

# Dźwigaj bezpiecznie

informacje dla rolników i pracowników sektora rolniczego

## Jak pracować, by nie bolały Cię plecy

Czy zastanawiałeś się, DLACZEGO bolą Cię po pracy plecy, nogi, całe ciało? Być może pracujesz tak:



■ Ręczne usuwanie obornika ze skrętami tułowia. Łatwo tu o uraz



■ Nieprawidłowe podnoszenie worków z nawozem. Wyginanie tułowia w „koci grzbiet”



■ Zbiór ziemniaków – często powtarzane pochylanie się i noszenie ciężkich koszy



■ Jednostronne obciążenie kręgosłupa poprzez nierówne rozłożenie ciężaru



■ Ręczny załadunek kostek słomy z nieprawidłowym odchyleniem tułowia i nierównomiernym obciążeniem kręgosłupa

Wykonując różne prace, powtarzasz pewne czynności wiele razy w ciągu dnia i nie czujesz, jak bardzo narażasz swój kręgosłup na uraz (np. wypadnięcie dysku). Możesz tego uniknąć, jeśli nauczysz się prawidłowo podnosić ciężkie przedmioty oraz zorganizujesz swoją pracę tak, by ograniczyć konieczność ręcznego dźwigania.



■ Stosuj wózki, wciągarki, podnośniki, pomosty i inne urządzenia, które pozwolą Ci wyeliminować ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężkich worków, skrzynek, kostek słomy lub ułatwią np. załadunek trzody chlewnej. Każdy pomysł, usprawniający pracę i ograniczający wysiłek jest dobry.



■ Jeśli musisz coś przenieść poznaj zasady prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów: stań możliwie blisko przedmiotu w lekkim rozkroku, plecy miej zawsze wyprostowane, patrz przed siebie. Przykucz się (nie przysiadaj!). Pewnie uchwycić worek i podnieś do pozycji pionowej używając mięśni nóg. Chwyc postawiony worek jedną ręką od spodu i ponownie mięśniami ud podnieś go i trzymaj jak najbliżej ciała. Pamiętaj – plecy zawsze proste!



■ Pracując zawsze lepiej jest przykucnąć, niż wyginać plecy w „koci grzbiet”. Dobrze też oprzeć łokieć o udo i odciążyć kręgosłup



■ Jeśli odkładasz ciężki przedmiot na miejsce na wysokości bioder – odciąż kręgosłup, popychając udem np. skrzynkę na stół



■ Zadbaj o ergonomiczne miejsce pracy – wyreguluj fotel kierowcy. W warsztacie blat stołu umieść na wys. 90 – 100 cm



■ Przedmioty długie podnoś na raty. Przy podnoszeniu zawsze korzystaj z mięśni nóg i równomiernie rozkładaj ciężar



■ Ciężkie przedmioty podnoś we dwóch. Przestrzegaj norm dźwigania! Dla mężczyzn 30 kg przy pracy stałej i 50 kg przy dorywczej. Dla kobiet odpowiednio 12 kg i 20 kg