

Katarzyna Mietelska

# **Praca rolnika**

## **dobre praktyki**

**Warszawa 2015**

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 11020/02/02

**PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY**

**GŁÓWNY INSPEKTORAT PRACY**

**WARSZAWA**

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

*Praca rolnika uzależniona jest w szczególności od pory roku oraz pogody. Bywają okresy, w których rolnik wykonuje kilka lub nawet kilkanaście różnorodnych czynności w ciągu doby. 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 w rolnictwie wypadki przy pracy 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 opisy wzbogacone zdjęciami. To jednocześnie praktyczne wskazówki, w jaki sposób poprawić bezpieczeństwo pracy w codziennych czynnościach gospodarskich. Jest też rozdział poświęcony dzieciom, które na wsi są szczególnie narażone na wypadek. Chcielibyśmy, aby ta publikacja była źródłem dobrych rad, które pomogą w zachowaniu bezpieczeństwa podczas pracy.*

# I. BEZPIECZNIE CIĄGNIKIEM



## Kabina lub rama ochronna

Bezpieczny ciągnik musi mieć kabinę, która uchroni kierowcę przed przygnieceniem w razie wywrotki. Poza tym, kabina izoluje traktorzystę od pyłów, kurzu, rozpylanych środków ochrony roślin oraz od hałasu. Nowsze modele są fabrycznie wyposażone w kabinę, a starsze ciągniki można doposażyć w kabinę lub chociaż w ramę ochronną.



## Zapinaj pasy bezpieczeństwa!

Zawsze przed rozpoczęciem jazdy ciągnikiem należy zapiąć pasy. To najbardziej skuteczna metoda zabezpieczająca kierowcę przed wypadnięciem z pojazdu podczas wywrotki. Ponadto, gdyby doszło do groźnego wypadku na drodze publicznej, jazda w zapiętych pasach zwiększa szansę na przeżycie – asekuracja pasami łagodzi skutki wypadków.



## Prawo jazdy

Aby jeździć po drogach publicznych ciągnikiem, wystarczy mieć aktualne prawo jazdy kat. B. Ciągnikiem z przyczepą można jeździć po uzyskaniu kat. B+E (min. wiek kierowcy 18 lat). Dzieci po ukończeniu 16 lat mogą, za pisemną zgodą rodzica lub opiekuna, przystąpić do egzaminu na prawo jazdy kat. T. Uprawnia ono do prowadzenia ciągnika z przyczepą po drogach publicznych.



## Po drogach publicznych

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 traktorem będzie bezpieczna tylko wtedy, gdy wszystkie lusterka i światła będą odpowiednio ustawione. Jeżeli jeden ciągnik użytkuje kilka osób, to każdy z kierowców powinien osobiście ustawić lusterka i światła przed rozpoczęciem jazdy. Należy też pamiętać o częstym myciu wszystkich lusterek, świateł i szyb maszyny.



### **Ustawienie fotela kierowcy**

Fotel należy ustawić stosownie do wzrostu kierowcy. Prawidłowo ustawiony fotel zapewnia komfort podczas jazdy i daje możliwość lepszej kontroli nad pojazdem. Najlepsze są ergonomiczne fotele, z odpowiednio wyprofilowanym oparciem. Dzięki nim, nawet po długiej pracy, kierowca ciągnika uniknie bólu pleców.



### **Bez wad i usterek**

Aby ciągnik był dopuszczony do ruchu, musi być zarejestrowany oraz mieć aktualny przegląd techniczny. Wszystkie elementy pojazdu muszą być w pełni sprawne. Należy systematycznie sprawdzać: 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 na drodze, co w konsekwencji może prowadzić do spowodowania wypadku.



## I. BEZPIECZNIE CIĄGNIKIEM



### Agregowanie maszyn z ciągnikiem

Przed rozpoczęciem agregowania należy wyłączyć silnik ciągnika i zaciągnąć hamulec. Agregowania powinna dokonywać jedna osoba, która uprzednio zapoznała się z instrukcją obsługi, zarówno maszyny, jak i ciągnika. Maszyny można łączyć ze sobą tył 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

Zawsze dbaj o porządek w kabinie ciągnika. Szczególnie ważne jest to, żeby uprzątnięta była podłoga. Porozrzucane części, narzędzia lub śmieci, gdy dostaną się pod pedał hamulca, uniemożliwią jego użycie, co może doprowadzić do wypadku. W dodatku, zbędne przedmioty mogą być przyczyną potknięć i groźnych upadków podczas wychodzenia z ciągnika.



### Jazda po zboczach

Wjeżdżając pod górę, należy od razu wybrać odpowiedni bieg i nie wolno zmieniać go w trakcie podjazdu. Nie można zawracać, ani gwałtownie skręcać. Na zboczach wzniesień takie postępowanie grozi wywrotką. Do zjazdu najlepiej wybrać miejsce jak najmniej pochyłe. Podczas zjazdu nie wolno wyłączać silnika.

### **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 tylko po wyłączeniu silnika ciągnika.



### **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 osób jest możliwy tylko, jeśli kabina ciągnika jest fabrycznie wyposażona w dodatkowe siedzenie dla pasażera.



### **Pedały hamulców połącz zapadką**

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



### **Nie zostawiaj kluczyków w stacyjce**

Zanim wyjdiesz z ciągnika, zawsze pamiętaj, aby najpierw: wyłączyć silnik, zaciągnąć hamulec ręczny, wyjąć klucze ze stacyjki, a po wyjściu koniecznie zamknąć kabinę pojazdu. Wówczas dzieci lub inne osoby nieupoważnione nie dostaną się do środka i nie uruchomią ciągnika. Kluczyki od pojazdu noś przy sobie bądź przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci.



## II. MASZYNY ROLNICZE



### **Czytaj instrukcję obsługi**

Przed pierwszym uruchomieniem każdej maszyny należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi. Szczególnie ważne są rozdziały dotyczące mechanizmów działania oraz bezpiecznego użytkowania maszyny. Trzeba też zapoznać się z naklejkami ostrzegawczymi na maszynach i stosować się do założeń 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 można przeprowadzać tylko po wcześniejszym wyłączeniu napędu. Podczas czynności obsługowych, uniesione części maszyn należy podprzeć 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, np. mocnym drewnianym klockiem.



### Zachowaj odstęp

Obsługę maszyny należy wykonywać z miejsc przewidzianych przez producenta. Pamiętaj, że pod żadnym pozorem nie wolno zbliżać rąk do pracujących elementów. Do pomocy można użyć popychaczy np. drewnianej łopatką do przegarniania ziarna w skrzyni nasiennej siewnika.



### Przewóz ładunków sypkich na przyczepach

Materiały sypkie należy przewozić tylko w przyczepie ze szczelną skrzynią ładunkową. Należy także uważać, aby nie przekroczyć ładowności pojazdu. Podczas przewożenia ładunek wymaga dodatkowego zabezpieczenia przed rozsypaniem. Dlatego należy przykryć go płachtą lub plandenką.



### Przewóz ładunków przestrzennych

Siano przewożone na przyczepie nie może ograniczać widoczności i zasłaniać tablic rejestracyjnych, sygnalizacji świetlnej i trójkąta ostrzegawczego. Ładunek trzeba zabezpieczyć np. ściągaczami taśmowymi. Ładunki wystające poza tył przyczepy ponad 1 m muszą być oznakowane. Maksymalna dozwolona wysokość ładunku, mierzona od podłoża – 4 m, maksymalna szer. – 2,5 m.



### Wejście do ładowacza chwytakowego

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



## II. MASZYNY ROLNICZE



### Praca glebogryzarką

Podczas zawracania ciągnikiem z podwieszoną glebogryzarką należy wyłączyć napęd i unieść maszynę. Nie wolno wrzucać biegu wstecznego, gdy glebogryzarka pracuje! Obsługę bębna glebogryzarki można wykonywać po całkowitym zatrzymaniu obracających się noży i odłączeniu napędu od ciągnika (lub zatrzymaniu silnika glebogryzarki z własnym napędem). W pobliżu pracującej maszyny nie powinny przebywać osoby postronne.



### Ostrożnie przy zmianie sznurka i siatki

Sznurek lub siatkę w prasie zwijającej można założyć tylko po wcześniejszym wyłączeniu napędu prasy i silnika ciągnika. W razie konieczności pracy pod uniesioną tylną klapą prasy rolującej, należy ją uprzednio zabezpieczyć przed opadnięciem, poprzez podparcie. Jeśli dojdzie do zapchania prasy, należy wyłączyć napęd oraz silnik i dopiero wtedy usunąć nadmiar słomy.



### Uwaga! Ładowarki są wywrotne

Jeśli ładowarka nie ma podwójnych kół, może łatwo się wywrócić. Ryzyko wywrotki wzrasta podczas podnoszenia ciężarów o dużej masie. Wtedy zmienia się punkt ciężkości ładowarki i nie jest ona wystarczająco stabilna. Praca ładowarką wymaga szczególnej ostrożności. Hamulce maszyny muszą być w pełni sprawne.



### Niebezpieczeństwo pochwycenia

Do pracy z użyciem maszyn rolniczych należy zakładać ubrania przylegające do ciała, z zapiętymi rękawami oraz bez zwisających elementów. Zmniejszy to ryzyko pochwycenia przez wirujące i obracające się części maszyn. Buty powinny być dopasowane i dobrze zawiązane, na gumowej podszewie, 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 stosownym certyfikatem do prowadzenia takich szkoleń.



### **Ostrożnie z ładowaczem czołowym**

Podniesiony ładunek ogranicza pole widzenia kierowcy. Zmniejsza się wtedy także stabilność pojazdu. Zabronione jest podnoszenie i przewożenie ludzi ładowaczem czołowym, chyba że producent dopuszcza przewóz w specjalnym koszu. Nie wolno też przekraczać ładowności ponad siłę udźwigu podaną w danych technicznych ładowacza.



### **Drabina dla bezpieczeństwa**

Podczas przewożenia materiałów wysoko załadowanych na przyczepie, konieczne jest posiadanie w pojeździe drabiny przystawnej. Zapewni ona bezpieczne zejście z załadowanej przyczepy. Drabina powinna mieć długość odpowiadającą wysokości załadunku, nie może być spawana, ani malowana. Musi mieć wszystkie szczeble i zabezpieczenie przed przewróceniem.



### **Stosuj tablice ostrzegawcze!**

W przypadku prowadzenia po drodze publicznej ciągnika z maszyną, której szerokość jest większa, niż kontur ciągnika, konieczne jest zawieszenie tablic ostrzegawczych na tej maszynie, np. trójkąta dla pojazdów wolnobieżnych. Na takie sytuacje należy również mieć przygotowany przenośny zestaw świateł lub elementy odblaskowe, do zamontowania na maszynie lub przyczepie.



## II. MASZYNY ROLNICZE



### Pod koła włóż kliny

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



### Siatka ochronna na rozrzutnik

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



### Przewóz ludzi w przyczepach

Przewóz ludzi w przyczepie jest dozwolony, jeżeli posiada ona zamontowane na stałe siedziska, uchwyty do trzymania, podwyższone burty oraz drabinkę do wchodzenia i schodzenia. Dopuszcza się przewóz nie więcej niż 5 osób na stojąco, ale prędkość ciągnika nie może przekraczać 20 km/h. Kierowca ze zdjęcia obok dostał mandat, bo nie zastosował się do tych przepisów.



### Przewóz ludzi na załadowanych przyczepach

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

## 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 progi są, należy zadbać by były jak najniższe i oznakować je, np. malując na nich czarno-żółte pasy. Przy każdym wejściu powinien znajdować się 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 po pracy na miejsce pozwoli szybko je znaleźć, 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



#### Bezpieczne drabiny

Drabiny „samoróbki” nigdy nie są wystarczająco bezpieczne. Najlepiej używać drabin atestowanych, bez uszkodzeń i wad, wykonanych z mocnych podłużnic i szczebli oraz posiadających zabezpieczenia przed przewróceniem (u góry drabiny – haki zaczepowe, u dołu – ostre bolce do wbicia w ziemię lub gumowe, antypoślizgowe nakładki). Drabin nie wolno samodzielnie naprawiać, spawać i malować.

#### Jak ustawić drabinę?

Przenośną drabinę należy ustawiać na równym, utwardzonym podłożu. Kąt nachylenia drabiny nie może przekraczać 65°-75°. Nie wolno opierać jej o otwierane bramy czy drzwi. Drabina powinna wystawać ok. 0,75 m ponad powierzchnię, o którą została oparta. Wchodzić i schodzić należy zawsze przodem do szczebli.

#### Bezpieczne schody

Wszystkie schody w gospodarstwie muszą być w dobrym stanie technicznym, bez uszkodzeń i nierówności. Do ich wykonania trzeba użyć mocnego, nieśliskiego materiału i zaopatrzyć je w poręczę ochronne. Zgodnie z przepisami, kąt nachylenia schodów powinien wynosić ok. 30°, a stopnie muszą mieć 17 cm wysokości i 29 cm głębokości.

#### Zabezpiecz drzwi przed samozamknięciem

Drzwi i bramy w gospodarstwie muszą być zabezpieczone przed samoczynnym zamknięciem, wskutek podmuchu wiatru lub przypadkowego szturchnięcia. Do bram i drzwi można przymocować składaną nóżkę blokującą albo zaczepiać drzwi o 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 śliskie miejsca posypać 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, muszą być zabezpieczone przed mechanicznymi uszkodzeniami. Powinny także być rozprowadzone po podwórzu tak, aby nie stały się przyczyną potknięć. Najlepiej podwiesić je, poprowadzić wzdłuż ścian lub zakopać w ziemi.

### Pamiętaj o zabezpieczeniach

Zabezpieczenie studzienek, zbiorników, kanałów i innych otworów technologicznych pokrywkami lub barierkami ochronnymi jest niezbędne dla zapewnienia bezpieczeństwa. Większe zbiorniki, np. na 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 oraz wypoczynku dzieci i innych domowników. Płotek z zamykaną furtką uchroni, np. przed nagłym wtargnięciem dziecka pod koła jadącego ciągnika. Brama wjazdowa na teren gospodarstwa powinna być cofnięta w głąb podwórza – wyjazd na drogę publiczną będzie wtedy bezpieczniejszy.



## V. BEZPIECZEŃSTWO DZIECI



### Opowiedz dzieciom o zagrożeniach

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



### Bezpieczne miejsce zabaw

Dzieci powinny mieć specjalnie wyznaczone miejsce do zabaw, 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 by było, aby plac zabaw znajdował się w zacienionym miejscu, gdzie jest dużo zieleni.



### Wzmoczona opieka nad dziećmi

W okresie żniw dzieci mają wakacje. Mimo natłoku pracy, nigdy nie wolno zostawiać ich bez opieki. To właśnie podczas wzmoczonych 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 nie ma osób postronnych, a zwłaszcza dzieci. Wystarczy chwila nieuwagi i może dojść do tragedii. Tym bardziej, że dzieci nie zawsze zdają sobie sprawę z zagrożeń, a ponieważ są małe, łatwo ich nie zauważyć.

### **Zabroń dzieciom samodzielnej obsługi maszyn**

Dzieciom do 16. roku 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, dysze czy pomosty.

### **Nie wyznaczaj dzieciom niebezpiecznych zadań**

Powierzenie 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 fizyczne, czy psychiczne (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 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, osobą, 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 itp. Nieświadome i nieroztropne zabawy z 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. Wytłumacz 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 gaśnicę w celu ugaszenia pożaru.



### Chroń dziecko przed kontaktem z chemikaliami

Wszelkiego rodzaju substancje chemiczne, włącznie ze 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 na klucz.

## VI. BEZPIECZNA OBSŁUGA ZWIERZĄT

### Umiejętna obsługa

Osoba zajmująca się zwierzętami, poza wiedzą i umiejętnościami, powinna posiadać odpowiednie cechy charakteru, takie jak cierpliwość i opanowanie. Osoba taka powinna także wykazywać zamiłowanie do pracy ze zwierzętami. Zwierzęta potrafią wyczuć strach lub agresję człowieka i mogą wtedy stać się niebezpieczne.



### Dobre warunki bytowe zwierząt

Stanowiska dla zwierząt powinny być na tyle duże, aby zapewniały zwierzętom swobodny dostęp do paszy i wody oraz wygodny wypoczynek. Przestrzeń stanowisk powinna także umożliwiać ludziom łatwy dostęp do zwierząt i nieskrępowaną obsługę. Należy również wyznaczyć odpowiednio duże wybiegi dla zwierząt.



### Sygnalizuj zwierzęciu swoją obecność

Aby nie spłoszyć zwierzęcia, podczas zbliżania się do niego i w trakcie obsługi, należy mówić do niego cichym, spokojnym głosem lub sygnalizować swoją obecność poprzez dotyk. Nie wolno podchodzić do dużych zwierząt od strony zadu bez uprzedzenia głosem. Zamierzając stanąć za zwierzęciem, należy przeciągnąć dłońią wzdłuż jego boku, od szyi, aż do zadu.



### Utrzymuj czystość w pomieszczeniach

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



## VI. BEZPIECZNA OBSŁUGA ZWIERZĄT



### Bezpieczne budynki

Podłoge w budynkach inwentarskich należy utwardzić, aby było odporne na nasiąkanie wodą i nieczystościami. Podłoga nie może mieć dziur, pęknięć lub wystających bolców czy drutów. Nie wolno dopuścić do zagrzybienia ścian i sufitów. W brudnych budynkach rozwijają się drobnoustroje, mogące wywoływać groźne schorzenia u zwierząt oraz choroby, którymi mogą zarazić się ludzie.



### Pomieszczenie dla pracowników rolnych

Jeśli w gospodarstwie do obsługi zwierząt zatrudniani są pracownicy, należy wydzielić dla nich specjalne pomieszczenie z łazienką oraz miejscem do jedzenia posiłków. Każdemu z pracowników trzeba też zapewnić szafkę umożliwiającą oddzielne przechowywanie odzieży osobistej i odzieży roboczej.



### Dbaj o higienę osobistą

Pamiętaj, by zawsze przed i po pracy dokładnie umyć ręce wodą z mydłem. To samo rób każdorazowo przed jedzeniem, pić, a nawet zapaleniem papierosa. Nigdy nie używaj do celów spożywczych naczyń, które kiedykolwiek służyły do karmienia lub pojenia zwierząt. Nie dotykaj ust i oczu nieumytymi rękami. Odpowiednia higiena osobista obniża ryzyko zarażenia się chorobami odzwierzęcymi, tzw. 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, to 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 zwierzętom leki uspokajające lub środki odurzające, aby ukryć ich wady charakteru. Po zakupie i przewozie, kiedy zwierzę dojdzie już do siebie, może okazać się, że ma niepożądane cechy charakteru, np. narowy.



### **Izolotka dla zwierząt agresywnych i chorych**

Na terenie gospodarstwa powinno znajdować się wydzielone pomieszczenie, w którym można, w razie potrzeby, umieścić zwierzęta agresywne lub chore. Izolowanie zwierząt chorych zahamuje rozprzestrzenianie się choroby. Natomiast odseparowanie osobników agresywnych pozwoli zapobiec rozwojowi stresu w stadzie.



### **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 dotkniętych chorobami zakaźnymi i inwazyjnymi.



### **Przewóz zwierząt**

Zwierzęta należy przewozić w przeznaczonych do tego celu pojazdach, takich jak przyczepy czy naczepy. Zapewniają one transportowanym zwierzętom komfort i bezpieczeństwo. Do załadunku i rozładunku powinno się używać odpowiednich ramp, pomostów lub pochylni. Zwierząt nie wolno bić, poganiać i na siłę wpychać do środków transportu. Załadunek zwierząt wymaga cierpliwości i doświadczenia.



## VII. SUBSTANCJE CHEMICZNE W GOSPODARSTWIE



### Bezpieczne przechowywanie

Substancje chemiczne przechowujemy „pod kluczem”, 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 zabronić dzieciom 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 muszą być oznakowane nieuszkodzonymi etykietami. Brak informacji o zagrożeniu na opakowaniu preparatu, w razie zatrucia uniemożliwi szybką pomoc lekarską.

### Czytaj etykiety na opakowaniach

Przed użyciem każdego środka chemicznego trzeba dokładnie przeczytać załączoną do niego instrukcję stosowania preparatu. Środków chemicznych należy używać tylko zgodnie z przeznaczeniem. Pamiętajmy, żeby przestrzegać wszystkich zaleceń bezpieczeństwa wymienionych na etykiecie danej substancji chemicznej.

### Pracuj bezpiecznie

Przed użyciem środka chemicznego należy nałożyć rękawice ochronne, maskę ochronną, zabezpieczającą przed wdychaniem trujących oparów oraz okulary ochronne, na wypadek rozprysku cieczy lub zagrożenia zaprószenia oczu. Po każdym użyciu substancji chemicznej trzeba dokładnie umyć ręce. Osoby chore, ze skaleczeniami lub ranami nie powinny mieć kontaktu z chemikaliami.

### Tylko oryginalne opakowania

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

### Wiatr a stosowanie środków ochrony roślin

Chemiczne środki ochrony roślin wolno rozpylać wyłącznie przy bezwietrznej pogodzie. Podmuchy wiatru w czasie oprysków mogą spowodować, że preparat rozpylany będzie nie tam, gdzie to zaplanowano. Pamiętaj, że zagraża to nie tylko środowisku naturalnemu, ale również Twojemu zdrowiu.

### Praca z chemicznymi pestycydami

Z chemicznymi środkami ochrony roślin mogą pracować tylko dorosłe, zdrowe osoby. Preparaty należące do I i II klasy toksyczności mogą kupować i stosować wyłącznie rolnicy, którzy posiadają udokumentowane przeszkolenie. Nie wolno pracować na czczo oraz po spożyciu alkoholu nawet, jeśli spożyto go dzień wcześniej. Kobiety w ciąży lub karmiące piersią nie powinny mieć kontaktu z chemikaliami.

### Spożywanie posiłków a środki chemiczne

Spożywanie pokarmów podczas pracy z pestycydami wymaga szczególnej ostrożności. Aby bezpiecznie zjeść posiłek lub zapalić papierosa, należy odejść min. 50 m od miejsca, w którym używane były chemiczne środki ochrony roślin. Przed rozpoczęciem jedzenia 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 opryskiwacza, który posiada zaświadczenie potwierdzające jego sprawność techniczną oraz jest oznaczony aktualnym znakiem kontrolnym (atest). Pamiętajmy, żeby zawsze przed napełnieniem zbiornika opryskiwacza 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 skład której wchodzi: kombinezon ochronny, buty i rękawice ochronne, okulary ochronne, kapelusz lub kaptur, maska lub półmaska ochronna z pochłaniaczem. Odzieży ochronnej nie wolno prać z odzieżą domową.



### Zachowaj ostrożność

W pobliżu miejsca stosowania środków ochrony roślin nie powinno być pastwisk czy owocujących roślin. Na opryskanym polu postaw tabliczkę zawierającą informację o nazwie użytego preparatu, klasie jego toksyczności, dacie opryskiwania i okresie karencji, czyli czasie, 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 jest to zabronione. Zabierz ze sobą drugą osobę w celu asekuracji na wypadek zatrucia. Pamiętaj także o przestrzeganiu okresu prewencji, czyli czasu, po którym najwcześniej można wejść na opryskane pole. O zamiarze opryskiwania powiadom sąsiadów.



## VIII. ELEKTRYCZNOŚĆ

### Uważaj na wilgoć

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

### Sprawdzaj instalację elektryczną

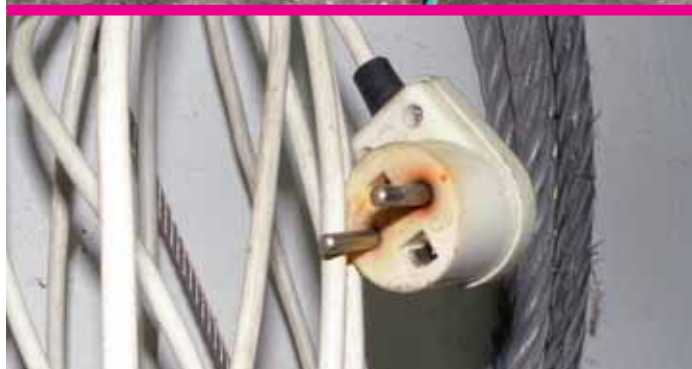
Jeśli masz starą instalację elektryczną, możesz być narażony na porażenia prądem. Zawarte w powietrzu pomieszczeń inwentarskich siarkowodor i amoniak, w połączeniu z wodą – negatywnie oddziałują na styki i przewody elektryczne. W efekcie instalacja koroduje i powoduje przepalenie bezpieczników lub zwarcia. Regularnie sprawdzaj więc instalację elektryczną, a uszkodzenia naprawiaj.

### Aby nie doszło do porażenia prądem

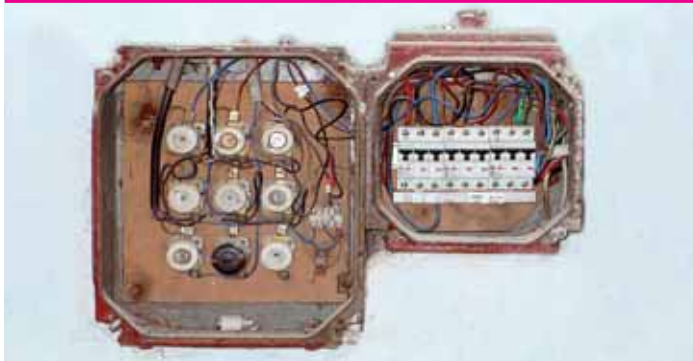
Podczas napraw urządzeń elektrycznych należy odłączyć je od źródła zasilania. Jeśli naprawiane urządzenie musi pozostać włączone, dokonując naprawy, stań na suchym podłożu w butach na gumowej podeszwie. Nie można dotykać mokrymi rękami elementów będących pod napięciem. Pracując elektro-narzędziami, nie wolno opierać się o uziemione metalowe przedmioty, np. o rury ogrzewania centralnego czy wodociągowe.

### Bezpieczne urządzenia elektryczne

Przy włączaniu do zasilania należy upewnić się, czy urządzenie elektryczne jest przystosowane do napięcia w gniazdku. Wszystkie przewody elektryczne i przedłużacze muszą mieć nieuszkodzoną izolację. Elementy osprzętu, tj. gniazda, wtyczki, wyłączniki, puszkki, muszą być w pełni sprawne technicznie i mieć obudowę bez uszkodzeń.



## VIII. ELEKTRYCZNOŚĆ



### Zastosuj nowoczesne rozwiązania!

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

### Tylko nowe bezpieczniki

Bezpiecznik topikowy jest najpowszechniejszym zabezpieczeniem w instalacjach elektrycznych, wykonywanych zgodnie ze starymi przepisami. 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 masz pewności, jak naprawić usterkę w urządzeniach elektrycznych, nie rób tego samodzielnie. Jeśli znasz przyczynę awarii, najpierw odłącz urządzenie od źródła zasilania (wyjmij wtyczkę) lub wykręć albo przełącz bezpiecznik, a dopiero potem usuń usterkę.

### Wezwij wykwalifikowanego elektryka

Fachowa pomoc jest niezbędna, jeśli bezpieczniki się przepalają, a Ty nie możesz sam ustalić przyczyny. Elektryka z uprawnieniami należy wezwać również wtedy, gdy obudowa urządzenia elektrycznego „kopie” przy dotknięciu lub nadmiernie się nagrzewa oraz gdy silnik elektryczny po włączeniu nie rusza, tylko buczy bądź zbyt wolno nabiera prędkości obrotowej.

## IX. PILARKI TARCZOWE I ŁAŃCUCHOWE

### Przed użyciem zapoznaj się z instrukcją

Przed użyciem każdego rodzaju pilarki przeczytaj jej 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 („krajzegi”)

Przerzynka drewna będzie bezpieczna, jeśli pilarka tarczowa do cięcia wzdłużnego posiada klin rozszczepiający, ustawiony za tarczą piły, osłonę tarczy piły nad i pod stołem oraz prowadnicę. Pamiętaj, że podczas cięcia małych elementów należy materiał popychać drewnianym popychaczem, 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. 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 napięty. Zawsze przestrzegaj zasad bezpiecznej ściniki drzew.



## X. ŚRODKI OCHRONY INDYWIDUALNEJ



### Odzież robocza

W polu 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 spodnie wszyte są wkładki nieprzemakalne, a na kurtce znajdują się elementy odbłaskowe.



### Odzież ochronna

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



### Obuwie ochronne i rękawice

Buty i rękawice chronią 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 jakiego zostały wykonane i dobrać je odpowiednio do rodzaju pracy.



### Ochrona głowy, oczu i słuchu

Kask ochronny należy nosić podczas: prac na wysokości, remontowo-budowlanych czy ścinania drzew. Czapka zabezpiecza 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 przy pracy w dużym hałasie.

## XI. BEZPIECZNE PRAKTYKI

### Zakaz palenia

Bezwzględnie zabronione jest palenie papierosów w pobliżu siana lub słomy oraz w miejscach, w których przechowywane są materiały łatwopalne i wybuchowe. Zakaz palenia obowiązuje również tam, gdzie składowane jest drewno, gaz, nawozy, paliwa, kleje, środki chemiczne, itp. Lekceważenie zakazu palenia może prowadzić do spowodowania groźnego pożaru lub wybuchu.

### Bezpieczna praca na wysokości

Gospodarstwo powinno być odpowiednio przygotowane do prac na wysokości. Wszystkie schody, podesty, pomosty robocze oraz wysoko położone wejścia muszą mieć barierki i poręcze. W gospodarstwie należy używać tylko atestowanych drabin, w dobrym stanie technicznym.

### Bezpiecznie w silosie

Przed wejściem należy odłączyć prąd od podajnika surowca i wywietrzyć silos. W zbiorniku mogą kumulować się niebezpieczne gazy, dlatego osoba, która wchodzi do środka, powinna mieć aparat tlenowy i szelki bezpieczeństwa z liną oraz być asekurowana przez drugą osobę z zewnątrz. W razie niebezpieczeństwa, pracownik pozostający poza zbiornikiem udzieli pomocy pracującemu w silosie.

### Usprawniaj swoją pracę

Aby usprawnić pracę w gospodarstwie oraz poprawić jej bezpieczeństwo, warto wprowadzać nowe pomysły organizacyjne i techniczne. Dobrym przykładem jest samodzielnie wykonana podnoszona rampa załadunkowa, służąca do załadunku tuczników. To rozwiązanie ułatwia pracę, a także minimalizuje stres zwierząt podczas przygotowań do transportu.



## XII. MNIEJ DŹWIGAJ



### Chroń kręgosłup!

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



### Przenoszenie długich przedmiotów

Długie przedmioty podnoś „na raty”. Najpierw unieś przedmiot z jednej strony i stopniowo przesuwaj się w stronę środka jego długości. Uchwycenie przedmiotu pośrodku pozwoli na rozłożenie jego ciężaru równomiernie na obie ręce. Ciężary podnoś, wykorzystując siłę nóg i zawsze pamiętaj o wyprostowaniu pleców. Długie przedmioty zawsze lepiej podnosić we dwóch.



### We dwóch łeż

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 unieść. Używajcie mięśni nóg. Podczas przenoszenia należy unikać pochyleń na boki i skrętów tułowia.



### Podnoś z kolan

Gdy zamierzasz podnieść ciężar, stań możliwie blisko niego w lekkim rozkroku i przykucnij. Nie przysiadaj! Następnie mocno uchwyc jedną ręką przedmiot od spodu i wstań z nim, używając mięśni nóg. Plecy przez cały czas miej wyprostowane. Ciężkie rzeczy przenoś na opuszczonych i wyprostowanych rękach.

### Odstawianie przedmiotów

Gdy odkładasz ciężki przedmiot na miejsce znajdujące się na wysokości bioder, np. na blat, odciąż kręgosłup, popychając przedmiot udem. Podczas noszenia pamiętaj, by oprócz dopuszczalnego ciężaru, wziąć pod uwagę ilość przedmiotów do przeniesienia, odległość, na jaką nosisz oraz rozmiary przedmiotów. 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 utrudnienia związane z cięciem drewna. Wycinając drzewa lub przerynając 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 przemieszczaniem 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 wyciągarkę

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 wyciągarka. Zadbaj o to, żeby każde urządzenie wykonane we własnym zakresie było bezpieczne w eksploatacji.



Co roku Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego rejestruje tysiące wypadków przy pracy rolniczej. Dla prawie stu rolników te wypadki kończą się śmiercią. Do zdarzeń wypadkowych najczęściej dochodzi na podwórzu, w obejściu, w pomieszczeniach produkcyjnych oraz przy pracach na polach i łąkach.

Do wypadków najczęściej dochodzi wskutek:

- źle zaplanowanej pracy wykonywanej w nieprawidłowy sposób,
- nieuwagi, 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, przygniecień przez zwierzęta,
- pochwycenia lub uderzenia przez ruchome części maszyn.

## Wzywanie pomocy

**Zapamiętaj numery telefonów alarmowych:**

**999** – pogotowie ratunkowe

**998** – straż pożarna

**997** – policja

**112** – międzynarodowy numer alarmowy

### Wzywanie karetki pogotowia

Jeśli w Twojej obecności zdarzy się wypadek, pamiętaj, aby jak najszybciej wezwać fachową pomoc medyczną. Wzywając pogotowie ratunkowe, należy podać krótkie i konkretne informacje o sześciu szczegółach wypadku:

1. **GDZIE ZDARZENIE MIAŁO MIEJSCE** – podaj dokładny adres, pod którym doszło do wypadku oraz wskazówki, jak do niego dojechać.
2. **CO SIĘ WYDARZYŁO** – podaj rodzaj wypadku, np. zranienie pilarką, upadek z drabiny itp.
3. **ILE JEST OFIAR WYPADKU** – powiadom również, czy są to dorośli, czy dzieci, podaj ich tożsamość, jeśli ją znasz.
4. **JAKI JEST STAN POSZKODOWANYCH** – czy są przytomni, czy oddychają, czy mają krwotoki lub rozległe obrażenia.
5. **CZY ZOSTAŁA UDZIELONA PIERWSZA POMOC** – jeśli tak, to jaka. Powiedz również, jaki czas upłynął od zdarzenia lub od chwili twojego przybycia.
6. **KTO WZYWA POMOC** – przedstaw się z imienia i nazwiska oraz koniecznie podaj swój numer telefonu.