

## **Upadki osób w gospodarstwie rolnym to ponad połowa wszystkich zdarzeń wypadkowych.**

Główne przyczyny tych wypadków to:

- › zły stan nawierzchni podwórzy i ciągów komunikacyjnych,
- › używanie nieodpowiedniego obuwia,
- › nieprawidłowy sposób wchodzenia i schodzenia z maszyn rolniczych,
- › brak odpowiednich przejść i obejść,
- › bałagan w obejściu, pomieszczeniach gospodarczych i produkcyjnych,
- › niestosowanie drabin i podestów do pracy na wysokości,
- › niezabezpieczone i nieprawidłowo skonstruowane drabiny,
- › brak poręczy i barierek przy schodach,
- › zbyt wysokie i nieoznakowane progi,
- › niezabezpieczone otwory zrzutowe i kanały gnojowe,
- › przebywanie na ładunkach podczas transportu.

Przyczyną wielu wypadków jest również niewłaściwe tempo pracy (pośpiech), niedostateczna koncentracja, nadmierny wysiłek fizyczny.

## Porządek w obejściu – rzecz święta!

### Dbaj o czystość w obejściu

Dziura, korzeń, zamrznięta kałuża lub grabie leżące na środku ścieżki do sadu – to niby nic wielkiego. Nic bardziej mylnego! Są to najczęstsze przyczyny potknięć, poślizgnięć i upadków, które powodują potłuczenia, złamania kończyn lub urazy kręgosłupa. Aby chronić swoje zdrowie, a nawet życie, należy utrzymać porządek w obejściu. Jak to zrobić?

- › Kamienie na skalniak, korzenie na kompost – tam jest ich miejsce, nie pod Twoimi nogami. **Sprzątaj wszelkie przeszkody z miejsc, po których przemieszczasz się podczas pracy.**
- › **Usuwanie nierówności terenu**, gdyż to one powodują najwięcej potknięć w codziennej pracy.



- › Czy po każdym deszczu koniecznie chcesz zażywać kąpieli błotnych? Jeśli nie – zasypuj i niweluj nierówności terenu, w których może zbierać się woda. **Dbaj o właściwe odprowadzanie wody opadowej.**
- › **Ciągi komunikacyjne, ścieżki i dróżki pielęgnuj, sprzątaj i naprawiaj na bieżąco.**
- › Zbieraj porzrzucone narzędzia – nigdy nie wiesz, co w danym momencie się przyda, a całodzienne poszukiwanie np. grabi może nadszarpnąć nerwy i zdrowie. **Składaj narzędzia w wyznaczonych stałych miejscach.**
- › **Maszyny rolnicze ustawiaj na równej, utwardzonej nawierzchni garażu lub zadaszonych wiat, wyznaczonych do tego miejsc.**
- › Na lodzie niech tańczą gwiazdy – Ty nie. **Posypuj śliskie miejsca podwórza po przymrozkach.**
- › Ciemno wszędzie, głucho wszędzie? Nie, jeśli odpowiednio **oświetlisz miejsce pracy** (podwórze, warsztat, garaż). Pamiętaj – światło Twym sprzymierzeńcem!
- › **Nie dźwigaj ciężarów przekraczających Twoje możliwości.** Jeśli coś podnosisz – rób to z pozycji ugiętych kolan. Gdy już niesiesz, **pamiętaj, by ładunek nie zasłaniał Ci drogi.**



## **PAMIĘTAJ!**

**Ład i porządek w obejściu zagwarantują Ci bezpieczeństwo i komfort pracy**

## Z wyobraźnią

### Schodzenie i wchodzenie na maszyny i przyczepy rolnicze

Przyczepa załadowana belami ze słomy lub kabina kombajnu, majestatycznie wznosząca się ku gwiazdom – to codzienność pracy każdego rolnika. Umiejętność wchodzenia i schodzenia z maszyn i przyczep rolniczych wymaga jednak odrobiny wyobraźni, zdolności przewidywania skutków nieprawidłowego zachowania. W jaki sposób zachowywać się przy takich zajęciach? Oto kilka porad.

- › Wysiadanie, np. z ciągnika, to nie Turniej Czterech Skoczni. „Ładowanie” w bruzdzie kończy się u lekarza, a wtedy jest już „po zawodach”. Każdorazowo **korzystaj z drabinki** zamontowanej przez producenta, **schodząc z niej twarzą do szczebli**.
- › Rolnik nie rak – tyłem nie chodzi; ale właśnie **tyłem należy wychodzić z maszyny**. Pamiętaj o tym, by **trzymać się uchwytów i wysiadać przodem do stopni**.



- › Łatwiej zejść czy zjechać? Zapewne zjechać, choć to nie najlepsza metoda – może się skończyć co najmniej potłuczeniami. Brudne stopnie schodów to ryzyko upadku – zadbaj o ich czystość!
- › But na obcasie czy lakierowane trzewiki to obuwanie nie do wspinaczki, także po drabinie. Wiedząc, że będziesz musiał wspiąć się po stopniach maszyny, załóż **czyste obuwanie robocze**.
- › Nie lubisz, gdy świat stawia przed Tobą bariery? Jednak podczas pracy to właśnie one mogą uratować zdrowie i życie. Nic tak nie chroni przed upadkiem z przyczepy, jak **odpowiednio wysoka burta**.
- › Zanim przystąpisz do pracy, **ustal** z pozostałymi osobami **sposób porozumiewania się**. Przestrzegaj uzgodnionych sygnałów. Takie porozumiewanie się jest wskazane **podczas zbiorowej pracy na przyczepach**.
- › Przyczepa to nie lodowisko, ale można na niej się poślizgnąć, szczególnie gdy przewozisz „mokry” ładunek. W takiej sytuacji przy wchodzeniu i schodzeniu zachowaj szczególną uwagę.
- › **Instrukcja użytkowania maszyn** to nie podpałka do pieca. **To ważna lektura**, od której powinieneś zaczynać pracę z danym sprzętem. Uważnie zapoznaj się z jej treścią.



## PAMIĘTAJ!

**Wchodzenie i schodzenie z maszyn lub przyczep rolniczych to czynność wymagająca uwagi i ostrożności**

## Gdzie oczy poniosą

### Ciągi komunikacyjne – przemyślane i przygotowane

Ścieżka do furtki, dróżka do obory czy droga dojazdowa do garażu – to „szlaki”, którymi codziennie przemierzasz obejście. Znasz je zapewne jak własną kieszeń, albo i lepiej. Ale czy w sytuacji zaskoczenia, dźwigania kostki słomy lub noszenia dziecka na rękach, będziesz pamiętać o dziurze, kamieniu leżącym tam od przysłowiowych „wieków”?

- › Ścieżka w poprzek podwórka? Droga tuż pod oknem sypialni? Rozsądnie **zaplanowane rozmieszczenie dróg i ścieżek** to nie tylko wygoda – to także bezpieczeństwo codziennej pracy.
- › Ślizgawka to wspaniałe wspomnienie z dzieciństwa. Później może niestety być problemem. **Odśnieżaj, posypuj piaskiem lub solą gospodarczą oblodzone ciągi komunikacyjne.**
- › Bieg przelajowy z przeszkodami to dyscyplina przeznaczona dla wybitnych sportowców. Ty niekoniecznie musisz się do tego grona zaliczać. **Pamiętaj, aby usuwać z codziennych tras pozostawiany na nich sprzęt gospodarczy, maszyny i narzędzia.**



- › **Beton i asfalt** to tworzywa w miarę trwałe. Równie trwałe jest brud, który na nich zalega. Jeśli nie lubisz „ostrej jazdy” – staraj się **utrzymywać ład i czystość**.
- › Twoja trzoda potrafi być niebezpieczna – to kopytko podstawia, to ogonkiem chlaśnie. Aby skutecznie unikać takich gestów „przyjaźni”, dbaj, by **przejścia** w budynkach gospodarczych były **przestronne i utrzymywane w czystości**.
- › Gdy jest ciemno, wszystkie koty są czarne. A i potknąć się o nie łatwo... Właściwe **oświetlenie obejścia** to podstawa bezpiecznej pracy.
- › Na wsi blokady na koła nikt nie zakłada. Ale czasami taka forma karcenia niesfornych kierowców miałaby rację bytu. **Ciągniki, przyczepy i maszyny parkuj w takich miejscach, by nie przeszkadzały w bezpiecznym poruszaniu się**.



## **PAMIĘTAJ!**

**Dbaj o stan techniczny ciągów komunikacyjnych,  
ich czystość i właściwe rozmieszczenie**

# Warunki atmosferyczne

## Obserwacje pogody

Przewidywania meteorologów rolnik traktuje jak wyrocznię. Obserwacje prognozy pogody to jeden z elementów Twojego bezpieczeństwa. Pogoda wpływa bowiem na stan naszego obejścia, a wyjście na śnieg w trampkach to pomysł niezbyt bezpieczny i nie najmądrzejszy.

- › Zawsza przygotuj się do śnieżnej aury. **Szufla, piasek i odpowiednie obuwie** – oto podstawa Twego zimowego bezpieczeństwa.
- › Mokre ubranie to zarazem ograniczone ruchy, dyskomfort, wyziębienie – to wszystko sprawia, że praca, którą wykonujesz, staje się mniej bezpieczna. **Dostosuj swoje ubranie do rodzaju wykonywanej czynności i do pogody!**





- › Kalosze, tenisówki czy klapki – co założyć przed wyjściem z domu? Staraj się **dostosować obuwie do panujących warunków atmosferycznych i planowanej pracy.**
- › Wiatr w obejściu – to nieuniknione szkody. Każdorazowo **po nawałnicy sprawdzaj**, czy gdzieś nie leży ułamana gałąź, dachówka, która spadła z dachu itp. Unikniesz w ten sposób potknięcia i wypadku.
- › Budynki gospodarcze, szczególnie po obfitym deszczu, mogą stwarzać niebezpieczeństwo. **Mieszanka słomy, brudu i piasku** zamienia się wtedy w „pakiet” **poślizgowy**. Znając prognozę pogody, staraj się zabezpieczać zabudowania przed tego typu niespodziankami.
- › Podczas deszczu czy po nocnych przymrozkach **schody** wyjściowe z domu mogą być **oblodzone**. **Sprawdzaj stan stopni** w maszynach gospodarczych, drabinach i podestach **przed ich użyciem**.
- › Słońce wiszące wysoko na błękitnym niebie to zwiastun ładnej pogody. To także informacja o potrzebie zakupu nowych okularów przeciwsłonecznych. **Oślepienie przez słońce** podczas chodzenia po obejściu, wysiadania z ciągnika czy wychodzenia z budynków, to nic przyjemnego i bezpiecznego.



## PAMIĘTAJ!

**Przygotuj swoje gospodarstwo do pory roku i przewidywanych warunków atmosferycznych**

## Podaj cegłę!

### Prawidłowe zabezpieczanie i budowa budynków gospodarczych

Wystający ze ściany gwóźdź, kiwająca się na boki barierka, pęknięte stopnie w schodach – to niby nic, ot, taki urok naszych zabudowań. Pamiętajmy o zabezpieczaniu budynków gospodarczych, by uniknąć ran głowy, upadków z wysokości i „innych niespodzianek”.

- › Budujesz lub remontujesz? **Zabezpiecz** miejsce pracy **przed dziećmi i osobami postronnymi**, a także **zwierzętami**. Zadbaj o przygotowanie potrzebnych narzędzi. Dzięki temu nie będziesz musiał po nie ciągle chodzić.
- › Materiały budowlane mają dziwną tendencję do znajdowania się wszędzie, nie tylko tam, gdzie powinny? Cegła na szczycie schodów? Góra piasku na środku ścieżki? To potencjalne „potykacze”. Staraj się sprzątać niewykorzystane przy budowach czy remontach materiały i składować je w bezpiecznych miejscach swego obejścia.



- › **Zabezpieczaj wszystkie otwory i dziury**, w które możesz wpaść Ty, Twoja rodzina czy żywy inwentarz. **Lokalizuj doły i zbiorniki poza podwórkiem.**
- › Twoja rodzina – Twoją podporą! Tak, ale czasem wystarczyłaby **solidna barierka**. Dbaj o to, by wszelkie podesty, schody, pomosty, włązy stropowe i ścienne, wyposażone były w odpowiednie, trwałe i często sprawdzane zabezpieczenia.
- › Czemu Edison wynalazł żarówkę? Aby było jaśniej tam, gdzie z reguły jest ciemno. **Dbaj o stan przewodów elektrycznych i prawidłowe oświetlenie, wymieniaj zużyte żarówki.**
- › Nie ma jak betoniarka – toż to podstawa każdego porządnego remontu!!! Pamiętaj – **leżący na ziemi kabel zasilający**, który ciągnie się przez całe podwórko, to przyczyna potknięcia lub porażenia prądem. Staraj się tak dobierać miejsce pracy sprzętu, by tego uniknąć lub odpowiednio go zabezpiecz.



## **PAMIĘTAJ!**

**Planuj prace budowlano-remontowe w gospodarstwie rolnym zgodnie z zasadami ergonomii i bezpieczeństwa pracy**

## Z powyłamywanymi szczelblami

### Odpowiednia konstrukcja drabin

Budowa drabiny, rzecz wydawałoby się niezbyt skomplikowana – ot dwa bale (podłużnice) połączone poprzeczkami (szczelblami). Niestety, nie jest to takie proste – łatwo bowiem zapomnieć o odległości pomiędzy szczelblami, szerokości podstawy czy zabezpieczeniach przed przewróceniem się. Nie można zapomnieć też o bezpiecznym użytkowaniu.

- › Wspinanie się na przyczepę nie przysparza trudności, gdy wchodzisz na nią po drabinie. Oczywiście pod warunkiem, że drabina jest **odpowiednio długa**, nie ma powyłamywanych, brudnych szczelbli i jest **stabilnie oparta**. Dbaj o to i kontroluj przed każdym użyciem.
- › Grunt to mieć dobre oparcie. Drabiny też. Nim zaczniesz się wspinać, sprawdź, czy miejsce, o które planujesz ją oprzeć, jest wystarczająco solidne. Pamiętaj o odpowiednim **zabezpieczeniu** podstawy drabiny **przed jej przesunięciem**.



- › **Ustawiaj zawsze drabinę na równym i stabilnym podłożu**, nigdy na podestach, paletach czy ceglach. Nie pracuj na drabinie ustawionej przy drzwiach, które ktoś może niespodziewanie otworzyć.
- › **Wchodź i schodź z drabiny twarzą zwróconą do niej, trzymając się szczebli**. Zachowuj trzy punkty podparcia (obie stopy i jedna ręka lub jedna stopa i obie dłonie).
- › Drabina powinna wystawać ponad 0,75 m ponad miejsce, na które chcesz się wspiąć, a także posiadać u góry **haki zaczepowe**. Dodatkowym zabezpieczeniem będą **uchwyty** służące do przytrzymania się podczas wchodzenia i schodzenia.
- › **Nie przenoś** po drabinie **ciężarów i niewygodnych** do uchwycenia **przedmiotów**.
- › **Lód** jest doskonały na wszelkie stłuczenia – wystarczy go przyłożyć do bolącego miejsca. Jeśli jednak zauważysz go **na szczeblach drabiny** – wierz, że raczej zaszkodzi. Sprawdzaj szczeble przy niesprzyjających warunkach pogodowych (deszcz, śnieg, mróz).



## **PAMIĘTAJ!**

**Drabina używana w Twoim obejściu gospodarskim powinna być bezpieczna**

## Stojąc na palcach

### Stosowanie podestów budowlanych

Aby sięgnąć wyżej, choćby podczas bielenia obory, należy na czymś stanąć. Są tacy, którzy do prac na wysokościach stosują dwie kupki cegieł i deskę, ryzykując upadkiem.

- › Nie każdy ma doskonale wykształcony zmysł równowagi – nie każdy więc poradzi sobie na równoważni. **Podesty budowlane** muszą być konstrukcjami stabilnymi i bezpiecznymi – najlepiej z **barierkami**.
- › Gdy Julia wzdychała do Romea (z wzajemnością) z wysokości swego balkonu, opierała się o barierkę. Pamiętaj o barierkach i innych zabezpieczeniach zapobiegających upadkom przy pracach na wysokościach.



- › Dzieci, aby dodać sobie wzrostu, często stają na palcach. Efekty tego są różne – zbita szklanka, przewrócony regał czy zjedzone ciastka z pudełka. Pracując na podestach, należy **stać na całych stopach**.
- › Utrzymuj w **czystości podesty**. Wszelkie przeszkody (narzędzia, materiały budowlane) należy bezwzględnie z nich usuwać.
- › Sztuki ekwilibrystyczne pięknie wyglądają w cyrku. W obejściu niekoniecznie. Pracując na wysokościach, **nie dźwigaj** wielkich **ciężarów**, gdyż Twoja równowaga może łatwo zostać zachwiana.
- › Życie „na krawędzi” nie jest tym, co może wyjść Ci na zdrowie. Szczególnie podczas prac na wysokościach. Stawaj zawsze pewnie pośrodku podestu, unikając krawędzi. Unikniesz w ten sposób upadku. **Stosuj uprząż i linę asekuracyjną**.



## PAMIĘTAJ!

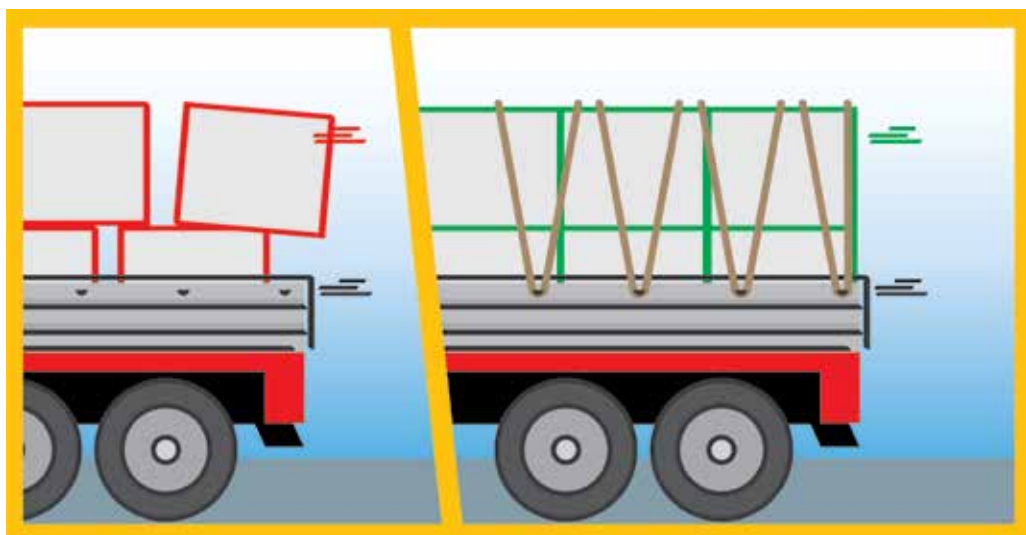
**Wszelkie prace na wysokościach muszą być wykonywane na stabilnych podestach zabezpieczonych barierkami**

## Ładunkowe układanki

### Prawidłowo rozmieszczony ładunek

Wszystko da się upchnąć – to stara prawda znana od dawien dawna. Często kierujemy się nią podczas codziennych prac w obejściu. Kopiaste wozy siana, byle jak ułożone na przyczepie worki z nawozem – to niby nic takiego. Problem pojawia się, gdy nagle taki ładunek zaczyna się przemieszczać w sposób całkowicie przez nas niechciany, stwarzając zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia użytkowników dróg. Jak więc bezpiecznie go układać?

- › Przed przystąpieniem do pracy zaplanuj, jak będziesz układać dany ładunek. Jego rozmieszczenie musi być zorganizowane i przemyślane w najdrobniejszych szczegółach.
- › Niewłaściwie ułożony i niezabezpieczony ładunek może przemieścić się podczas transportu, powodując liczne komplikacje. Zawsze **zabezpieczaj go przed spadnięciem.**





- › Wszystko można na przyczepę wrzucić. Sztuką jest, jak to zdjąć, by nie narazić się na upadek. **Ładunek ułożony centralnie** na przyczepie nie spadnie zniecka przy otwieraniu burt, a dodatkowo zabezpieczony nie będzie się przesuwiał.
- › Prężenie mięśni na siłowni to podstawa – w końcu po to się tam chodzi... W obejściu to niepotrzebny wysiłek. Pamiętaj, aby **przy ładowaniu i rozładowywaniu towarów**, płodów rolnych itp. bezsensownie **nie przeciążać organizmu**.
- › Kto by nie chciał przejechać się na wozie pełnym pachnącego siana... Może ten, który choć raz tego próbował i boleśnie się potłukł. **Podróżuj pojazdem przystosowanym do przewożenia ludzi**, a nie na przyczepie. Jazda na wierzchu ładunku grozi kalectwem.
- › Nie na darmo producenci przyczep podają ich wymiary i dopuszczalną ładowność. Ponadwymiarowy ładunek to nie tylko dodatkowe obciążenie – to też niebezpieczeństwo „zgubienia” czegoś po drodze. Staraj się **dopasowywać ładunek do środka jego przewozu**.
- › Pojemność każdej przyczepy jest ograniczona. Nie oznacza jednak, że to co się na niej nie zmieściło, może leżeć w jej pobliżu. Tu zasada „przewróciło się – niech leży” nie obowiązuje. Aby uniknąć **potknięcia**, **dbaj o porządek podczas załadunku i rozładunku**.



## PAMIĘTAJ!

**Zabezpiecz przewożony ładunek przed spadaniem podczas transportu**

## Nerwy na wodzy

### Spokój i koncentracja przy pracy

Zdarzają się sytuacje, w których trudno utrzymać „nerwy na wodzy” – krowa sąsiada wejdzie w szkodę, nagle tuż przed żniwami spadnie deszcz, drużyna narodowa przegra mecz... Wtedy biegamy „wkurzeni” po obejściu. Ale od dawna wiadomo, że złość jest złym doradcą. Ba – jest sprawcą wielu nieszczęść, a jeszcze gorszym „pomocnikiem” przy pracy. Jak pozbyć się zdenerwowania i jak sobie z nim radzić?

- › Głodny człowiek to człowiek zły. Prawda to znana nie od dziś. Nie zaczynaj pracy „na głodniaka” – ciężko się wtedy skoncentrować na wykonywanym zadaniu i znacznie łatwiej ulec wypadkowi.
- › Łapanie kilku srok za ogon to wielka sztuka. To powiedzenie ma swoje uzasadnienie. Wykonując jakąkolwiek pracę, **koncentruj się** tylko na niej. Rozkojarzenie nie sprzyja bezpieczeństwu.



- › Nie zaczynaj pracy pod wpływem stresu. **Nerwy są złym doradcą.** Może maszyny rolnicze zdenerwowanego operatora nie zrzucą, ale moment roztargnienia spowodowanego Twoim stresem może zakończyć się groźnym dla życia wypadkiem.
- › **Nim zaczniesz pracę – uspokój się.** Aby „ochłonać” – przejdź się, połóż się lub zrób coś, co ukoi nerwy. Dopiero wtedy ruszaj do pracy.
- › Ciężko być przez cały dzień skupionym na jednym zajęciu niczym szachista. Jeśli tylko czujesz się zmęczony wykonywaną pracą – zrób przerwę. **Chwila relaksu...** bezcenna, by dalej efektywnie pracować.
- › Kawa, cola i inne napoje poprawiające koncentrację niekoniecznie są zdrowe. Zamiast spożywać je w nadmiarze – **racjonalnie zaplanuj pracę**, tak, by nie była monotonna i nużąca – brak przerw w pracy to przyczyna niektórych wypadków.



**PAMIĘTAJ!**

**Dbaj o swoje zdrowie psychiczne**

## Od pucybuta do milionera

### Odpowiednie obuwie do odpowiedniej pracy

Każdy rodzaj wykonywanej pracy wymaga odpowiedniego obuwia. Dobór wygodnego i bezpiecznego obuwia to podstawa – komfortu i bezpieczeństwa pracy każdego rolnika.

- › Czy jadąc nad morze, zabierasz z sobą wielofunkcyjne gumiaki? Czy może wolisz przewiewne klapki? Planując jakąkolwiek pracę w gospodarstwie, zaplanuj też odpowiednie obuwie, pamiętając o swoim bezpieczeństwie i zdrowiu.
- › Fantazyjnie majtające się sznurówki to być może hit mody w tym sezonie. Jednak podczas prac polowych, w obejściu czy też przy naprawie ciągnika – mogą być dużym zagrożeniem.



- › **Protector na podeszwie** zwiększa bezpieczeństwo poruszania się. Niestety, błoto czy kamyki skutecznie potrafią to zmienić. Aby tak się nie stało, należy **czyścić buty po każdej pracy**. Jeśli Twoje obuwie jest stare i zniszczone – wymień je na nowe.
- › Kupuj tylko **obuwie atestowane**, przeznaczone do danego rodzaju prac.
- › Przy pracach, podczas których Twoje stopy narażone są na kontakt z upadającym ciężarem, stosuj **buty z metalowymi „noskami”**.
- › **Dobieraj obuwie robocze do wielkości stopy**. Odpowiednio dobrane i zadbane obuwie pozwoli Ci pracować bezpiecznie i komfortowo. Zakładając buty miej na uwadze rodzaj pracy, jaką zamierzasz wykonywać, miejsce oraz panujące warunki atmosferyczne.



## PAMIĘTAJ!

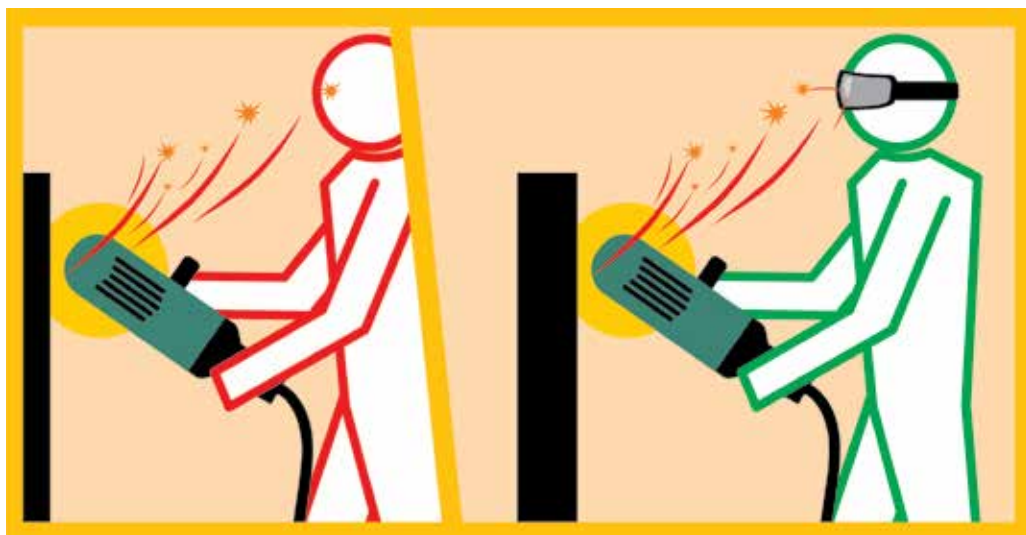
**Stosuj obuwie, które zmniejsza ryzyko poślizgnięcia się i potknięcia. W czasie pracy chroń palce przed przygnieceniem**

## Nie bądź bezbronny

### Dobór środków ochrony indywidualnej

Nigdy nie wiadomo, z której strony nadejdzie zagrożenie – zazwyczaj z tej najmniej spodziewanej. Trzeba się więc przed nim bronić na wszelkie możliwe sposoby i za pomocą wszystkich dostępnych środków. Jak stosować środki ochrony indywidualnej?

- › **Stosuj środki ochrony osobistej** odpowiednio dobrane do stanowiska pracy i sytuacji.
- › Ciasne buty, mała czapka, ciężka kurtka z przykrótkimi rękawami – to nic miłego. Pomyśl, jak takie niedogodności mogą wpływać na komfort i bezpieczeństwo pracy. **Odzież roboczą i ochrony indywidualne dopasowuj** tak, byś czuł się w nich jak najlepiej.



- › Marynarka lub sukienka to strój, w którym z pewnością można zadać szyku. Przystępując do jakiegokolwiek pracy wymagającej zastosowania środków ochrony osobistej, **dobieraj** je tak, by tworzyły jak **najlepszą ochronę**.
- › Sznurek zamiast paska, rozwiązana sznurówka, oberwana kieszeń nie zapewnią Ci bezpieczeństwa. Pamiętaj, że **odzież do pracy** musi być utrzymywana w **należyтым porządku i czystości**. Nie używaj do pracy zużytej, zbyt luźnej odzieży.
- › „Siła złego na jednego” – to znane i często cytowane powiedzenie. Czasem zdarzają się takie sytuacje, gdy podczas pracy oddziałują na nas różne zagrożenia. Ważne w takiej sytuacji jest **dostosowanie** jak najbardziej uniwersalnego zestawu **środków ochrony indywidualnej**. Staraj się chronić siebie przed grożącymi Ci niebezpieczeństwami, dobierając najbardziej efektywne zabezpieczenia. Środki ochrony osobistej muszą być stosowane w pracach bezpośrednio zagrażających zdrowiu i życiu.



## **PAMIĘTAJ!**

**Środki ochrony osobistej należy stosować zgodnie z informacjami podanymi przez producenta co do rodzaju zapewnianej ochrony**

Nim przystąpisz do pracy, pamiętaj:

- › Nigdy nie pracuj, gdy zdrowie Ci na to nie pozwala – **nagła choroba** lub **fizyczna niedyspozycja** są bezpośrednim zagrożeniem.
- › **Zmęczenie** lub **nadmierny wysiłek fizyczny** zwiększa prawdopodobieństwo wypadku.
- › Picie alkoholu lub stosowanie innych używek (jak np. środki psychotropowe lub odurzające) przed pracą lub w jej trakcie jest **kategorycznie zabronione**.
- › Jeśli przyjmujesz **leki** – sprawdź (w ulotce), czy nie wpływają one na Twoją koncentrację.

**Pamiętaj – to Ty odpowiadasz za swoje zdrowie i życie**



## Postępowanie w razie wypadku

- › W razie zaistnienia wypadku należy **zabezpieczyć miejsce zdarzenia** i zadbać o bezpieczeństwo osób poszkodowanych i udzielających pomocy. Poszkodowanemu należy **udzielić pomocy** stosownie do rodzaju zagrożenia (np. odciągnąć od maszyny, odłączyć od źródła prądu, ułożyć i przykryć chorego, założyć opatrunek, wykonać sztuczne oddychanie itp.) oraz **niewłocznie wezwać pomoc lekarską**.
- › Lekarza wezwanego do udzielenia pomocy **poinformować o okolicznościach wypadku**. Jeśli lekarz uzna za niezbędne przeprowadzenie badań do ustalenia zawartości alkoholu lub substancji odurzających i psychotropowych w organizmie, **poszkodowany powinien poddać się temu badaniu**. Odmowa jest podstawą do niewypłacenia odszkodowania.
- › Wypadek należy **zgłosić bez zbędnej zwłoki** w najbliższej jednostce Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego. Miejsce i przedmioty związane z wypadkiem należy w miarę możliwości **zabezpieczyć** do czasu przeprowadzenia oględzin przez pracownika Kasy.
- › Jeśli przyczyną wypadku była wada konstrukcyjna maszyny lub innego urządzenia, albo nieprawidłowo napisana instrukcja obsługi lub wadliwie świadczona usługa, wówczas można dochodzić na drodze cywilnej zwrotu odszkodowania za doznane krzywdy fizyczne i moralne, jak również odszkodowania za utracone mienie.

Informacje o szkoleniach, konkursach i innych wydarzeniach organizowanych przez KRUS znajdują się na stronach internetowych:

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

[www.wydarzenia-prewencyjne.krus.gov.pl](http://www.wydarzenia-prewencyjne.krus.gov.pl)