Data publikacji: 22.06.2026

Dobrostan Rolnika

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego Rolników od ponad 35. lat popularyzuje wśród ubezpieczonych i ich rodzin zasady ochrony zdrowia i życia w gospodarstwie rolnym, mając na celu ograniczenie liczby wypadków przy pracy rolniczej oraz chorób zawodowych wśród rolników. Jednym z kluczowych kierunków tej działalności jest kampania pod hasłem” Dobrostan Rolnika”, która popularyzuje sposoby dbania o szeroko rozumiane zdrowie i profilaktykę chorób cywilizacyjnych.

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 kampanii „Dobrostan rolnika” KRUS zachęca rolników do:

- systematycznych badań profilaktycznych;
- udziału w programach profilaktycznych (choroby nowotworowe, choroby układu krążenia itp.);

- zdrowego odżywiania i nawadniania organizmu;
- aktywności fizycznej oraz rozwijania pasji i zainteresowań;
- dobrej organizacji pracy (zapobieganie spiętrzeniu pracy, uwzględnienie przerw na odpoczynek, zapobieganie monotonii);
- stosowania ochron pracy (odpowiedniego ubioru, ochron przed odziaływaniem promieniowania UV);
- samokontroli stanu zdrowia i dobierania adekwatnej do niego pracy;
- dbałości o właściwe relacje społeczne w rodzinie i miejscu zamieszkania.

Jakie są więc zasady zalecane przez KRUS w ramach prowadzonej kampanii, dzięki którym rolnik może dążyć do zachowania dobrostanu, a tym samym unikania chorób zawodowych oraz wypadków przy pracy.

Dbałość 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 nich jest konkurs edukacyjny pod tytułem: „KRUS: bezpieczeństwo w każdym haśle”.

Na czym polega udział?

Aby wziąć udział w konkursie, należy:

- rozwiązać krzyżówkę o tematyce bezpieczeństwa pracy w gospodarstwie rolnym, zamieszczoną w broszurze prewencyjnej dostępnej w jednostkach oraz na stronie internetowej KRUS,
- dostarczyć hasło główne wraz z danymi kontaktowymi (imię i nazwisko, numer telefonu oraz numer UNO) do właściwego dla miejsca zamieszkania uczestnika Oddziału Regionalnego KRUS.

Można to zrobić osobiście, przesłać elektronicznie, pocztą lub przekazać za pośrednictwem pracownika KRUS podczas wydarzeń prewencyjnych. Każdy uczestnik może przesłać jedno zgłoszenie.

Kto może wziąć udział?

Uczestnikiem konkursu może być osoba pełnoletnia, podlegająca ubezpieczeniu społecznemu rolników w KRUS (rolnik lub domownik).

Termin zgłoszeń

Konkurs trwa do 22 września 2026 r. (decyduje data wpływu zgłoszenia).

Nagrody

Spośród prawidłowych zgłoszeń wylosowanych zostanie 150 laureatów, którzy otrzymają atrakcyjne nagrody rzeczowe o wartości do 200 zł, związane z bezpieczeństwem pracy w gospodarstwie rolnym.

Szczegółowe informacje na temat konkursu można znaleźć na stronie internetowej KRUS:

Bezpieczeństwo w każdym haśle - Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego - Portal Gov.pl

---

Źródło: https://www.brzesko.pl/aktualnosc/88895,dobrostan-rolnika

Data wydruku: 2026-09-05 00:52:08