

## STOP upadkom!!!



### Stop upadkom! Jak uniknąć potknięć i poślizgnięć?

Upadki osób to najliczniejsza grupa zdarzeń wypadkowych występujących w gospodarstwach rolnych

Najczęściej są to poślizgnięcia i potknięcia. Ich konsekwencją mogą być bolesne stłuczenia, otarcia, rozcięcia, złamania kończyn oraz skręcenia stawów, urazy kręgosłupa lub głowy. W niektórych przypadkach powodują długotrwałą niezdolność do pracy, niepełnosprawność, a nawet śmierć poszkodowanego.

Z potknięciem mamy do czynienia, gdy napotkamy na swojej drodze różnego rodzaju przeszkody, np. jakiś wystający element. Do głównych przyczyn potknięć możemy zaliczyć:

- progi w wejściach i przejściach oraz brak ich oznaczenia;
- instalacje naziemne biegnące w poprzek przejścia;
- zły stan nawierzchni podwórzy, nierówności i uszkodzenia;
- nieuporządkowane ciągi komunikacyjne, niejednokrotnie zastawione porzuconymi przedmiotami, narzędziami i leżącymi przewodami elektrycznymi itp.;
- ubytki, nierówności podłóg i posadzek w budynkach;
- brak odpowiedniego oświetlenia podwórza i stanowisk pracy oraz wewnątrz budynków.

Do poślizgnięć dochodzi wskutek utraty przyczepności i kontaktu z podłożem. Ich głównymi przyczynami są:

- rozlane ciecze różnego rodzaju, np. woda, oleje;
- oblodzenia, zapylenia i zanieczyszczenia na przejściach;
- nieutwardzone i śliskie nawierzchnie podwórzy;
- brak odprowadzenia wód odpadowych;
- brak zabezpieczeń antypoślizgowych na ciągach komunikacyjnych, w pomieszczeniach związanych z obsługą zwierząt, narażonych na obecność wody i odchodów.

### Jak zapobiegać potknięciom i poślizgnięciom?

#### **Zachowanie i postawa rolnika**

Bezpieczeństwo pracy i życia w gospodarstwie rolnym zależy od postawy rolnika i jego zaangażowania w eliminowanie zagrożeń, nawet tych pozornie błahych. Powinno się to odbywać na bieżąco i wejść w nawyk każdego mieszkańca gospodarstwa rolnego. Chodzi tu m.in. o wytarcie rozlanej wody, usunięcie pozostawionych przedmiotów, zawiązanie sznurowadeł itd.

Dobra organizacja pracy w gospodarstwie zapobiega jej nagromadzeniu, ogranicza ryzyko nadmiernego wysiłku i pośpiechu powodującego mniejsze skupienie na wykonywanej czynności,

które może przyczynić się do zaistnienia wypadku. Nawet używanie telefonu komórkowego podczas pracy skutkuje obniżeniem koncentracji, co może doprowadzić do wypadku. W przypadku transportu ręcznego lub przy użyciu tacek czy wózków przyczyną wypadku może być ograniczona widoczność drogi spowodowana nieodpowiednim uchyceniem lub umieszczeniem ładunku. Również przenoszenie ciężarów zwiększa ryzyko upadku, sprawia, że jego skutki mogą być znacznie poważniejsze, ponieważ istnieje możliwość uderzenia przenoszonym przedmiotem.

Dbałość o odpowiednie warunki środowiska pracy, m.in. oświetlenie, które odgrywa ogromną rolę, w szczególności w miejscach gdzie łatwiej o potknięcie, takich jak schody, ciągi komunikacyjne w obejściu oraz korytarze w budynkach. Po zmroku, który jesienią i zimą zapada dużo wcześniej, widoczność staje się ograniczona i trudniej jest zauważyć niebezpieczne miejsca.

Warto pomyśleć o ochronnikach słuchu ponieważ nieprzyjemne i głośne dźwięki mogą zwiększać rozdrażnienie i dekoncentrację, które również często prowadzą do upadków.

### **Obuwie**

Odpowiednio dobrane obuwie robocze, przystosowane do wykonywanych czynności, zapewnia komfort podczas długiego i męczącego dnia pracy, a także ogranicza ryzyko upadku podczas przemieszczania się. Należy unikać butów z odkrytymi palcami, na podwyższeniach np. obcasach oraz z gładką podeszwą. W przypadku rolnictwa, gdzie nie jest możliwe bieżące utrzymanie podłóg w czystości i suchym stanie a praca odbywa się na otwartej przestrzeni, należy stosować obuwie odporne na poślizg na różnych podłożach, m.in. metalowych (stalowych), ceramicznych. Protektor na podeszwie zwiększa bezpieczeństwo poruszania się po różnych nawierzchniach. Dodatkowym zabezpieczeniem jest usztywnienie stawu skokowego.

### **Zadbaj o dobry stan podłóg, nawierzchni i przejść**

Do każdego miejsca w gospodarstwie powinny prowadzić zaplanowane, bezpieczne i wygodne dojścia. Warto, żeby wszystkie nawierzchnie były wyrównane i utwardzone. To właśnie nierówności terenu powodują najwięcej potknięć podczas codziennej pracy. W czasie intensywnych opadów woda może zalegać na ciągach komunikacyjnych, tworzą się rozlewiska oraz powstaje błoto, a to wszystko sprzyja poślizgnięciom. Dlatego tak ważne jest zasypywanie i niwelowanie nierówności terenu, w których może zbierać się woda oraz dbałość o właściwe odprowadzanie wód opadowych.

Nie daj się zaskoczyć przez pierwsze przymrozki. Gdy zaczynają panować ujemne temperatury, mogą pojawić się miejscowe oblodzenia. To właśnie w okresie zimowym dochodzi do największej liczby poślizgnięć, dlatego trzeba pamiętać o odsnieżaniu, posypywaniu piaskiem lub solą przemysłową ciągów komunikacyjnych.

W budynkach podłogi powinny być stabilne, równe, nie śliskie, odporne na ścieranie oraz nacisk, jak również łatwe do utrzymania czystości. Wskazane jest, żeby w miejscach narażonych na osadzanie się pyłów zamontować ażurowe podłogi. Na drogach transportowych nie powinny występować progi ani stopnie. Schody w gospodarstwach nie mogą mieć ubytków, a nawierzchnia stopni powinna mieć dobrą przyczepność. Dodatkowo, w celu wyeliminowania upadków, przy schodach wyższych niż 5-stopniowe trzeba pomyśleć o zamontowaniu poręczy, a nad schodami zewnętrznymi - zadaszenia. Oznaczenia miejsc zagrożonych upadkiem powinny być dobrze widoczne i posiadać barwy ostrzegawcze, tj. żółto-czarne. W szczególności należy pamiętać o oznakowaniu progów, stopni, przykryciu studzienek ściekowych, rewizyjnych i technologicznych oraz włazów. Należy również zadbać o przymocowanie wykładzin i mat do podłoża, ponieważ ich podwinięcia mogą być przyczyną wypadku.

## **Utrzymuj czystość, ład i porządek**

Nawierzchnia staje się śliska, gdy rozleje się na niej ciecz – szczególnie, gdy są to: olej, tłuszcz lub gdy pokrywa ją warstwa pyłu, piasku, błota oraz śniegu. Warto, by nawierzchnie w pomieszczeniach związanych z obsługą zwierząt, narażone na obecność wody i odchodów, były wykonane z materiałów przepuszczalnych, np. krat lub ruszt metalowych, lub posiadały zabezpieczenia antypoślizgowe.

Zabrudzenie podłóg może być również skutkiem procesu produkcyjnego, czy wynikiem niesprawności maszyn i urządzeń, jak również zostać wniesione na podszwach obuwia. Aby uniknąć upadku wskutek poślizgnięcia należy dbać o stan techniczny urządzeń, rozkładać wycieraczki do butów, stosować tace wyłapujące wycieki oraz usuwać rozlania i zanieczyszczenia na bieżąco.

Główną przyczyną potknięć jest brak ładu i porządku, szczególnie niebezpieczne są nieuprzątnięte, zastawione ciągi komunikacyjne. Zagwarantowanie odpowiedniej przestrzeni na stanowiskach pracy oraz usunięcie przeszkód z dojść do nich prowadzących może w znacznym stopniu ograniczyć ryzyko upadków osób. Warto również usunąć wszystkie wystające elementy: haki, gwoździe, pozostałości po śrubach fundamentowych, listwy itp. oraz upewnić się, że nie ma żadnych ubytków i nierówności nawierzchni, nieprzykrytych kanałów czy kraterów ściekowych.

### **Rolniku powiedz STOP Upadkom!**

### **Pamiętaj! Upadek to nie przypadek**

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