

Фермери! Піднімайте з розумом, працюйте відповідно до своїх сил!

Хвороби опорно-рухового апарату - одна з груп захворювань, що найчастіше виникають у суспільстві. Ця проблема особливо стосується фермерів. Посилення больових відчуттів може спричинити періодичну або тривалу нездатність до роботи у сільському господарстві.



**Безпека. Здоров'я.
Добробут.**



A Partner of
**VISION
ZERO**

Safety.Health.
Wellbeing.

www.wydarzenia-prewencyjne.krus.gov.pl



**КІСТКИ ТА СУГЛОБИ ТЕЖ
ВАЖЛИВІ ДЛЯ ФЕРМЕРА**

БЕЗПЕЧНЕ СЕЛО

**Бережіть здоров'я -
дбайте про свій
хребет**



www.krus.gov.pl

Причини виникнення захворювання опорно-рухового апарату

- ⚠ **Надмірні фізичні зусилля** – піднімання та перенесення вантажів з великою вагою та габаритами, переміщення вантажів у вимушеному положенні з одночасним поворотом тулуба, а також завищена самооцінка фізичних можливостей людини.
- ⚠ **Довготривала робота у вимушеному положенні тіла** – повторювані дії (часті нахили, повороти тулуба, робота на колінах, що спричиняє статичне навантаження), невідповідно підготовлене робоче місце та погано підібрані інструменти.
- ⚠ **Відсутність відповідних допоміжних засобів для переміщення вантажу** – візків, тачок тощо.
- ⚠ **Нараження на загальну вібрацію** – стосується водіїв тракторів та сільськогосподарських машин з приводом.
- ⚠ **Час роботи фермера** – занадто тривала робота, що спричиняє перевантаження опорно-рухового апарату.
- ⚠ **Стрес** – як довготривалий вплив (накопичення робіт, пов'язаних з періодом збору врожаю, природні катастрофи, складна економічна ситуація господарства, сімейні проблеми).
- ⚠ **Робота з тваринами** – можливість травмування органів опорно-рухового апарату в результаті різких рухів, придавлювання тваринами тощо.

Фермери! Способи уникнення проблем зі здоров'ям:

- ✓ **застосування відповідної техніки піднімання та перенесення** відповідно до принципу: піднімати вантажі обома руками, якомога ближче до тіла, на зігнутих колінах, з випрямленою спиною (тулубом), уникаючи однобічного навантаження.
- ✓ **ергономічна організація робочого місця**, що значно полегшить роботу, знизити до мінімуму такі дії як: повороти та нахили тулуба, згинання зап'ясть, піднімання рук над головою, ліктів вище плечового поясу шляхом правильного підбору робочих інструментів на робочому місці та шляхом їх розміщення у легкодоступний спосіб.
- ✓ **обмеження до мінімуму ручних транспортних робіт**, використання допоміжних знарядь (візків, тачок, шківів, транспортерів тощо), поділ вантажів на менші частини, допомога іншої особи під час перенесення вантажів великої ваги. **Дотримання норм піднімання та перенесення: постійна робота - 12 кг жінки, 20 кг чоловіки; тимчасова робота: жінки - 20 кг, чоловіки - 50 кг.**
- ✓ **застосування перерв у роботі** з метою розвантаження м'язів шляхом відпочинку або зміни типу виконуваної роботи (різноманітна робота).
- ✓ **темп роботи відповідно до власних можливостей та схильностей.**
- ✓ **контроль стану здоров'я**, візити до лікаря принаймні раз на рік, систематична рухова активність.
- ✓ **уникання безпосереднього контакту з тваринами**, особливо з великими особинами.

- ✓ **запобігання травм опорно-рухового апарату** – використання лише чистого взуття, підбраного відповідно до виконуваної роботи, з укріпленням зони щиколотки, з підошвою проти ковзання. Користуйтеся безпечними драбинами під час робіт на висоті, застосовуйте засоби захисту від падіння (страхувальні підтяжки з тросом під час робіт на висоті понад 2 м); під час підйому і спуску з тракторів, машин і причепів користуйтеся драбинами, платформами, заводськими ручками.

Фермери! Не сприймайте біль легковажно, це може бути серйозна справа!

Довготривале перевантаження організму може датися взнаки навіть після кількох років як результат суми мікротравм.

Фермери, насолоджуйтеся життям без болю

