



Bezpieczny Rolnik  
Bezpieczna Wieś

## Dobrostan Rolnika

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego od początku swojej działalności realizuje działania prewencyjne mające na celu ograniczenie liczby wypadków przy pracy oraz chorób zawodowych rolników. Działania te stanowią jedno z podstawowych zadań ustawowych Kasy i od ponad 30 lat są ważnym elementem aktywności KRUS na rzecz poprawy bezpieczeństwa w gospodarstwach rolnych. Analiza przyczyn wypadków rolniczych wskazuje, że poza czynnikami technicznymi i organizacyjnymi, istotny wpływ na ich występowanie ma również stan psychofizyczny osoby wykonującej pracę. Właśnie dlatego Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego w 2025 roku realizuje kampanię prewencyjną pod hasłem „Dobrostan Rolnika”, której celem jest popularyzacja wiedzy na temat zdrowia, profilaktyki chorób cywilizacyjnych oraz szeroko rozumianego dobrostanu rolników i ich rodzin. Działania w ramach kampanii „Dobrostan Rolnika” są prowadzone w strukturze projektu „Bezpieczny Rolnik, Bezpieczna Wieś”, który integruje dotychczasowe inicjatywy prewencyjne Kasy, takie jak:

„Rola rolnika, by upadku unikał” – poświęcona zapobieganiu upadkom osób,

„Mądrze postępujesz, wypadku nie spowodujesz” – dotycząca bezpiecznej obsługi maszyn i urządzeń,

„Nie ryzykujesz, gdy znasz i szanujesz” – odnosząca się do zagrożeń związanych z hodowlą zwierząt,

„Rolniku, nie daj się kleszczom!” – promująca profilaktykę chorób odkleszczowych,

„Kości i stawy też rolnika sprawy” – zwracająca uwagę na schorzenia układu ruchu,

„Bezpiecznie z niebezpiecznymi substancjami” – propagująca zasady bezpiecznego obchodzenia się z chemikaliami.

Kampania „Dobrostan Rolnika” wzbogaca ten cykl o tematykę związaną z troską o zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne, które wspólnie tworzą pełny obraz dobrostanu człowieka zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).a nowa inicjatywa KRUS ma na celu zachęcanie rolników do podejmowania działań sprzyjających zdrowiu, bezpieczeństwu i lepszemu samopoczuciu. W ramach kampanii popularyzowane są zasady i dobre praktyki dotyczące:

- regularnego wykonywania badań profilaktycznych,
- udziału w programach zdrowotnych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia,
- zdrowego odżywiania i odpowiedniego nawadniania organizmu,
- podejmowania aktywności fizycznej i rozwijania pasji,
- właściwej organizacji pracy w gospodarstwie, uwzględniającej przerwy i odpoczynek,

- stosowania odzieży ochronnej i zabezpieczeń przed promieniowaniem UV,
- samokontroli stanu zdrowia i dostosowywania do niego rodzaju wykonywanej pracy,
- dbałości o relacje społeczne w rodzinie i środowisku lokalnym.

Zgodnie z definicją WHO zdrowie człowieka to stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu. Te trzy wymiary są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie na siebie oddziałują.

Zdrowie fizyczne obejmuje prawidłowe funkcjonowanie organizmu i jego układów. Można o nie dbać poprzez profilaktykę, regularne badania, odpowiednią dietę i codzienną aktywność fizyczną. Zrównoważone żywienie, bogate w warzywa, owoce, produkty zbożowe i nabiał, sprzyja zachowaniu sił witalnych i odporności. Równie ważny jest ruch – zgodnie z zaleceniami WHO, osoby dorosłe powinny tygodniowo podejmować ćwiczenia aerobowe przez co najmniej 150–300 minut.

Zdrowie psychiczne to zdolność do zachowania równowagi emocjonalnej, radzenia sobie ze stresem i utrzymywania pozytywnego nastawienia. Wspierają je odpoczynek, odpowiednia ilość snu, unikanie używek oraz pielęgnowanie relacji z bliskimi.

Zdrowie społeczne natomiast oznacza umiejętność utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi, współpracy i adaptacji w środowisku. Dobre kontakty sąsiedzkie, wzajemna pomoc i aktywność społeczna budują więzi, które sprzyjają dobrostanowi i poczuciu bezpieczeństwa.

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego przypomina, że dobry stan zdrowia fizycznego i psychicznego rolnika ma bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo pracy w gospodarstwie. Świadomy, wypoczęty i odpowiedzialny rolnik rzadziej ulega wypadkom i skuteczniej wykonuje codzienne obowiązki.

Poprzez kampanię „Dobrostan Rolnika” KRUS zwraca uwagę na znaczenie zdrowia, profilaktyki i równowagi w życiu mieszkańców wsi, a także zachęca do korzystania z dostępnych programów profilaktycznych Narodowego Funduszu Zdrowia i Ministerstwa Zdrowia.

Dbanie o siebie to nie tylko troska o własne samopoczucie, ale również o bezpieczeństwo rodziny, gospodarstwa i całej społeczności rolniczej.

*Opracowanie:*

*Alicja Igras – Starszy specjalista Wieloosobowego Stanowiska Pracy ds. Świadczeń, Prewencji, Rehabilitacji i Orzecznictwa Lekarskiego PT KRUS w Nysie*

*Materiały informacyjne KRUS*