



Dobrostan Rolnika - zdrowie, równowaga i odpowiednia profilaktyka

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego od ponad 30 lat popularyzuje wśród ubezpieczonych i ich rodzin zasady ochrony zdrowia i życia w gospodarstwie rolnym. W bieżącym roku rozpoczęła kolejną, ogólnopolską kampanię prewencyjną pod nazwą Dobrostan Rolnika. Jej główny cel, to promocja zachowań sprzyjających zdrowiu fizycznemu, psychicznemu i społecznemu w środowisku wiejskim.

Z prowadzonych przez KRUS statystyk oraz opinii pracowników Kasy wynika, iż poza przyczynami technicznymi i organizacyjnymi, istotny wpływ na ryzyko wypadków przy pracy rolniczej ma stan psychofizyczny osoby przystępującej do pracy. Jednak kluczowym znaczeniem dla bezpieczeństwa i efektywności pracy rolników ma ich dobrostan. Oznacza on, nie tylko brak choroby, ale także poczucie szczęścia, spełnienia i harmonii, umiejętność radzenia sobie z trudnościami oraz realizację własnego potencjału. To kompleksowe podejście, które zakłada równowagę i zaspokojenie różnorodnych potrzeb człowieka.

W ramach prowadzonej kampanii Dobrostan Rolnika, KRUS zachęca do systematycznych badań profilaktycznych i udziału w programach zdrowotnych. Działania KRUS skierowane są również na promocję zdrowego odżywiania, rozwijania pasji i zainteresowań rolników, dobrą organizację pracy, stosowania indywidualnych środków ochrony pracy, samokontrolę stanu zdrowia czy utrzymywania zdrowych relacji społecznych w rodzinie i społeczności lokalnej.

Przyjrzyjmy się więc bliżej, najważniejszym zasadom zalecanym przez KRUS w ramach prowadzonej kampanii, dzięki którym rolnik może dążyć do zachowania dobrostanu, a tym samym unikania chorób zawodowych oraz wypadków przy pracy.

Dbłość o zdrowie psychiczne i równowagę

- zaplanuj dzień tak, aby mieć czas zarówno na pracę, odpoczynek oraz własne pasje,
- unikaj przepracowania, bo zbyt długie zmęczenie zwiększa ryzyko błędów i wypadków,
- rozmawiaj o problemach z rodziną, sąsiadami, psychologiem lub doradcą rolniczym,
- utrzymuj dobre relacje społeczne poprzez uczestnictwo w życiu lokalnej społeczności.

Dbanie o zdrowie fizyczne

- regularnie wykonuj badania profilaktyczne. Kontroluj wzrok, słuch, ciśnienie, stan kręgosłupa i układu oddechowego,
- w czasie pracy używaj odpowiedniej odzieży ochronnej - rękawic, butów z podeszwą antypoślizgową, okularów ochronnych, odpowiedniego nakrycie głowy,
- unikaj przeciążenia, korzystaj z pomocy urządzeń mechanicznych przy podnoszeniu i przenoszeniu ciężarów,
- w okresie letnim pij dużo wody i chroń się przed promieniowaniem UV.

Bezpieczna organizacja pracy

- utrzymuj porządek w obejściu, usuń z podwórza oraz ciągów komunikacyjnych przeszkody, o które można się potknąć,

- regularnie kontroluj stan techniczny maszyn i narzędzi rolniczych,
- przed rozpoczęciem pracy upewnij się, czy sprzęt jest sprawny, a osłony ruchomych części są kompletne i na swoim miejscu,
- nigdy nie naprawiaj maszyn w ruchu i nie zbliżaj się do wałka odbioru mocy podczas pracy silnika,
- naucz członków rodziny zasad bezpieczeństwa pracy w gospodarstwie rolnym.

Ochrona przed chorobami zawodowymi

- noś maski ochronne przy pracy z pyłami, nawozami i środkami ochrony roślin,
- dokładnie czytaj etykiety i przestrzegaj okresów karencji przy stosowaniu chemikaliów,
- wietrz pomieszczenia gospodarskie po użyciu środków dezynfekcyjnych,
- zmieniaj pozycję podczas pracy, gdyż długotrwałe pochylanie lub praca w jednej pozycji nadmiernie obciąża kręgosłup.

Profilaktyka i rozwój dobrostanu

- uczestnicz w szkoleniach organizowanych przez KRUS,
- angażuj się w programy prewencyjne, konkursy i działania edukacyjne w ramach kampanii prowadzonych przez KRUS,
- dbaj o sen, prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczną, to podstawa odporności organizmu.

Pamiętajmy, dążenie do dobrostanu to codzienne, małe decyzje dotyczące bezpieczeństwa, odpoczynku i zdrowia. Bo zdrowy i bezpieczny rolnik, to szczęśliwszy człowiek, a jego gospodarstwo funkcjonuje sprawniej i bez strat.

Jednym z ciekawszych sposobów angażujących rolników i społeczność wiejską w tematykę zdrowego stylu życia na wsi, są organizowane przez KRUS kampanijne konkursy.

Jednym z działań organizowanych przez Kasę jest szósta już edycja Ogólnopolskiego Konkursu Testowego z Zakresu Bezpiecznej Pracy w Gospodarstwie Rolnym. Tym razem przebiega ona pod hasłem *Dobrostan Rolnika*. Serdecznie zapraszamy osoby ubezpieczone w KRUS, do udziału w konkursie. Testy można rozwiązywać do 14 listopada br., do godz. 12:00. Dla 100 osób, które prawidłowo odpowiedzą na pytania konkursowe w najkrótszym czasie, przewidziane są atrakcyjne nagrody rzeczowe. Rejestracja pod adresem: <https://bezpieczenstwo.krus.gov.pl/>

Jadwiga Jadwińska
Starszy specjalista
PT KRUS w Jeleniej Górze