji i odkażania, nawozów sztucznych, paliw, smarów);
- fizycznych (np. promieniowania UV, temperatury, hałasu, drgań związanych z obsługą maszyn i urządzeń, ruchomych elementów roboczych maszyn i urządzeń, ostrych elementów budowli, budynków inwentarskich, śliskich, nierównych powierzchni);
- stresu, wzmożonego wysiłku fizycznego oraz oddziaływania zmiennych warunków atmosferycznych.

Prowadzenie działalności rolniczej wymaga siły, sprawności i dobrej kondycji. Dlatego każdy rolnik powinien regularnie brać udział w programach profilaktycznych organizowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Przypomina o tym grudniowa akcja KRUS „Weź się zbadaj”. To doskonała okazja, by zrobić coś dla siebie i swoich bliskich – bezpłatnie, bez skierowania, z myślą o tym, by jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem potrzebnym do pracy i życia na wsi. Wczesne wykrycie chorób to realna szansa, by zatrzymać je, zanim dadzą o sobie znać.

Uwaga! Skutki oddziaływania szkodliwych czynników mogą ujawniać się dopiero po latach.

Chcesz zadbać o swoje zdrowie, ale nie wiesz, jakie badania warto wykonać, aby sprawdzić stan swojego organizmu?



Narodowy Fundusz Zdrowia udostępnił na swojej stronie internetowej Kalendarz badań – wystarczy wprowadzić płeć oraz wiek, a system wygeneruje zalecaną listę badań odpowiednich dla Ciebie.

Kalendarz badań – Akademia NFZ:

<https://akademia.nfz.gov.pl/>

KROK 12. CO ZROBIĆ, JEŚLI ZDARZY SIĘ WYPADEK?

Uległeś wypadkowi przy pracy rolniczej? Nie zwlekaj! Zgłoś zdarzenie najszybciej jak to możliwe do najbliższej jednostki terenowej KRUS.

Wypadek możesz zgłosić osobiście lub za pośrednictwem:

- poczty – tradycyjnej i elektronicznej,
- telefonu,
- platformy ePUAP,
- portalu eKRUS.

WAŻNE! Późne zgłoszenie wypadku i związane z tym brak możliwości ustalenia jego okoliczności, mogą skutkować odmową prawa do jednorazowego odszkodowania z tytułu uszczerbku na zdrowiu lub śmierci wskutek wypadku.

Osoba poszkodowana lub inna zgłaszająca wypadek powinna w szczególności:

- zabezpieczyć w miarę możliwości miejsce i przedmioty związane z wypadkiem,
- udostępnić pracownikowi KRUS miejsce wypadku i przedmioty z nim związane,
- wskazać świadków wypadku,
- zgromadzić i dostarczyć posiadaną dokumentację leczenia,
- udzielić pełnej informacji i wszechstronnej pomocy pracownikowi KRUS, upoważnionemu do prowadzenia postępowania dowodowego w sprawie ustalenia okoliczności i przyczyn wypadku.

Jak będzie wyglądało dalsze procedowanie sprawy?

Pracownik KRUS, który będzie prowadzić postępowanie powypadkowe, skontaktuje się ze zgłaszającym w celu wyjaśnienia przyczyn i okoliczności wypadku. W ramach prowadzonych działań, konieczne będzie m.in. dokonanie oględzin miejsca zdarzenia oraz przesłuchanie poszkodowanego i świadków zdarzenia. Po zebraniu niezbędnych dowodów pracownik KRUS przygotowuje Protokół powypadkowy, który stanowić będzie podstawę do przyznania, lub odmowy przyznania jednorazowego odszkodowania powypadkowego. Protokół zostanie przesłany do osoby poszkodowanej (wnioskodawcy) na wskazany adres korespondencyjny.



KASA ROLNICZEGO
UBEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO



Bezpieczny Rolnik
Bezpieczna Wieś

Depresja

zwykły smutek czy choroba?

Każdy problem da się rozwiązać

Depresja stanowi poważny problem zdrowotny i społeczny. Szacuje się, że w Polsce na depresję choruje ok. 1,2 mln osób, również rolników.

Nie jesteś sama/sam z tym, co przeżywasz

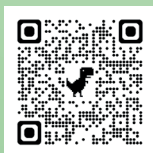
- ♦ Rozmowa ze specjalistą jest bezpłatna i anonimowa. Przekonaj się, że warto porozmawiać o tym, co czujesz.
- ♦ Pamiętaj, depresję można leczyć!

Pomocne telefony:

116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, bezpłatny, czynny w godz. 14.00–22.00

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, bezpłatny, czynny całą dobę

800 121 212 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, bezpłatny, czynny całą dobę



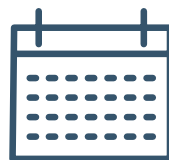
Więcej informacji znajdziesz na stronie
pacjent.gov.pl



DOBROSTAN
ROLNIKA

www.gov.pl/krus

KALENDARZ WYDARZEŃ PREWENCYJNYCH



Zapraszamy do skorzystania ze szkoleń, konkursów, pokazów oraz do odwiedzania stoisk informacyjno-prewencyjnych Kasy. Odkryj, jak w prosty sposób zadbać o zdrowie i bezpieczeństwo w swoim gospodarstwie rolnym. Poszerz wiedzę, poznaj sprawdzone zasady bezpiecznej pracy i dołącz do grona rolników świadomych

zagrożeń i odpowiedzialnych za swoje bezpieczeństwo.

Informacje nt. aktywności prewencyjnych znajdziesz w Kalendarzu Wydarzeń Prewencyjnych: <https://wydarzenia-prewencyjne.krus.gov.pl/>

ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO W SWOIM GOSPODARSTWIE – I WYGRAJ!

Weź udział w konkursie „KRUS: bezpieczeństwo w każdym haśle”!

Rozwiąż krzyżówkę zamieszczoną w tej broszurze, odczytaj hasło główne i przekaż je wraz ze swoim imieniem i nazwiskiem, numerem telefonu oraz numerem UNO (Unikalny Numer Osoby w KRUS) do Oddziału Regionalnego KRUS właściwego dla Twojego miejsca zamieszkania.

Spośród wszystkich prawidłowych zgłoszeń wylosowanych zostanie 150 laureatów, którzy otrzymają nagrody związane z bezpieczną pracą w rolnictwie o wartości do 200 zł. Szczegółowe zasady udziału, wykaz adresów Oddziałów Regionalnych oraz regulamin konkursu dostępne są na stronie internetowej KRUS: www.gov.pl/krus

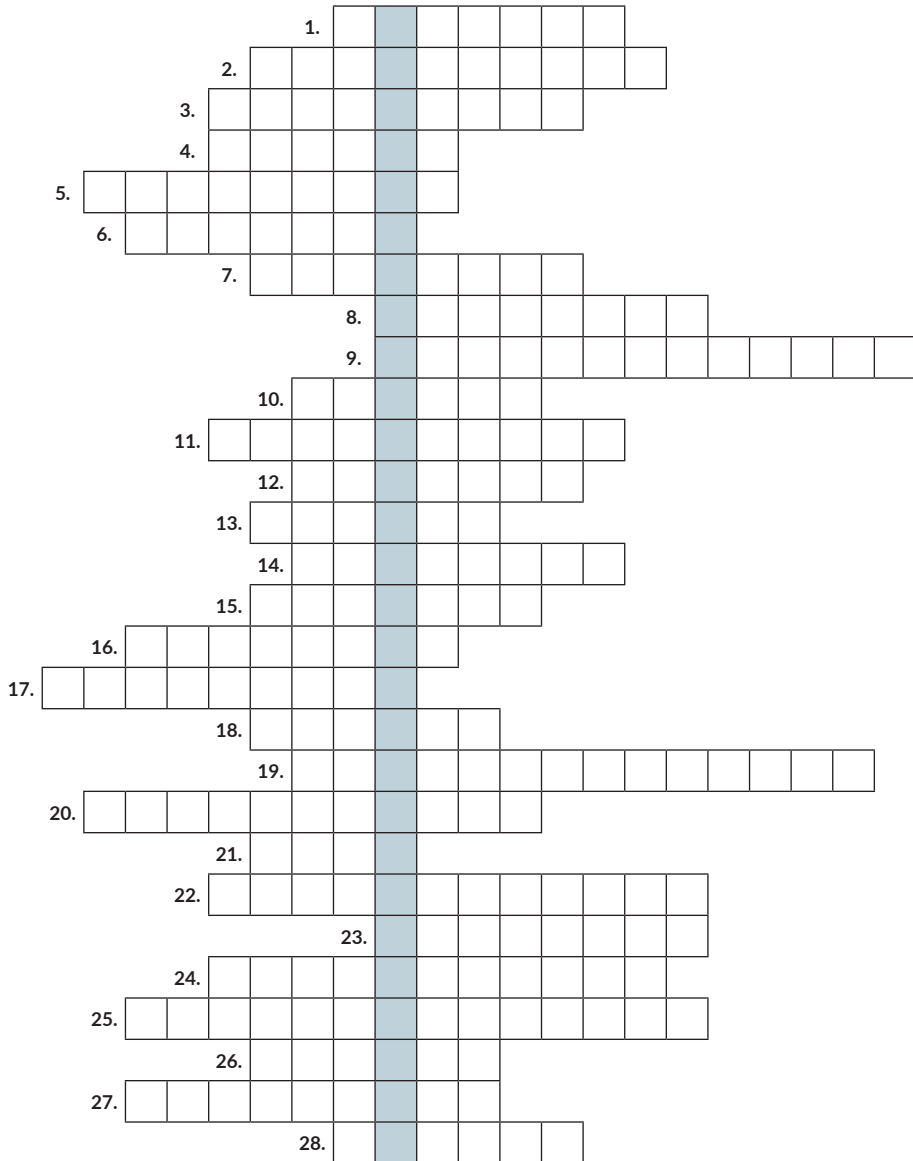
Imię i Nazwisko:

UNO:

Nr telefonu:

Hasło krzyżówki:

KRZYŹÓWKA



1. Sprzęt, który pomaga w pracy w gospodarstwie rolnym, ale tylko wtedy, gdy jest stabilny, sprawny i używany zgodnie z zasadami. Używając go, należy stosować zasadę „trzech punktów podparcia”.
2. Czas potrzebny organizmowi na regenerację po pracy.
3. Choroba odkleszczowa, która nieleczona może prowadzić do poważnych powikłań. Wczesne rozpoznanie rumienia i szybka reakcja chronią zdrowie rolnika.
4. Zabezpiecza WOM i minimalizuje ryzyko pochycenia przez ruchome elementy maszyny, co jest częstą przyczyną ciężkich wypadków.
5. Niepozorne, ale groźne – szczególnie gdy pochodzi od kleszcza. Może też pochodzić od innych zwierząt hodowlanych i wiąże się z przerwaniem ciągłości skóry.
6. Nagłe zdarzenie, mające swoje skutki zdrowotne, związane z pracą w gospodarstwie rolnym.
7. Ład i właściwe rozmieszczenie rzeczy; szczególnie ważny w gospodarstwie rolnym jako czynnik znacznie zmniejszający ryzyko potknięć i upadku.
8. W Polsce szczyt ich aktywności przypada w okresie od maja do listopada. Mimo niewielkich rozmiarów są niebezpieczne zarówno dla ludzi, jak i zwierząt.
9. Proces powrotu do sprawności po urazie lub chorobie, polegający na korzystaniu z zabiegów przywracających zaburzone, np. w wyniku urazu, funkcje ciała. KRUS wspiera rolników także w tym zakresie.
10. Dobrze dobrane, z antypoślizgową podeszwą, chronią przed poślizgnięciem, urazem i zmiążdżeniem stopy.
11. Przykład choroby odkleszczowej. Jest to choroba występująca nie tylko u ludzi, lecz także u zwierząt, najczęściej u psów. Do charakterystycznych objawów zauważalnych u osoby chorej zalicza się występujący falami kaszel, chroniczne zmęczenie, uporczywe i nawracające migreny.
12. Jak należy schodzić z maszyn rolniczych? Tyłem czy ...
13. Najczęstszy rodzaj wypadków odnotowanych przez KRUS to ...
14. Proste zabezpieczenie, które zapobiega upadkom z wysokości. Można montować je na schodach, podestach i platformach.
15. Obfite krwawienie wymagające natychmiastowej reakcji – np. ucisku rany i wezwania pomocy.
16. Część buta, która decyduje o przyczepności. Jej zużycie wpływa na większe ryzyko poślizgnięcia.
17. Środki odstraszające kleszcze i owady. Stosowane regularnie zmniejszają ryzyko chorób odkleszczowych.
18. Charakterystyczny objaw boreliozy. Jego pojawienie się na skórze to sygnał, by natychmiast zgłosić się do lekarza.
19. Wszystkie środki techniczne i organizacyjne, które chronią rolnika przed wypadkiem – od osłon na ruchomych częściach maszyn po instrukcje.
20. Skuteczna forma ochrony przed kleszczowym zapaleniem mózgu, szczególnie ważna dla osób pracujących na zewnątrz.
21. Uszkodzenie ciała powstałe w wyniku np. wypadku.
22. Rolnik objęty ubezpieczeniem w KRUS jest ...
23. Wniknięcie i namnażanie się drobnoustrojów w organizmie, prowadzące do choroby.
24. Czynność, która zwiększa bezpieczeństwo pracy, wydłuża żywotność maszyn rolniczych, a także ogranicza ryzyko awarii w sezonie. Czynność utrzymująca maszynę w sprawności technicznej.
25. Stan braku zagrożeń i ryzyka.
26. Opuchlizna pojawiająca się po urazie, ukąszeniu lub stanie zapalnym.
27. Jedna z form działalności prewencyjnej KRUS. Jest prowadzona dobrowolnie i nieodpłatnie dla rolników i ich rodzin w zakresie zasad ochrony zdrowia i życia w gospodarstwie rolnym oraz postępowania w razie wypadku przy pracy rolniczej. Polega na przekazaniu uczestnikom wiedzy na wybrany temat.
28. To, co zagraża bezpieczeństwu. Można je przewidzieć i ograniczyć.

ROLNICZE CHOROBY ZAWODOWE I NIE TYLKO

Choroby zawodowe rolników to realny problem i często niełączony z pracą zawodową w rolnictwie. Świadomość zagrożeń oraz profilaktyka mogą pomóc w ich rozpoznaniu, ochronie zdrowia i zachowaniu zdolności do pracy na dłużej.

CHOROBY ZAWODOWE ROLNIKÓW – DEFINICJA, ROZPOZNANIE, ŚWIADCZENIA

Za chorobę zawodową uważa się chorobę wymienioną w wykazie chorób zawodowych, jeżeli w wyniku oceny warunków pracy można stwierdzić bezspornie lub z wysokim prawdopodobieństwem, że została spowodowana działaniem czynników szkodliwych dla zdrowia, występujących w środowisku pracy albo w związku ze sposobem wykonywania pracy.

Komu należy zgłosić podejrzenie choroby zawodowej?

Podejrzenie choroby zawodowej zgłasza się właściwemu państwowemu inspektorowi sanitarnemu i właściwemu okręgowemu inspektorowi pracy, których właściwość ustala się według miejsca, w którym praca była wykonywana.

Podejrzenie choroby zawodowej może zgłosić:

- lekarz;
- lekarz dentyista, który podczas wykonywania zawodu powziął takie podejrzenie u pacjenta;
- ubezpieczony, który podejrzewa, że występujące u niego objawy mogą wskazywać na taką chorobę.

Właściwy państwowy powiatowy inspektor sanitarny, który otrzymał zgłoszenie podejrzenia choroby zawodowej wszczyna postępowanie, a w szczególności kieruje rolnika do jednostki orzeczniczej na badanie w celu wydania orzeczenia o rozpoznaniu choroby zawodowej albo o braku podstaw do jej rozpoznania. Właściwy państwowy inspektor sanitarny na podstawie zebranego materiału dowodowego, a w szczególności na podstawie orzeczenia lekarskiego o rozpoznaniu choroby zawodowej i oceny narażenia zawodowego rolnika, wydaje decyzję o stwierdzeniu choroby zawodowej albo decyzję o braku podstaw do stwierdzenia choroby zawodowej.

Jakie choroby zawodowe są najczęściej rozpoznawane u rolników?

Najczęściej odnotowywanymi chorobami zawodowymi w rolnictwie indywidualnym są:

- choroby zakaźne i pasożytnicze, głównie borelioza;
- choroby układu oddechowego (zewnątrzpochodne, alergiczne zapalenie pęcherzyków płucnych, astma oskrzelowa, nieżyt nosa);

- choroby skóry;
- choroby układu ruchu wywołane sposobem wykonywania pracy;
- przewlekłe choroby obwodowego układu nerwowego wywołane sposobem wykonywania pracy.

KLESZCZE – SŁÓW KILKA O TYCH NIEBEZPIECZNYCH PAJĘCZAKACH

W ostatnich latach obserwuje się wzrost zachorowań na choroby odkleszczowe. Sprzyjają temu m.in. zmiany klimatyczne – łagodne zimy.

Kleszcze – co warto wiedzieć

W Polsce występuje kilkanaście gatunków kleszczy. Najczęściej ludzi atakuje kleszcz pospolity. Ukłucie kleszcza jest zwykle bezbolesne i często pozostaje niezauważone, może jednak prowadzić do groźnych chorób zakaźnych.

Kleszcze można spotkać nie tylko w lasach, lecz także:

- w parkach miejskich,
- na łąkach i w zaroślach,
- na działkach i w przydomowych ogrodach.

NAJCZĘSTSZE CHOROBY ODKLESZCZOWE

Borelioza

To najczęściej występująca choroba odkleszczowa w Polsce, wywołana przez bakterie z rodzaju *Borrelia*. Wczesny objaw – rumień wędrujący – to czerwone powiększające się zaczerwienienie skóry, zwykle bez bólu i świądu.

Możliwe powikłania:

- zaburzenia neurologiczne (np. porażenie nerwu twarzewego);
- zapalenie stawów, szczególnie kolan;
- zaburzenia pracy serca.

Kleszczowe zapalenie mózgu (KZM)

Choroba często przebiega dwufazowo – po objawach grypopodobnych może dojść do zajęcia układu nerwowego.

Objawy:

- silne bóle głowy,
- sztywność karku,
- zaburzenia świadomości,
- możliwe trwałe powikłania neurologiczne.

Kleszcze mogą przenosić także inne choroby, m.in.:

- anaplazmozę – objawy grypopodobne, bóle mięśni i stawów, osłabienie;
- babeszjozę – chorobę pasożytniczą powodującą gorączkę, anemię i osłabienie organizmu.

Aby zmniejszyć ryzyko ukłucia przez kleszcza:

- noś odzież z długimi rękawami i nogawkami oraz zakryte obuwie;



- stosuj repelenty przeciw kleszczom (np. DEET, pikarydyna, IR3535);
- po pracy dokładnie obejrzyj skórę;
- w razie znalezienia kleszcza usuń go jak najszybciej.

Jak prawidłowo usunąć kleszcza?

- Użyj pęsety lub specjalnego przyrządu.
- Chwyć kleszcza jak najbliżej skóry.
- Wyciągnij go jednym zdecydowanym ruchem.
- Zdezynfekuj miejsce ukłucia i umyj ręce.

Warto także rozważyć szczepienie przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM).

POZOSTAŁE CHOROBY ZAWODOWE ROLNIKÓW NAJCZĘŚCIEJ NOTOWANE W STATYSTYKACH KRUS

CHOROBY ZAWODOWE UKŁADU ODDECHOWEGO

Przyczyną tych chorób jest ekspozycja na pył rolniczy, alergeny zwierzęce oraz substancje chemiczne (np. pestycydy, nawozy, środki dezynfekcyjne).

Najczęstsze objawy to:

- napadowy kaszel,
- chrypka,
- świszczący oddech,
- katar,
- ogólne złe samopoczucie,
- duszności.



Jak ograniczać oddziaływanie pyłu rolniczego?

- Usuwać pył na bieżąco bezpośrednio u źródła jego powstawania poprzez stosowanie sprawnych systemów wentylacyjnych i odpylających, takich jak wentylacja grawitacyjna i mechaniczna oraz regularne wietrzenie pomieszczeń.
- Hermetyzować procesy produkcyjne, aby ograniczyć emisję bioaerozoli.
- Stosować zbiorowe i indywidualne środki ochrony – maski, półmaski filtrujące, gogle ochronne dostosowane do rodzaju zagrożenia.
- Wykorzystywać nowoczesne, klimatyzowane kabiny pyłoszczelne w maszynach rolniczych.
- Zapewnić odpowiednie warunki sanitarne w miejscu pracy, w tym środki do mycia i dezynfekcji.
- Stosować pasze półpłynne lub granulowane zamiast silnie pylących.
- Używać przenośników pneumatycznych i wozów paszowych do transportu ziarna oraz pasz.

- Prawidłowo magazynować pasze, zboża i siano, aby zapobiegać rozwojowi drobnoustrojów, grzybów i pleśni.
- Stosować osłony przy maszynach czyszczących, młócących i innych urządzeniach emitujących duże ilości pyłu.

PRZEWLEKŁE CHOROBY OBWODOWEGO UKŁADU NERWOWEGO WYWOŁANE SPOSOBEM WYKONYWANIA PRACY

Zespól cieśni nadgarstka

Jest to schorzenie, które rozwija się stopniowo, ale nielezione może znacząco ograniczyć sprawność ręki i zdolność do pracy. Powtarzalne ruchy dłoni, monotonna praca oraz długotrwałe przeciążenie nadgarstka sprzyjają powstawaniu tej choroby. Zespól cieśni nadgarstka polega na ucisku nerwu pośrodkowego przebiegającego przez kanał nadgarstka. Ucisk powstaje najczęściej wskutek obrzęku tkanek lub przewlekłego przeciążenia struktur nadgarstka.

Skutki:

- zaburzenia czucia w palcach,
- ból i drętwienie dłoni,
- osłabienie siły chwytu,
- ograniczenie precyzji ruchów.

Objawy – nie lekceważ pierwszych sygnałów!

- Ból, drętwienie i mrowienie palców (kciuka, wskazującego, środkowego oraz części palca serdecznego) – często wybudzające ze snu.
- Osłabienie dłoni oraz trudności w wykonywaniu precyzyjnych czynności.
- Promieniowanie bólu do przedramienia, a czasem do barku.

- W zaawansowanym stadium: zanik mięśni kłębu kciuka oraz trudności w utrzymaniu przedmiotów.

W bardziej zaawansowanych przypadkach konieczny może być zabieg chirurgiczny odbarczenia nerwu pośrodkowego.

Profilaktyka – chroń swoje dłonie

- Urozmaicaj wykonywane czynności i unikaj długotrwałej pracy tymi samymi ruchami.
- Rób regularne przerwy w pracy.
- Wykonuj krótkie ćwiczenia rozluźniające dłonie i nadgarstki.
- Ogranicz pracę z narzędziami wibrującymi.
- Dbaj o ogólny stan zdrowia, zwłaszcza przy chorobach przewlekłych.

PAMIĘTAJ: Ból i drętwienie dłoni to sygnał ostrzegawczy. Szybka reakcja i profilaktyka pozwalają zachować sprawność ręki i uniknąć długotrwałego leczenia.

PRZEWLEKŁE CHOROBY UKŁADU RUCHU WYWOŁANE SPOSOBEM WYKONYWANIA PRACY

Dolegliwości kręgosłupa, stawów i mięśni należą do najczęstszych problemów zdrowotnych związanych z pracą w rolnictwie.

Najczęściej odnotowywane wśród rolników choroby zawodowe z tej grupy to:

- przewlekłe zapalenie nadkłykcia kości ramiennej (tzw. łokieć tenisisty),
- zapalenie okołostawowe barku,
- przewlekłe zapalenie kaletki maziowej.

Dolegliwości układu ruchu zwiększają ryzyko wystąpienia wypadku przy pracy.

Przewlekłe zapalenie nadkłykcia kości ramiennej – tzw. łokieć tenisisty

Jest to stan zapalny w okolicy nadkłykcia kości ramiennej, najczęściej spowodowany przeciążeniem mięśni nadgarstka.

Objawy:

- ból po zewnętrznej stronie łokcia,
- osłabienie siły chwytu,
- ból nasilający się podczas podnoszenia i chwytania przedmiotów.

Zapalenie okołostawowe barku

Schorzenie powodujące ból i ograniczenie ruchomości barku. Zmiany w tkankach otaczających staw utrudniają wykonywanie ruchów.

Objawy:

- ból barku nasilający się podczas ruchu,
- sztywność stawu,
- ograniczenie zakresu ruchów.

Przewlekłe zapalenie kaletki maziowej

Jest to stan zapalny kaletki maziowej – struktury zmniejszającej tarcie między tkankami podczas ruchu.

Objawy:

- ból w pobliżu stawów,
- obrzęk,
- ograniczenie ruchomości,
- czasem nagromadzenie płynu w kaletce.

Co działa szkodliwie na układ ruchu?

- Dźwiganie ciężkich ładunków.

- Powtarzalne ruchy, np. częste pochylanie się i skręcanie tułowia.
- Chwytywanie i przenoszenie ciężarów z użyciem dużej siły.
- Długotrwała praca w niewygodnej pozycji.
- Nagłe szarpnięcia (np. przez zwierzęta).
- Praca z użyciem narzędzi wibrujących.
- Przewlekły stres zwiększający napięcie mięśni.

Jak chronić układ ruchu – proste zasady na co dzień.

Ogranicz dźwiganie!

- Korzystaj z wózków, taczek, podnośników.
- Dziel ciężar na mniejsze części.
- Kupuj materiały w mniejszych opakowaniach.
- W razie potrzeby poproś o pomoc drugą osobę.

Zmniejsz liczbę schyleń i skrętów!

- Przechowuj często używane rzeczy na wysokości pasa.



- Ustaw narzędzia tak, by były łatwo dostępne.
- Dopasuj wysokość stołu roboczego do swojego wzrostu.
- Ustaw stopę w kierunku, w którym przenosisz ładunek.

Podnoś bezpiecznie!

- Uginaj nogi w kolanach, nie plecy.
- Trzymaj ciężar jak najbliżej ciała.
- Noś ładunki oburącz.
- Unikaj gwałtownych ruchów.

Unikaj przeciążenia!

- Rób regularne przerwy.
- Zmieniaj rodzaj pracy w ciągu dnia.
- Przyjmuj prawidłową postawę ciała.
- Używaj stołków lub podpórek przy pracach wymagających kucania.

Ruch i rehabilitacja też mają znaczenie. Regularne, proste ćwiczenia wzmacniające mięśnie, rozciąganie oraz zabiegi rehabilitacyjne zmniejszają ból, poprawiają sprawność i pomagają zachować zdolność do pracy na dłużej.

CHOROBY SKÓRY

W środowisku pracy rolniczej występuje wiele substancji mogących wywoływać podrażnienia i alergie:

- substancje pochodzenia zwierzęcego (sierść, naskórek zwierząt, pierze, mleko);
- pyły roślinne (zbożowy, ze słomy i siana) oraz niektóre rośliny;
- metale, np. chrom, kobalt czy nikiel;
- środki ochrony roślin;
- paliwa, smary i nawozy mineralne;
- składniki gumy.

Najczęściej występujące choroby skóry u rolników to:

- alergiczne kontaktowe zapalenie skóry,
- kontaktowe zapalenie skóry z podrażnienia,
- grzybice skóry,
- pokrzywka kontaktowa.

Objawy, które powinny skłonić do wizyty u lekarza:

- świąd skóry, wysypka lub bąble pojawiające się podczas pracy, np. przy opryskach lub kontakcie ze zwierzętami;
- pękanie i nadmierna suchość skóry dłoni;
- zaczerwienienie, obrzęk lub łuszczenie się skóry;
- okrągłe, swędzące zmiany skórne po kontakcie ze zwierzętami.

Zmiany skórne, które pojawiają się lub nasilają podczas pracy, powinny być skonsultowane z lekarzem.

Jak zapobiegać dermatozom, czyli chorobom skóry?

- Ograniczaj kontakt z substancjami drażniącymi lub zastępuj je mniej szkodliwymi.
- Stosuj odpowiednie środki ochrony osobistej, zwłaszcza rękawice ochronne.
- Dbaj o higienę skóry i używaj właściwych środków myjących.
- Korzystaj z kabin w maszynach rolniczych ograniczających kontakt z pyłem i chemikaliami.
- Kontroluj stan zdrowia zwierząt hodowlanych.
- Obserwuj stan skóry i zgłaszaj niepokojące objawy lekarzowi.



H.EAR BOX mobile



Bezpłatna aplikacja
do monitorowania
słuchu, rozumienia mowy
i przetwarzania słuchowego
dla Ciebie i Twoich bliskich
z możliwością wybrania
wersji dla dorosłego
lub dziecka.

POBIERZ TERAZ

Available on the
App Store



GET IT ON
Google Play



Prezes KRUS zachęca
mieszkańców wsi
do badań słuchu.