



# Praca rolnika



*dobre praktyki*

Katarzyna Mietelska

# Praca rolnika

## *dobre praktyki*

Warszawa 2011

Redaktor merytoryczny

**Jakub Chojnicki**

Opracowanie redakcyjne

**Monika Kolitowska-Sokół**

Opracowanie graficzne, typograficzne i łamanie

**Jan Klimczak**

Zdjęcie na okładce

**Andrzej Jaworski**

W publikacji zostały wykorzystane zdjęcia z archiwum Głównego Inspektoratu Pracy oraz fotografie **Tomasza Abramczyka** i **Krzysztofa Sabarańskiego**.

Państwowa Inspekcja Pracy dziękuje za udostępnione zdjęcia **Kasie Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego**.

Copyright © Główny Inspektorat Pracy WI (1120)

**PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY**  
**GŁÓWNY INSPEKTORAT PRACY**

WARSZAWA 2011

[www.pip.gov.pl](http://www.pip.gov.pl)

## *Wstęp*

*Praca rolnika uzależniona jest w szczególności od pory roku oraz pogody. Gdy następuje kulminacja robót wówczas w ciągu jednego dnia rolnik wykonuje kilka lub nawet kilkanaście różnorodnych czynności. Obsługuje skomplikowane maszyny i urządzenia, wykonuje prace związane z uprawą i ochroną roślin, oporządza zwierzęta. Dokonuje też drobnych napraw sprzętu. Często zdarza się, że wszystkie te czynności robi w pośpiechu, bez odpoczynku, pracując po kilkanaście godzin na dobę. Dlatego wypadki przy pracy w rolnictwie zdarzają się częściej niż w innych działach gospodarki. Jak temu zaradzić? Powszechnie sądzi się, że bezpieczeństwo i higiena pracy wymaga dużych nakładów finansowych. Otóż nie zawsze... Wystarczy wprowadzić lepszą organizację pracy, z przerwą na odpoczynek, oraz zachować rozsądek stosując się do zasad bezpieczeństwa.*

*Broszura podzielona jest na dwanaście rozdziałów. Każdy z nich zawiera po kilka lub kilkanaście opisów wzbogaconych zdjęciami. Krótkie opisy są praktycznymi wskazówkami, w jaki sposób poprawić bezpieczeństwo w codziennych czynnościach gospodarskich. Jest też rozdział poświęcony dzieciom, które są na wsi szczególnie narażone na ryzyko wypadku.*

*Chcielibyśmy, aby ta publikacja była źródłem dobrych rad, które pomogą w zachowaniu bezpieczeństwa podczas pracy.*

# I. BEZPIECZNIE CIĄGNIKIEM



## Kabina lub rama ochronna

Bezpieczny traktor musi mieć kabinę, która ochroni kierowcę przed zgnieceniem w razie wywrotki. Nowsze modele są fabrycznie wyposażone w kabinę, a do starszych powinno się ją dorobić lub przynajmniej wyposażyć w ramę ochronną. Poza tym kabina izoluje kierowcę od pyłów, kurzu i rozpylanych środków ochrony roślin oraz od hałasu.



## Pasy bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem jazdy ciągnikiem, należy zawsze zapiąć pasy. To najbardziej skuteczna metoda, zabezpieczająca kierowcę przed wypadnięciem z pojazdu podczas wywrotki. Jazda w zapiętych pasach daje większą szansę bezpieczeństwa oraz sprawia, że skutki wypadku, do których najczęściej dochodzi na drogach publicznych, są mniej dotkliwe.



## Prawo jazdy

Rolnik, który jeździ po drogach publicznych ciągnikiem z maszyną rolniczą musi mieć aktualne prawo jazdy kategorii T. Traktorem z przyczepą można jeździć po uzyskaniu kategorii T lub B+E. Dzieci po ukończeniu 16 lat mogą za zgodą rodziców, przystąpić do egzaminu na prawo jazdy kat. B upoważnia do kierowania ciągnikiem z przyczepą lekką tzw. jednoosiową o dop. masie do 750 kg, razem z masą pojazdu ciągnącego.



## Drogi publiczne

Jazda traktorem po drogach publicznych może powodować utrudnienia w ruchu. Zawsze, kiedy to możliwe, należy przepuścić pojazdy jadące za ciągnikiem. W razie awarii należy użyć ostrzegawczego trójkąta odblaskowego oraz włączyć światła awaryjne lub pozycyjne, aby zasygnalizować postój pojazdu.

### **Dostateczna widoczność**

Jazda ciągnikiem będzie bezpieczna tylko wtedy, gdy lusterka i światła są odpowiednio ustawione. Jeżeli jeden traktor użytkuje kilka osób, to każdy kierowca powinien ustawić sobie lusterka przed rozpoczęciem jazdy. Trzeba też pamiętać o częstym myciu wszystkich lusterek, świateł i szyb.



### **Ustawienie fotela kierowcy**

Fotel należy ustawić odpowiednio do wzrostu kierowcy. Zwiększy to komfort jazdy i zapewni możliwość lepszej kontroli nad pojazdem. Najlepsze są fotele z wyprofilowanym oparciem. Dzięki temu, nawet po długiej pracy, osoba kierująca traktorem, uniknie bólu kręgosłupa.



### **Bez wad i usterek**

Aby ciągnik był dopuszczony do ruchu musi być zarejestrowany oraz mieć aktualny przegląd techniczny. Wszystkie elementy pojazdu należy systematycznie sprawdzać, a zwłaszcza układ kierowniczy i hamulcowy, urządzenia zaczepowo-przyłączeniowe, instalację elektryczną, stan świateł i opon. Wszelkie awarie trzeba, jak najszybciej usuwać.



### **Nie jedź po alkoholu!**

Zasada jest prosta... Piłeś? Nie jedź! Osoba, która spożywała alkohol, gorzej widzi, ma opóźnione reakcje i problemy z koncentracją. Lekceważy wszelkie zagrożenia i niebezpieczeństwa. Takie zachowanie sprawia, że może dojść w każdej chwili do wypadku.



# I. BEZPIECZNIE CIĄGNIKIEM



## Agregowanie maszyn z ciągnikiem

Przed rozpoczęciem agregowania należy wyłączyć silnik ciągnika i zaciągnąć hamulec. Agregowania powinna dokonywać jedna osoba, która musi zapoznać się z instrukcją obsługi zarówno maszyny, jak i ciągnika. Łączenia maszyn trzeba wykonywać wyłącznie w sposób przedstawiony w instrukcji obsługi.



## Sprzęganie ciągnika z przyczepą

Sprzęganie można zacząć dopiero po wyłączeniu silnika ciągnika i zaciągnięciu hamulca. Zaczep przyczepy powinien być podwieszony na sprężynie – ułatwia to sprzęganie przez jedną osobę. Połączenie może być zabezpieczone wyłącznie oryginalnym lub dobrze dopasowanym bolcem.



## Porządek w kabinie

W kabinie traktora zawsze dbaj o porządek. Zbędne przedmioty mogą być powodem potknięć i niebezpiecznych zdarzeń. Szczególnie ważne jest, żeby uprzątnięta była podłoga. Porozrzucane części, narzędzia, śmieci itp., gdy dostaną się pod pedał hamulca uniemożliwią jego użycie i mogą spowodować groźny wypadek.



## Jazda po zboczach

Wjeżdżając pod górę trzeba od razu wybrać odpowiedni bieg. Nie wolno zmieniać go w trakcie podjazdu. Nie można zawracać ani gwałtownie skręcać. Takie postępowanie grozi wywrotką. Do zjazdu najlepiej wybrać miejsce, jak najmniej pochyłe.

### Ośłona WOM

Wał przegubowo-teleskopowy musi być zabezpieczony osłoną na całej długości. Osłona WOM powinna być nieuszkodzona oraz mieć łańcuszki, zabezpieczające przed obracaniem. Montaż, regulację i konserwację wału przegubowo-teleskopowego można wykonywać wyłącznie po wyłączeniu silnika.



### Przewóz pasażerów

Przewożenie ludzi w nieprzystosowanym do tego celu ciągniku jest niedopuszczalne. Bezwzględnie zabronione jest przewożenie osób na elementach karoserii, dyszlach, narzędziach, pomostach, itp. Przewóz jest możliwy tylko wtedy, gdy wyprodukowana fabrycznie kabina ciągnika ma dodatkowe siedzenie dla pasażera.



### Pedały hamulców połącz zapadką

Podczas jazdy pedały hamulców powinny być połączone z sobą przy pomocy zapadki. Tylne koła muszą hamować jednocześnie. Rozłączenie pedałów i hamownie jednym kołem jest dopuszczalne jedynie podczas jazdy z małą prędkością, w trakcie wykonywania nawrotów na polu.



### Nie zostawiaj kluczyków w stacyjce!

Zanim wyjdiesz z ciągnika zawsze wyłącz silnik, zaciągnij hamulec ręczny, wyjmij kluczyki ze stacyjki, a przede wszystkim zamknij wejście do kabiny. Wówczas dziecko ani żadna inna osoba nie będzie mogła dostać się do środka i ruszyć traktorem. Najlepiej zabierz kluczyki i miej przy sobie. Przechowij je w miejscu niedostępnym dla najmłodszych.



## II. MASZYNY ROLNICZE



### Czytaj instrukcje obsługi

Przed pierwszym uruchomieniem każdej maszyny należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, zwłaszcza sposób działania oraz bezpiecznego użytkowania. Trzeba też zapoznać się z naklejkami ostrzegawczymi na maszynach i stosować się do zaleceń producenta.



### Ośłony na ruchome części maszyn

Wszystkie ruchome i wirujące części maszyn muszą mieć osłony. Uszkodzone, bądź niekompletne osłony należy zastąpić nowymi, najlepiej oryginalnymi. Zawsze trzeba pamiętać o założeniu osłony wałka odbioru i przekazania mocy ciągnika oraz osłony końcówki wału napędowego.



### Najpierw wyłącz napęd

Wszelkie przeglądy, naprawy, regulacje i konserwacje maszyn należy przeprowadzać tylko po wcześniejszym odłączeniu maszyn od napędu. Uniesione części maszyn trzeba podeprzeć lub podwiesić, a pod koła włożyć kliny zabezpieczające przed przypadkowym przetoczeniem.



### Nie ufaj hydraulicznym podnośnikom

Wykonywanie prac pod uniesionymi hydraulicznie podzespołami maszyn jest bardzo niebezpieczne. Jeżeli spadnie ciśnienie w układzie hydraulicznym, można zostać przygniecionym. Hydraulicznie podnoszony sprzęt zawsze trzeba zabezpieczyć dodatkową podporą o odpowiedniej grubości.

## Zachowaj odstęp

Włączoną maszyną należy obsługiwać tylko z bezpiecznej odległości od ruchomych elementów. Osobie pracującej należy zapewnić pomost roboczy z barierką ochronną, bądź samą barierką. Pamiętaj, że pod żadnym pozorem nie wolno zbliżać rąk do pracujących elementów. Do pomocy można użyć popychaczy np. drewnianej łopatkę do przegarniania ziarna w skrzyni nasiennej siewnika.



## Przewóz ładunków sypkich na przyczepach

Nie wolno przekraczać ładowności przyczepy. Materiały sypkie należy przewozić na przyczepach ze szczelną skrzynią ładowną. Podczas przewożenia ładunek taki wymaga dodatkowego zabezpieczenia np. przed wiatrem. Dlatego najlepiej przykryć go płachtą lub plandenką, żeby zapobiec rozsypaniu.



## Przewóz ładunków przestrzennych

Siano należy załadować na przyczepie, by nie ograniczało widoczności oraz nie zasłaniało tablic rejestracyjnych, sygnalizacji świetlnej i trójkąta ostrzegawczego. Ładunek trzeba ściągnąć taśmami. Ładunki wystające poza tył przyczepy ponad 1m muszą być wyraźnie oznakowane. Maksymalna wys. ładunku mierzona od podłoża – 4 m, maksymalna szer. – 2,5 m.



## Wejście do ładowacza chwytakowego

Wchodzenie do ładowacza chwytakowego przez ramię może zakończyć się upadkiem lub złamaniami. Dlatego wejście do kabiny powinno mieć schody. Należy również pamiętać, że podczas pracy w kabinie może przebywać tylko jedna osoba, a w zasięgu pracy ładowacza nie mogą znajdować się osoby postronne.



## II. MASZYNY ROLNICZE



### Praca glebogryzarką

Rolnik, gdy pracuje podwieszoną na ciągniku glebogryzarką powinien podczas zawracania odłączyć napęd i unieść maszynę. Nie wolno wrzucać biegu wstecznego, gdy glebogryzarka pracuje! Obsługiwać ją można po całkowitym zatrzymaniu obracających się noży i odłączeniu napędu od ciągnika (lub zatrzymaniu silnika glebogryzarki z własnym napędem). Poza operatorem nikt nie powinien przebywać obok pracującej glebogryzarki.



### Ostrożnie przy zmianie sznurka i siatki

Sznurek lub siatkę w prasie zwijającej można założyć po wyłączeniu napędu prasy i silnika ciągnika. Nie wolno Dopiero wtedy, gdy tylną klapę prasy otworzymy i zabezpieczymy trwale przed opadnięciem, można pod nią bezpiecznie wejść. Jeśli dojdzie do zapchania prasy, należy wyłączyć napęd, zgasić silnik i dopiero wtedy usunąć nadmiar słomy.



### Uwaga! Ładowarki są wywrotne

Jeśli ładowarka nie ma podwójnych kół, może łatwo się wywrócić. Ryzyko wywrotki rośnie podczas podnoszenia ciężarów o dużej masie. Wtedy zmienia się jej punkt ciężkości i nie jest ona wystarczająco stabilna. Kierowca powinien być szczególnie ostrożny. Hamulce ładowarki muszą być w pełni sprawne.



### Niebezpieczeństwo pochwylenia przez ruchome części maszyn

Do pracy z użyciem maszyn rolniczych należy zakładać ubrania przylegające do ciała, z zapiętymi rękawami oraz bez zwisających elementów. Zmniejszy to ryzyko pochwylenia przez wirujące i obracające się części maszyn. Buty powinny być dopasowane i dobrze zawiązane, na gumowej podeszwie zabezpieczającej przed poślizgnięciem.

### **Obsługa wózka widłowego tylko z uprawnieniami**

Obsługa wózków widłowych wymaga odpowiednich kwalifikacji. Aby uzyskać takie uprawnienia, należy ukończyć kurs na operatora wózka jezdniowego w ośrodkach upoważnionych do prowadzenia szkoleń, które mają stosowny certyfikat.



### **Ostrożnie z ładowaczem czołowym**

Podniesiony ładunek ogranicza pole widzenia kierowcy. Zmniejsza się wtedy także stabilność pojazdu. Zabrania się tym pojazdem podnosić i przewozić ludzi, chyba, że producent dopuszcza taką możliwość w specjalnym koszu. Nie wolno też przekraczać ładowności ponad siłę udźwigu podaną w danych technicznych ładowacza.



### **Drabina wyposażeniem przyczepy**

Drabina przystawna powinna zawsze znajdować się w przyczepie. Podczas przewożenia materiałów ręcznie wysokoładowanych na przyczepie, konieczna jest drabina przystawna. Zapewni ona bezpieczne zejście z załadowanej przyczepy. Drabina powinna mieć długość odpowiednią do wysokości ładunku. Nie może być spawana, ani malowana. Musi mieć wszystkie szczeble i zabezpieczenie przed przewróceniem, np. bolce wbijane w ziemię.



### **Stosuj tablice ostrzegawcze!**

W przypadku prowadzenia ciągnika z maszyną po drodze publicznej, konieczne jest zawieszenie tablic ostrzegawczych na maszynie np. trójkąta dla pojazdów wolnobieżnych. Na czas przejazdu po drodze publicznej należy zawsze mieć przygotowany przenośny zestaw świateł lub elementy odblaskowe do zamontowania na maszynie lub przyczepie.



## II. MASZYNY ROLNICZE



### Pod koła włóż kliny

Za każdym razem przed odłączeniem od ciągnika maszyny lub przyczepy, należy pod ich koła włożyć kliny. Zabezpieczą one przed samoczynnym przetoczeniem się maszyny lub przyczepy. Zastępco pod koła można podłożyć przedmioty bez ostrych krawędzi, np. drewniane klocki. Silnik ciągnika powinien być wyłączony na czas sprzęgania i agregowania maszyn.



### Siatka ochronna na rozrzutnik

W czasie roztrząsania obornika lub innych materiałów sypkich należy bezwzględnie stosować siatkę ochronną. Montuje się ją na przedniej burcie rozrzutnika. W rozrzuconym materiale mogą znajdować się kamienie, kawałki metali, śmieci itp. Siatka osłoni operatora przed ewentualnymi uderzeniami.



### Przewóz ludzi w przyczepach

Jest możliwy przewóz ludzi w przyczepie, jeśli są tam zamontowane na stałe siedziska i uchwyty do trzymania, podwyższone burty oraz drabinka do wchodzenia i schodzenia. Dopuszcza się przewóz nie więcej niż 5 osób, a jeśli stoją powinny trzymać się uchwytów. Prędkość ciągnika nie może przekraczać 20 km/h. Na zdjęciu kierowca dostał mandat, bo nie zastosował się do tych przepisów.



### Przewóz ludzi na załadowanych przyczepach

Bezwzględnie zabroniony jest transport osób na załadowanych przyczepach. Taki przejazd grozi niebezpiecznymi dla życia i zdrowia upadkami z wysokości. W każdej chwili można spaść wprost pod koła przyczepy lub innego pojazdu.

## III. BHP W BUDYNKACH

### Zadbaj o budynki

Budynki rolnicze należy, co jakiś czas remontować. Nie wolno dopuścić do jakichkolwiek ubytków i uszkodzeń fundamentów, ścian, stropów, dachów, czy pokryć dachowych. Zły stan techniczny budynków zwiększa ryzyko wystąpienia wypadków i może stanowić zagrożenie dla domowników i osób postronnych.

### Bezpieczne wejścia

Wejścia do budynków rolniczych nie powinny mieć progów. Jeżeli są, należy zadbać by były jak najniższe i wówczas trzeba je oznakować, np. malując na nich czarno-żółte pasy. Przy każdym wejściu powinien być włącznik światła. Budynki muszą być równomiernie oświetlone. Przepalone żarówki trzeba na bieżąco wymieniać.

### Zachowaj porządek

W miejscach składowania maszyn, jak też w pomieszczeniach do przechowywania sprzętów i narzędzi powinien zawsze panować porządek. Odkładanie narzędzi pracy na miejsce pozwoli na ich szybkie znalezienie w razie potrzeby. Pomieszczenia do przechowywania trzeba zamykać, a klucz trzymać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

### Zabezpiecz otwory stropowe

Wszystkie podwyższenia, pomosty, włazy ścienne, otwory zrzutowe, wyloty schodów i inne otwory technologiczne powinny być ogrodzone barierkami lub ramami ochronnymi. Takie zabezpieczenia można wykonać samodzielnie, niewielkim nakładem pracy. Zmniejszają one ryzyko upadków z wysokości.



### III. BHP W BUDYNKACH



#### Jak ustawiać drabinę?

Przenośne drabiny należy ustawiać na równym, utwardzonym podłożu. Kąt nachylenia nie może przekraczać  $65^{\circ}$ - $75^{\circ}$ . Nie wolno opierać jej o otwierane bramy, czy drzwi. Drabina powinna wystawać ok. 0,75 m ponad powierzchnię, o którą się opiera. Wchodzić i schodzić należy zawsze przodem do szczebli.



#### Bezpieczne drabiny

Drabiny w gospodarstwie muszą być zrobione przez fachowców. Najlepiej kupić je w sklepie. Nie mogą mieć uszkodzeń ani wad. Nie wolno drabin same-mu naprawiać, spawać, czy malować. Bezpieczne są atestowane, zrobione z mocnych podłużnic i szczebli, z zabezpieczeniem chroniącym przed przewróceniem (mające u góry – haki zaczepowe, u dołu – ostre bolce do wbicia w ziemię lub gumowe antypoślizgowe nakładki).



#### Bezpieczne schody

Schody muszą być w dobrym stanie technicznym, bez uszkodzeń i nierówności. Do wykonania ich trzeba użyć mocnego materiału i zaopatrzyć je w poręcze ochronne. Zgodnie z przepisami kąt nachylenia schodów powinien wynosić ok.  $30^{\circ}$ , a stopnie muszą mieć: 17 cm wysokości i 29 cm głębokości.



#### Zabezpiecz drzwi przed samozamknięciem

Drzwi i bramy w gospodarstwie nie mogą zamykać się pod wpływem podmuchu wiatru, czy przypadkowego szturchnięcia. Powinny być dobrze zabezpieczone np. w składaną nóżkę blokującą albo w haczyk przymocowany do ściany.

## IV. BEZPIECZNE PODWÓRZE

### Po pierwsze porządek

Na podwórzu nie może panować bałagan. Wszystkie narzędzia, śmieci, odchody zwierzęce, pozostałości po pracy muszą być regularnie sprzątane. Nawierzchnia podwórza powinna być wyrównana, utwardzona i nieśliska. Aby uniknąć potknięć lub upadków najlepiej usunąć lub oznakować wystające z ziemi przedmioty, a obłocenia i oblodzenia posypywać popiołem, żwirem lub piaskiem.

### Ostrożnie z elektrycznością!

Podwórze powinno być dobrze oświetlone. Przy wejściach do budynków zamontuj włączniki światła, najlepiej widoczne w ciemności (z podświetleniem). Przewody elektryczne, zgodnie z obowiązującymi przepisami mają być zabezpieczone przed mechanicznymi uszkodzeniami. Oznacza to, że powinny być rozprowadzone po podwórzu tak, aby nie były przyczyną potknięć. Najlepiej je podwiesić, poprowadzić po ścianach lub zakopać w ziemi.

### Pamiętaj o zabezpieczeniach

Zabezpieczenie studzienek, zbiorników, kanałów i innych otworów technologicznych pokrywami lub barierkami ochronnymi jest niezbędne dla zapewnienia bezpieczeństwa. Większe zbiorniki, np. szambo, czy gnojownicę należy ogrodzić, a bramkę wejściową zamykać na klucz. Pokrywy, bramki i ogrodzenia nie mogą mieć ubytków, ani dziur. Jest to szczególnie ważne, jeśli w gospodarstwie mieszkają dzieci.

### Oddzielenie części mieszkalnej od produkcyjnej

Dobrze jest oddzielić miejsce pracy od miejsca przebywania i wypoczynku dzieci i innych domowników. Płotek z zamykaną furtką zabezpieczy przed nagłym wtargnięciem dziecka pod koła jadącego ciągnika. Brama wjazdowa na teren gospodarstwa powinna być cofnięta w głąb podwórza – wyjazd na drogę publiczną będzie bezpieczniejszy.



## V. BEZPIECZEŃSTWO DZIECI



### Opowiedz dzieciom o zagrożeniach!

W gospodarstwie rolnym szczególnie małe dzieci narażone są na utratę zdrowia i życia. Aby zapobiec nieszczęśliwym wypadkom rodzice powinni dużo rozmawiać ze swoimi pociechami o grożącym niebezpieczeństwie oraz o pracach, których nie wolno im wykonywać. Warto też nauczyć dzieci, jak postąpić w razie zagrożenia.



### Bezpieczne miejsce zabaw

Miejsce zabaw dla bezpieczeństwa dzieci na terenie gospodarstwa należy wyznaczyć, z dala od budynków gospodarczych, maszyn i szlaków przepędu zwierząt. Placyk powinien być ogrodzony. Najlepiej płotem z pionowymi listwami tak, aby maluchy nie mogły się wspinać. Dobrze też, by znajdował się w zacisznym miejscu, gdzie jest dużo zieleni.



### Wzmoczona opieka nad dziećmi

W okresie żniw, dzieci mają wakacje. Mimo natłoku pracy, nigdy nie wolno zostawić ich bez opieki. To właśnie podczas wzmożonych prac polowych dochodzi do największej liczby śmiertelnych wypadków z udziałem najmłodszych. Dlatego, w tym czasie trzeba szczególnie zadbać o ich bezpieczeństwo.



### Zabezpiecz zbiorniki i zagłębienia!

Wszystkie zbiorniki na gnojowicę, szambo, zbiorniki wodne, wykopy, rowy i inne zagłębienia na terenie gospodarstwa muszą być zabezpieczone. Najlepiej ogrodzić je lub przykryć ciężką pokrywą. Dzieci trzeba uprzedzić, że mogą do takiego zbiornika wpaść. Powinno się zabronić im zabaw w pobliżu tych miejsc.

## Uważaj na dzieci, gdy obsługujesz maszyny!

Przed rozpoczęciem jazdy ciągnikiem lub inną maszyną samobieżną, należy upewnić się, czy w pobliżu pojazdu lub obok kół nie ma osób postronnych, a zwłaszcza dzieci. Wystarczy chwila nieuwagi i może dojść do tragedii. Najmłodszy nie zawsze zdają sobie sprawę z zagrożeń i łatwo mogą ich nie zauważyć.

## Zabroń dzieciom samodzielnej obsługi maszyn

Dzieciom do 16. r. życia nie wolno obsługiwać maszyn rolniczych ani kierować ciągnikiem. Rozmieszczenie kierownicy, pedałów i dźwigni dostosowane jest do dorosłej osoby! Małoletnich nie można przewozić w kabinach ciągników, na wozach i przyczepach z załadunkiem oraz na elementach maszyn i przyczep rolniczych, takich jak: zaczepy, błotniki, dyszle, czy pomosty.

## Nie wyznaczaj dzieciom niebezpiecznych zadań

Powierzanie dzieciom lekkich czynności uczy je szacunku do pracy oraz pozwala zdobyć cenne umiejętności. Pamiętaj, jednak, że nie wolno najmłodszym dawać prac narażających je na wypadki, czy urazy oraz przekraczających ich możliwości fizycznych, czy psychicznych (np. ubój zwierząt). Dzieci powinny poświęcić swój czas przede wszystkim na naukę i zabawę. Nie zabieraj dziecku dzieciństwa!

## Zabroń wspinaczek i zabezpiecz drabiny

Dzieciom należy zakazać wszelkich wspinaczek i wyjaśnić, jak niebezpieczny w skutkach może być upadek z wysokości np. z drzewa na pozostawioną pod nim bronę. Drabiny znajdujące się na terenie gospodarstwa powinny być także niedostępne dla dzieci lub zabezpieczone przed możliwością wejścia na nie.



## V. BEZPIECZEŃSTWO DZIECI



### Niebezpieczne zwierzęta

Niektóre zwierzęta, zwłaszcza rogate, chore, samice z młodymi oraz samce rozplodowe bywają niebezpieczne. Dlatego takie zwierzęta może obsługiwać wyłącznie silna, dorosła, osoba, którą zwierzęta już znają. Dzieciom trzeba zabronić zbliżania się do tych zwierząt, ale także nauczyć, jak zachować się w razie niebezpieczeństwa.



### Zabawy ogniem surowo zabronione

Bezwzględnie należy zabronić dzieciom wszelkich zabaw z użyciem zapalek, zapalniczek, zapalarek, sztucznych ogni, fajerwerków itp. Nieświadome i nieroztropne zabawy ogniem mogą skończyć się tragicznym w skutkach pożarem. Pod żadnym pozorem nie można zostawiać najmłodszych samych np. przy zapalonych palnikach kuchenki, czy świeczkach. Jeśli nie ma światła na strychu, a wysyłasz tam dziecko, daj mu latarkę.



### W razie wypadku

Konieczne naucz dziecko numerów alarmowych służb ratunkowych. Wy tłumacz mu, w jakich sytuacjach należy je wybierać oraz gdzie szybko można je znaleźć. Bezpieczną praktyką jest wywieszenie kartki z numerami alarmowymi obok telefonu. Starszym dzieciom pokaż, w jaki sposób obsługuje się gaśnice w celu ugaszenia ognia pożaru.



### Chroń dziecko przed kontaktem z chemikaliami

Wszelkiego rodzaju substancje chemiczne, włącznie z środkami ochrony roślin muszą być zabezpieczone przed dziećmi. Niedopuszczalna jest obecność najmłodszych przy pracach z użyciem substancji toksycznych, żrących, środków ochrony roślin, środków dezynfekujących i innych szkodliwych chemikaliów. Magazyn środków chemicznych musi być zamknięty.

## VI. BEZPIECZNA OBSŁUGA ZWIERZĄT

### Umiejętna obsługa

Osoba zajmująca się zwierzętami oprócz wiedzy i umiejętności, powinna mieć odpowiednie cechy charakteru, takie jak: cierpliwość i opanowanie. Strach lub agresję człowieka, zwierzęta natychmiast wyczuwają i wtedy mogą stać się niebezpieczne.



### Dobre warunki bytowe zwierząt

Pomieszczenia inwentarskie muszą być na tyle duże, aby zapewniały zwierzętom wygodny wypoczynek i swobodny dostęp do paszy i wody. Przestronne wnętrza powinny też umożliwiać ludziom wygodną obsługę zwierząt. Należy także wyznaczyć odpowiednio duże miejsce na wybiegi dla zwierząt.



### Sygnalizuj zwierzęciu swoją obecność

Aby nie spłoszyć zwierząt trzeba mówić do nich spokojnym, cichym głosem. W trakcie obsługi należy sygnalizować im swoją obecność głosem lub przez dotyk. Pamiętajmy, żeby pod żadnym pozorem nie podchodzić do dużych zwierząt od strony zadu bez uprzedniego zasygnalizowania im tego! Gdy chcemy stanąć za zwierzęciem, trzeba przeciągać dłonią wzdłuż jego boku, od szyi, aż do zadu.



### Utrzymuj czystość w pomieszczeniach

Każdego roku, na wiosnę i na jesieni wszystkie pomieszczenia, w których przetrzymywane są zwierzęta należy dokładnie posprzątać oraz wybielić świeżo gaszonym wapnem. Dwa razy w roku, trzeba też starannie uprzątnąć wszystkie miejsca przebywania i wybiegi dla zwierząt. Pamiętajmy też o systematycznym zwalczaniu gryzoni i owadów.



## VI. BEZPIECZNA OBSŁUGA ZWIERZĄT



### Bezpieczne budynki

Podłóże w budynkach należy utwardzić, tak żeby było odporne na nasiąkanie wodą i nieczystościami. Podłoga nie może mieć dziur, pęknięć lub wystających przedmiotów (bolce, druty). W budynkach musi panować porządek. Nie wolno dopuścić do zagrzybienia ścian i sufitów.



### Pomieszczenie dla pracowników rolnych

Jeśli w gospodarstwie do obsługi zwierząt zatrudniani są robotnicy rolni, należy dla nich wydzielić specjalnie pomieszczenie z łazienką oraz miejscem do zjedzenia posiłków. Każdemu z pracowników trzeba też zapewnić szafkę – z przestrzenią podzieloną na odzież własną, na obuwiu i odzież roboczą.



### Dbaj o higienę osobistą

Pamiętajmy, by zawsze przed i po pracy dokładnie umyć ręce ciepłą wodą z mydłem. To samo róbmy każdorazowo przed jedzeniem, piciem, a nawet zapaleniem papierosa. Nigdy nie używajmy do celów spożywczych naczyń, które kiedykolwiek były użyte do karmienia zwierząt. Nie dotykajmy ust i oczu nieumytymi rękami. Gdy zastosujemy te zasady, obniżymy ryzyko zarażenia się wieloma chorobami odzwierzęcymi (zoonozami).



### Bezpieczne przepędzanie zwierząt

Do prowadzenia zwierząt należy używać linek, łańcuchów lub powrozów. Nigdy jednak nie można owijać ich wokół dłoni, ponieważ jeśli zwierzę się spłoszy, szarpnie i spowoduje uraz. Buhaja powyżej 12. miesiąca życia powinno się prowadzić na drążku o długości min 1,4 m, wpiętym w kółko nosowe. Przepędzania zwierząt nie wolno powierzać dzieciom.

### **Uważaj przy zakupie zwierząt**

Zwierzęta najlepiej kupować od zaufanego i sprawdzonego hodowcy. Przypadkowi handlarze często podają im leki uspokajające lub środki odurzające, aby ukryć ich wady w sposobie zachowania. Po zakupie, kiedy osobnik dojdzie już do siebie, może okazać się, że jest złośliwy lub, agresywny.



### **Izolacja dla zwierząt agresywnych i chorych**

W gospodarstwie rolnym powinno się znajdować wydzielone pomieszczenie, w którym można w razie potrzeby umieścić zwierzęta agresywne lub chore. Izolowanie zwierząt zapewni zahamowanie rozprzestrzeniania się choroby na zdrowe osobniki. Nie narazi ich także na urazy ze strony agresywnych osobników.



### **Obsługa chorych zwierząt i szczepienia**

Osoby pracujące ze zwierzętami powinny być poddawane szczepieniom ochronnym. Do pracy przy osobnikach chorych lub podejrzanych o chorobę należy zawsze zakładać rękawice i buty gumowe oraz maski ochronne. Pamiętajmy też, żeby wszelkie rany i skaleczenia dezynfekować i opatrywać. Kobiety w ciąży lub karmiące piersią nie mogą obsługiwać zwierząt dotkniętymi chorobami zakaźnymi i inwazyjnymi.



### **Przewóz zwierząt**

Zwierzęta należy przewozić w specjalnych, dostosowanych pojazdach, tj. na przyczepach, czy naczepach. W ten sposób zapewni się im bezpieczeństwo i wygodę. Do załadunku i rozładunku np. bydła, czy koni dobrze jest używać odpowiednich ramp. Zwierząt nie wolno bić, poganiać i na siłę wpychać do środków transportu. Czynność ta wymaga cierpliwości i doświadczenia.



## VII. SUBSTANCJE CHEMICZNE W GOSPODARSTWIE



### Bezpieczne przechowywanie

Substancje chemiczne przechowujemy w miejscu, zamkniętym na klucz, z dala od budynków mieszkalnych, inwentarskich i magazynów pasz. Pomieszczenie, w którym składowane są chemikalia powinno mieć łatwo zmywalną i równą podłogę, sprawnie działającą wentylację, instalację elektryczną oraz oświetlenie. Pamiętajmy, by dzieciom surowo zakazać wchodzenia do miejsca, w którym magazynowane są chemikalia.

### Odpowiednie oznakowanie

Pomieszczenia, czy szafy, w których przetrzymuje się chemikalia, muszą mieć tabliczki ostrzegawcze zawieszane na drzwiach. Wywieszki powinny być dość duże i czytelne. Wszystkie środki chemiczne należy oznakować nieuszkodzonymi etykietami. Gdy się zniszczą trzeba je niezwłocznie wymienić.

### Czytaj etykietę na opakowaniach

Przed użyciem jakiegokolwiek środka chemicznego trzeba dokładnie przeczytać etykietę oraz instrukcję stosowania preparatu. Środki chemiczne należy używać tylko zgodnie z ich przeznaczeniem. Pamiętajmy, żeby przestrzegać wszystkich zaleceń bezpieczeństwa wymienionych na etykiecie danej substancji chemicznej.

### Pracuj bezpiecznie

Rolnicy przed użyciem środka chemicznego muszą nałożyć gumowe rękawice ochronne, maskę ochronną, zabezpieczającą przed wdychaniem trujących oparów oraz okulary ochronne na wypadek rozprysku cieczy lub możliwości zaproszenia oczu. Nie zapomnijmy też, że po każdym użyciu substancji chemicznej należy dokładnie umyć ręce. Osoby chore, ze skaleczeniami lub ranami, nie powinny mieć styczności z chemikaliami.

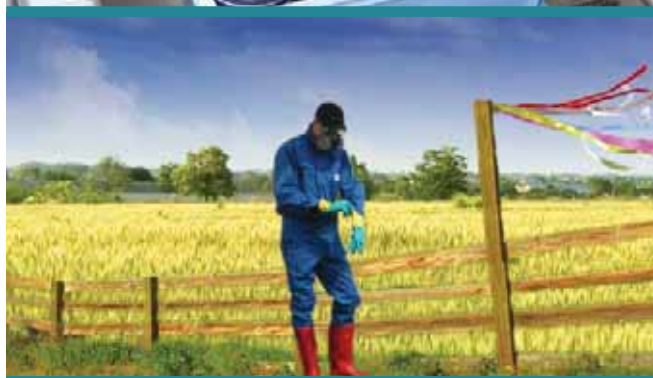
## Nie przechowuj w opakowaniach spożywczych!

Wszystkie preparaty chemiczne należy przechowywać w oryginalnych, szczelnie zamkniętych opakowaniach z czytelną etykietą w języku polskim. Uszkodzone pudełka lub torebki trzeba zastąpić nowymi, odpowiednio oznakowanymi i opisanymi. Zabronione jest przechowywanie środków chemicznych w opakowaniach spożywczych. Ty lub Twoje dziecko możecie wypić truciznę z butelki po napoju!



## Wiatr, a środki ochrony roślin

Bezwzględnie należy rozpylać chemiczne środki ochrony roślin przy bezwietrznej pogodzie. Ruchy powietrza w czasie oprysków powodują, że preparat rozpylany jest nie tam, gdzie go zaplanowano. Pamiętaj, że zagraża to nie tylko środowisku naturalnemu, ale również Twojemu bezpieczeństwu.



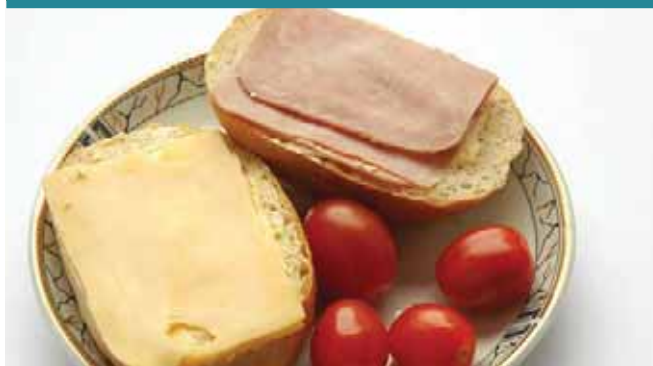
## Praca z środkami ochrony roślin

Kontakt z silnie toksycznymi preparatami I i II klasy (dawka śmiertelna w ilości od 1 do 50 miligramów substancji czynnych na kg masy ciała) powinni mieć wyłącznie dorośli, zdrowi i odpowiednio przeszkoleni rolnicy. Pracy nie wolno rozpocząć na czczo oraz po spożyciu alkoholu, nawet, jeśli spożywano go dzień wcześniej. Kobiety w ciąży lub karmiące piersią nie mogą pracować z preparatami ochrony roślin.



## Jedzenie posiłku, a środki chemiczne

Jeśli robimy sobie przerwę na posiłek lub mamy ochotę zapalić papierosa, musimy odejść od miejsca, w którym użyte były środki chemiczne. Wiele toksycznych substancji kumuluje się w organizmie, dlatego za każdym razem trzeba dokładnie umyć ręce i twarz czystą wodą z mydłem oraz przepłukać usta.



## VII. SUBSTANCJE CHEMICZNE W GOSPODARSTWIE



### Bezpieczne urządzenia

Chemiczne środki ochrony roślin należy rozpylać wyłącznie przy użyciu spryskiwacza. Urządzenie to musi posiadać zaświadczenie, potwierdzające jego sprawność techniczną oraz aktualny znak kontrolny (atest). Pamiętajmy, żeby zawsze przed napełnieniem zbiornika spryskiwacza sprawdzić jego szczelność oraz stan węża gumowego i końcówek rozpylających.



### Środki ochrony indywidualnej

Osoba, która stosuje chemiczne środki ochrony roślin powinna zabezpieczyć się przed bezpośrednim kontaktem z tymi preparatami. Służą do tego odzież ochronna, w której skład wchodzi: kombinezon ochronny, buty i rękawice gumowe, okulary ochronne, kapelusz lub kaptur, maska lub półmaska ochronna z pochłaniaczem. Używaną odzież ochronną nie wolno prac razem z domową!



### Zachowaj ostrożność

Nie stosuj silnie szkodliwych środków ochrony roślin w pobliżu pastwisk, czy roślin z dojrzałymi owocami. Na opryskanym polu postaw tabliczkę zawierającą informację o nazwie użytego preparatu, klasie jego toksyczności, dacie opryskiwania i okresie karencji, czyli czasu, jaki musi upłynąć od zastosowania chemicznego środka ochrony roślin do zbiorów lub możliwości spożycia.



### Bezpieczne zachowania

Gdy stosujesz środki ochrony roślin zaliczane do bardzo toksycznych lub toksycznych nie rób tego w pojedynkę, bo to jest zabronione. Zabierz ze sobą drugą osobę w celu asekuracji na wypadek zatrucia. Trzeba także przestrzegać okresu prewencji, czyli czasu, kiedy można najwcześniej wejść na opryskane pole. O zamiarze opryskiwania powiadom sąsiadów.

## VIII. ELEKTRYCZNOŚĆ

### Uważaj na wilgoć!

Jeśli elementy instalacji elektrycznej są uszkodzone, a podłogi w budynkach inwentarskich mokre, to ryzyko porażenia prądem będzie bardzo wysokie. W pomieszczeniach rolniczych należy, stosować izolowane przewody, najlepiej podtylnkowe. Zabezpieczy to instalację przed niekorzystnym wpływem wilgoci w pomieszczeniach inwentarskich.

### Sprawdzaj instalację elektryczną

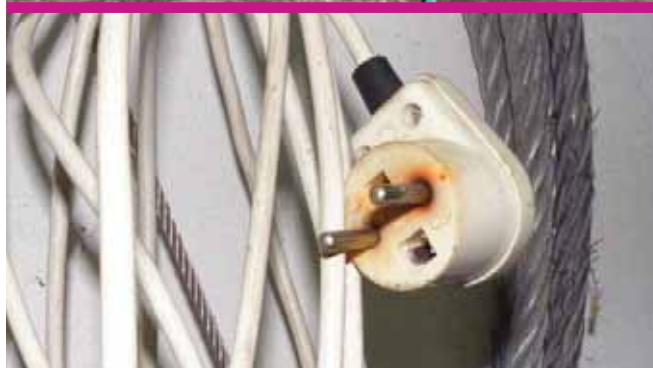
Jeżeli masz starą instalację elektryczną możesz być narażony na ryzyko wypadku. Zawarty w powietrzu pomieszczeń inwentarskich siarkowodór i amoniak w połączeniu z wodą negatywnie oddziałuje na styki i przewody elektryczne. W efekcie instalacja koroduje i powoduje przepalanie bezpieczników lub zwarcia. Regularnie, więc sprawdzaj instalację elektryczną.

### Aby nie doszło do porażenia prądem

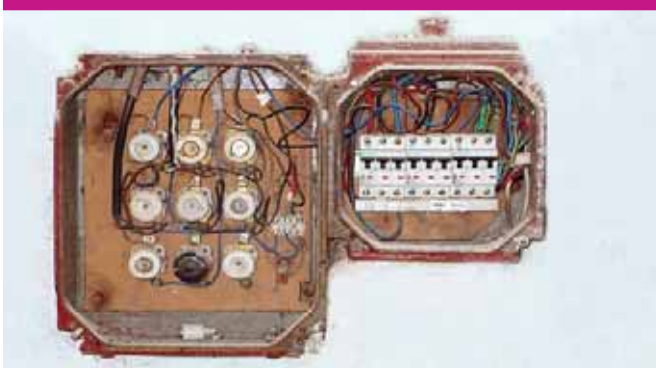
Podczas napraw urządzeń elektrycznych należy odłączyć je od źródła zasilania. Jeśli koniecznie trzeba urządzenie włączyć to stań na suchym podłożu w butach na gumowej podeszwie. Nie można dotykać mokrymi lub skaleczonymi rękami, elementów będących pod napięciem. Pracując elektronarzędziami nie wolno opierać się o uziemione metalowe przedmioty, np. o konstrukcję, rury ogrzewania centralnego, czy wodociągowe.

### Bezpieczne urządzenia elektryczne

Przy włączaniu do zasilania należy upewnić się, czy urządzenie elektryczne jest odpowiednie do napięcia w gniazdku. Wszystkie przewody elektryczne i przedłużacze muszą mieć nieuszkodzoną izolację. Sprawdź także elementy osprzętu, tj. gniazda, wtyczki, wyłączniki, puszkę. One także muszą być sprawne technicznie i mieć nieuszkodzoną obudowę.



## VIII. ELEKTRYCZNOŚĆ



### Zastosuj nowoczesne rozwiązania!

Jeśli masz możliwość wymiany starej, instalacji elektrycznej na nową, koniecznie zrób to! Skutecznym zabezpieczeniem przed porażeniem prądem (przed dotykem bezpośrednim i pośrednim) w nowych instalacjach są np. wyłączniki różnicowoprądowe. Ich działanie powoduje w przypadku wystąpienia zwarcia lub przebicia natychmiastowe przerwanie obwodu, tak, że ryzyko porażenia prądem będzie minimalne.

### Tylko nowe bezpieczniki

Bezpiecznik topikowy jest najpowszechniejszym zabezpieczeniem w instalacjach elektrycznych wykonywanych na podstawie dawniejszych przepisów. Gdy przepali się taki bezpiecznik należy od razu wymienić go na nowy, o takiej samej wartości znamionowej. Nie wolno naprawiać przepalonych bezpieczników, bo grozi to porażeniem prądem. Szczególnie zabronione jest tzw. watowanie, czyli naprawa bezpiecznika za pomocą drutu.

### Prowizoryczne instalacje są niebezpieczne

Wszystkie amatorskie przeróbki i prowizoryczne podłączenia mogą okazać się śmiertelnym zagrożeniem. Dlatego, jeśli nie mamy pewności, jak naprawić usterkę w urządzeniach elektrycznych nie wolno tego robić samemu. Jeśli jednak wiesz, co jest przyczyną awarii należy najpierw urządzenie odłączyć od źródła zasilania (czyli wyjąć wtyczkę) lub wykręcić albo przełączyć bezpiecznik, a dopiero potem usunąć usterkę.

### Wezwij wykwalifikowanego elektryka

Fachowa pomoc jest niezbędna, jeśli bezpieczniki się przepalają, a ty nie możesz sam ustalić przyczyny. Wezwać elektryka z uprawnieniami należy również wtedy, gdy obudowa urządzenia elektrycznego jest pod napięciem („kopie” przy dotknięciu lub nadmiernie się ogrzewa) i gdy silnik elektryczny po włączeniu nie rusza, a buczy lub powoli nabiera prędkości obrotowej.

## IX. PILARKI TARCZOWE I ŁAŃCUCHOWE

### Przed użyciem zapoznaj się z instrukcją

Przed użyciem każdego rodzaju pilarki przeczytaj instrukcję obsługi. Zwróć szczególną uwagę na zasady obsługi i konserwacji danej maszyny oraz przestrzegaj zasad bezpieczeństwa pracy. Reguła ta dotyczy również sprzętu wypożyczonego np. od sąsiada.

### Niezbędne osłony pilarki tarczowej do cięcia wzdłużnego („krajęgi”)

Przerzynka drewna będzie bezpieczna, jeśli pilarka tarczowa do cięcia wzdłużnego posiada klin rozczepiający, ustawiony za tarczą piły, osłonę tarczy piły nad i pod stołem oraz prowadnicę. Pamiętaj, że podczas cięcia małych elementów należy materiał popychać drewnianym popychaczem, a nigdy rękami. Tarcza piły nie może być uszkodzona i musi mieć wszystkie zęby.

### Ochrony osobiste podczas używania pilarek tarczowych

Osoba obsługująca pilarkę powinna być odpowiednio ubrana i wyposażona w środki ochrony indywidualnej. Rękawy muszą być zapięte, a odzież przylegać do ciała. Na wietrze nic nie może powiewać! Należy też zaopatrzyć się w buty z podeszwą zabezpieczającą przed poślizgnięciem. Dobrze jest ochronić twarz i oczy maską, a z powodu dużego hałasu nakładać na uszy ochronniki słuchu.

### Bezpieczna obsługa pilarki łańcuchowej

Przed uruchomieniem pilarki łańcuchowej należy sprawdzić jej stan techniczny, zwłaszcza sprawność zabezpieczeń. Trzeba upewnić się czy działają: wyłącznik zapłonu, hamulec i chwytacz łańcucha tnącego oraz blokada dźwigni gazu i amortyzatory. Prowadnica piły nie może być uszkodzona. Łańcuch powinien być regularnie ostrzony i prawidłowo naprężony. Zawsze przestrzegaj bezpiecznych zasad ścinki drzew.



## X. ŚRODKI OCHRONY INDYWIDUALNEJ



### Odzież robocza

W polu, jak i w obejściu, zawsze pracuj w odzieży roboczej. Po zakończeniu robót przebierz się w czystą odzież domową, a unikniesz wielu chorób np. alergicznych czy odzwierzęcych. Pamiętaj, by ubrania robocze chroniły przed zimnem, przylegały do ciała i miały obcisłe zakończenia rękawów i nogawek. Dobrze, jeśli w spodniach wszyte są wkładki nieprzemakalne, a na kurtce znajdują się elementy odbłaskowe.



### Odzież ochronna

Stosuje się ją przy pracach narażających na działanie wody, niskiej lub wysokiej temperatury, chemikaliów, pyłów, czynników mechanicznych lub biologicznych. W zależności od wykonywanej pracy należy dobrać odpowiednią odzież ochronną, fartuch lub kombinezony. Odzież roboczą należy przechowywać w oddzielnych szafkach i nie prac z odzieżą domową.

### Obuwie ochronne i rękawice

Buty i rękawice, w zależności od wykonywanej pracy mają chronić przed skaleczeniem, przebiciem, przecięciem, oparzeniem lub zimnem. Obuwie powinno być zrobione z nieprzemakalnego i mocnego materiału, z podeszwą antypoślizgową oraz ze specjalnymi wkładkami i noskami. Przy wyborze rękawic, należy zwrócić uwagę na materiał, z którego zostały wykonane i dobrać je odpowiednio do rodzaju pracy.



### Nakrycia głowy, okulary ochronne i ochronniki słuchu.

Głowę chroni kask. Należy, więc go nosić w czasie prac na wysokości, remontowo-budowlanych, czy ścinania drzew. Czapki zabezpieczają przed zamoczeniem lub pochwyceniem włosów przez maszynę. Okulary chronią przed przedostaniem się do oczu kurzu, odprysków metalu lub drewna. Zmniejszają też ryzyko poparzeń chemikaliami. Ochronniki słuchu zapobiegają uszkodzeniom słuchu.



## XI. BEZPIECZNE PRAKTYKI

### Zakaz palenia

Bezwzględnie zabronione jest palenie papierosów w pobliżu siana lub słomy oraz w miejscach, których przechowywane są łatwopalne i wybuchowe materiały. Zakaz palenia obowiązuje również tam gdzie składowane jest drewno, nawozy, paliwa, gaz, kleje, środki chemiczne, itp. Lekceważenie zakazu palenia może spowodować groźny pożar lub wybuch.



### Bezpieczna praca na wysokości

Pamiętajmy, żeby każde miejsce, skąd można upaść, zabezpieczyć. Wszystkie schody, pomosty i podejścia robocze na rusztowaniach oraz wysoko położone dojścia powinny mieć barierki i poręcze. Drabiny muszą być atestowane i w dobrym stanie technicznym. Wówczas praca na wysokościach w gospodarstwie będzie bezpieczna.



### Wchodzenie do silosu

Przed wejściem należy odłączyć prąd od podajnika surowca i wywietrzyć silos. Jeżeli w zbiorniku mogą wystąpić niebezpieczne gazy osoba, która wchodzi do środka powinna mieć aparat tlenowy i szelki bezpieczeństwa z liną. Przy takich pracach muszą koniecznie wziąć udział dwie osoby. Jedna powinna być asekurowana przez drugą, pozostającą na zewnątrz silosu, tak by w razie niebezpieczeństwa mogła wydostać osobę pracującą w silosie.



### Usprawniaj swoją pracę

Jeżeli chcesz usprawnić swoją pracę, a także podnieść bezpieczeństwo, zawsze warto jest wprowadzić nowe pomysły organizacyjne i techniczne. Dobrym przykładem jest samodzielne wykonanie np. podnoszonej ramy załadunkowej służącej do załadunku tuczników. To rozwiązanie ułatwi pracę, a także zminimalizuje stres zwierząt.



## XII. MNIEJ DŹWIGAJ



### Chroń kręgosłup!

Podczas codziennych czynności wielokrotnie podnosisz i przynosisz przedmioty. Zbieranie i magazynowanie produktów rolnych, doglądanie zwierząt wymusza częste pochylanie się, skręty tułowia. Gdy wykonujesz te prace niewłaściwie, możesz narazić kręgosłup na uraz np. na tak zwane wypadnięcie dysku. Możesz tego uniknąć, jeśli nauczysz się podnosić ciężkie przedmioty oraz zorganizujesz prace tak, by ograniczyć konieczność ręcznego dźwigania.

### Przenoszenie długich przedmiotów

Przedmioty długie podnoś na raty. Najpierw należy go unieść z jednej strony i przesunąć się na środek, a następnie pochwycić w taki sposób, aby jego ciężar równo się rozkładał na obie ręce. Potem można przedmiot podnieść całkowicie i wówczas przenieść. Długie przedmioty zawsze lepiej jest przenieść we dwóch.

### We dwóch łżej

Przy przenoszeniu ciężkich przedmiotów poproś o pomoc drugą osobę. Unikniesz zmęczenia i nie narazisz swojego kręgosłupa na urazy. Podczas pracy zespołowej ważna jest koordynacja. Ciężar należy podnieść jednocześnie. Pamiętajcie, żeby pewnie uchwycić przedmiot i równocześnie go podnieść. Używajcie mięśni nóg. Należy też unikać pochyleń na boki i skręć tułowia.

### Podnoś z kolan!

Gdy zamierzamy podnieść ciężar trzeba stanąć możliwie blisko niego w lekkim rozkroku i przykucnąć. Nie przysiadaj! Potem mocno uchwycić przedmiot. Jedną ręką złapać go od spodu i wstać z nim, używając mięśni nóg. Plecy przez cały czas muszą być wyprostowane. Ciężkie rzeczy należy przenosić na opuszczonych, wyprostowanych ramionach. Pomagaj sobie kolanem opierając ciężar o udo w momencie odkładania ciężkiego przedmiotu np. na stół.

### Odstawianie przedmiotów

Jeśli odkładasz ciężki przedmiot na miejsce znajdujące się na wysokości bioder, np. stół czy podest, odciąż kręgosłup wpychając ją na blat za pomocą uda. Pamiętaj też, że oprócz dopuszczalnego ciężaru koniecznie weź pod uwagę ilość przedmiotów do przeniesienia, odległość, na jaką nosisz oraz rozmiary przedmiotu. Czasem lepiej i zdrowiej jest podzielić ciężar na pół np. stosując mniejsze skrzynki na warzywa czy owoce.

### Praca z pilarką ręczną

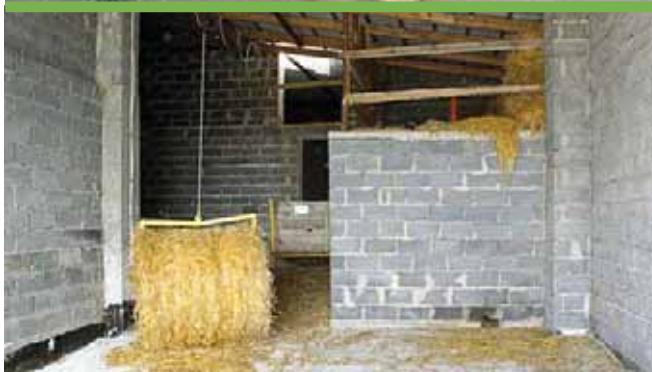
Pilarka to ciężka maszyna, w dodatku podczas pracy wibruje i wprowadza dodatkowe obciążenia związane z cięciem drewna. Wycinając drzewa lub przerysując drewno, opieraj łokcie o uda, odciążając kręgosłup. Wykorzystaj także ciężar samej pilarki i oprzyj ją o przecinane drewno za pomocą zębów oporowych przy nasadzie prowadnicy.

### Korzystaj z wózka

Staraj się unikać wysiłku fizycznego podczas prac związanych z przenoszeniem ciężkich przedmiotów. Ogranicz dźwiganie. Stosuj wózki lub inne urządzenia, które pozwolą Ci wyeliminować ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężkich worków, skrzynek lub kostek słomy. Każdy pomysł, usprawniający pracę jest dobry.

### Warto mieć wyciągarke

Ręczne umieszczanie ciężkich kostek lub bel słomy na poddaszu stodoły może być przyczyną urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zawsze, gdy jest to możliwe, używaj mechanicznych urządzeń wspomagających lub eliminujących transport ręczny. Urządzeniem takim może być wyciągarke. Należy zadbać o to, aby własnoręcznie wykonane urządzenie było bezpieczne w eksploatacji.



70 proc. wszystkich wypadków przy pracy w rolnictwie i 45 proc. wypadków śmiertelnych zdarza się w obrębie obejścia gospodarskiego. Co roku Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego rejestruje około 30 tys. wypadków rolniczych. Dla prawie stu rolników te wypadki kończą się śmiercią.

#### **Do wypadków najczęściej dochodzi wskutek:**

- źle zaplanowanej pracy, wykonywanej w nieprawidłowy sposób,
- nie uwagi, rutyny, pośpiechu, przemęczenia i ignorowania zagrożeń,
- upadku z wysokości (z drabin, ciągnika, niezabezpieczonych otworów) i upadku na nierównym podłożu (śliskie, nieutwardzone podwórze, progi w drzwiach, bałagan w obejściu),
- uderzeń, pogryzień, przygnieceń przez zwierzęta,
- pochwylenia lub uderzenia przez ruchome części maszyn.

### **Zapamiętaj numery telefonów alarmowych**

Dla tel. komórkowych: **112**

Dla tel. stacjonarnych: **999** pogotowie ratunkowe

**998** straż pożarna

**997** policja

**112** numer ratunkowy



### **Wzywanie pomocy**

Jeśli zdarzy się w Twoim otoczeniu jakiś wypadek, pamiętaj, aby jak najszybciej wezwać fachową pomoc medyczną. Zawiadomienie o wypadku powinno zawierać następujące dane:

- CO? – rodzaj wypadku (np. zranienie pilarką, upadek z drabiny itp.),
- GDZIE? – miejsce wypadku,
- ILE? – liczba poszkodowanych,
- JAK? – stan poszkodowanych,
- CO ROBISZ? – informacja dotycząca np. czasu udzielonej pomocy,
- KIM JESTEŚ? – dane personalne osoby wzywającej pomoc (numer telefonu, z którego dzwonisz).

**Pamiętaj! Nigdy pierwszy nie odkładaj słuchawki! Połączenie z dyspozytorem pomocy kwalifikowanej należy utrzymywać do momentu, gdy uzyska się potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia.**

#### **Uwaga!**

**Jeśli potrzebujesz porady prawnej z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy zgłoś się do Państwowej Inspekcji Pracy**

[www.pip.gov.pl](http://www.pip.gov.pl)