

## Rolniku - dźwigaj bezpiecznie

Długotrwałe noszenie ciężarów podczas pracy w gospodarstwie rolnym może prowadzić do różnych chorób związanych z naszym kręgosłupem. Jego nadmierne przeciążanie może powodować dyskopatię odcinka lędźwiowego, która objawia się mocnym i przewlekłym bólem dolnego odcinka pleców i drętwieniem kończyn dolnych - w skrajnych przypadkach pojawiają się również ich niedowład. Dźwiganie może również spowodować przepuklinę kręgosłupa, potocznie zwaną wypadnięciem dysku.

Aby zapobiec chorobom układu ruchu, należy:

- 1.** Stosować właściwą technikę podnoszenia i przenoszenia według zasady: podnosić ładunki oburącz, jak najbliżej ciała, na zgiętych kolanach, z wyprostowanymi plecami (tułowiem), unikając obciążenia jednostronnego.
- 2.** Organizować ergonomiczne stanowisko pracy poprzez właściwy dobór narzędzi pracy oraz ich rozmieszczenie w sposób łatwo dostępny, co znacznie ułatwi pracę i pozwoli zredukować do minimum konieczność skrętów i zginania tułowia, zginania nadgarstków, unoszenie rąk ponad głowę oraz łokci ponad obręcz barków.
- 3.** Ograniczyć do minimum ręczne prace transportowe, korzystać z narzędzi

pomocniczych (wózków, taczek, krążków linowych, transporterów itp.), dzielić ładunki na mniejsze części, a przy przenoszeniu ładunków o większej masie korzystać z pomocy drugiej osoby.

**4.** Przestrzegać norm podnoszenia i przenoszenia ładunków: praca stała - 12 kg dla kobiet, 20 kg dla mężczyzn; praca dorywcza: kobiety - 20 kg, mężczyźni - 50 kg.

**5.** Stosować przerwy w pracy, w celu odciążenia mięśni przez odpoczynek lub zmianę rodzaju wykonywanej pracy (praca urozmaicona), a także dostosować tempo pracy do swoich możliwości i predyspozycji.

**6.** Kontrolować stan zdrowia - przynajmniej raz w roku udać się do lekarza pierwszego kontaktu, oraz zadbać o systematyczną aktywność ruchową.

**7.** Stosować zawsze czyste obuwie, dostosowane do wykonywanej pracy, usztywniające staw skokowy z podeszwą antypoślizgową.

**8.** Korzystać z bezpiecznych drabin przy pracach na wysokości, stosować zabezpieczenia przed upadkiem (szelki bezpieczeństwa z linką - przy pracach na wysokości powyżej 2m), przy wchodzeniu i schodzeniu z ciągników, maszyn i przyczep korzystać z drabinek, podestów, uchwytów zamontowanych fabrycznie.

Poprawa bezpieczeństwa pracy rolników indywidualnych to m.in. efekt wieloletniego oddziaływania Kasy oraz innych instytucji i organizacji społecznych na świadomość mieszkańców wsi. Prowadzona przez Kasę działalność prewencyjna opiera się na analizie przyczyn i okoliczności zgłaszanych do KRUS wypadków przy pracy i chorób zawodowych rolników. To w oparciu o nią, określane są formy i kierunki oddziaływania.

Kasa wskazuje mieszkańcom wsi przykłady prostych, niekosztownych rozwiązań eliminujących ryzyko wypadkowe, a także zachęca rolników do usuwania zagrożeń i stosowania rozwiązań poprawiających komfort i bezpieczeństwo pracy.

Zachęcamy do zapoznania się i samodzielnego wykonania przeglądu gospodarstwa pod kątem zagrożeń występujących w gospodarstwach rolnych, w oparciu o listy kontrolne dostępne pod adresem: <https://www.gov.pl/web/krus/listy-kontrolne>

Sylwia Król

Samodzielny inspektor

Placówka Terenowa KRUS w Trzebnicy

02-06-2026

- [Udostępnij](#)

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

[Wszystkie aktualności](#)