

ДАЧНЫЙ УЧАСТОК: КАК СДЕЛАТЬ ЕГО БЕЗОПАСНЫМ

Дачный сезон в самом разгаре.

Многие люди, находясь на пенсии, предпочитают проводить лето за городом. Работа на приусадебном участке – не только один из видов физической активности, но и заряд положительных эмоций. Однако дача может быть небезопасной территорией. Чтобы избежать различных неприятностей, прислушайтесь к нашим советам.

Оградите себя от рисков падения

Не загромождайте свой участок, держите его в порядке, чтобы случайно не споткнуться обо что-то.

Используйте освещение для безопасности передвижения в темное время суток.



Избегайте резких и травмирующих движений

Стремитесь двигаться плавно и чаще менять положение тела.

Если вы работаете над грядкой, сидя на стульчике, возьмите себе за правило каждые 20-30 минут встать и пройтись.

Не трудитесь под палящим солнцем

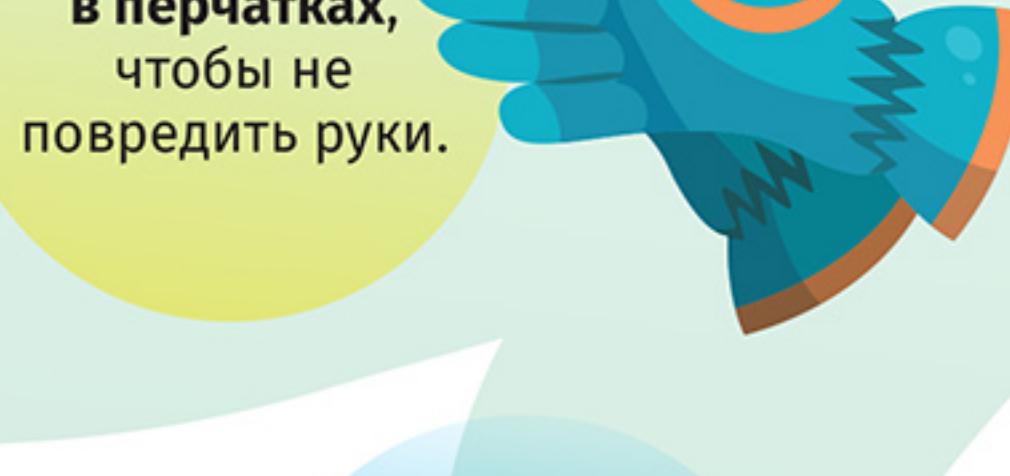
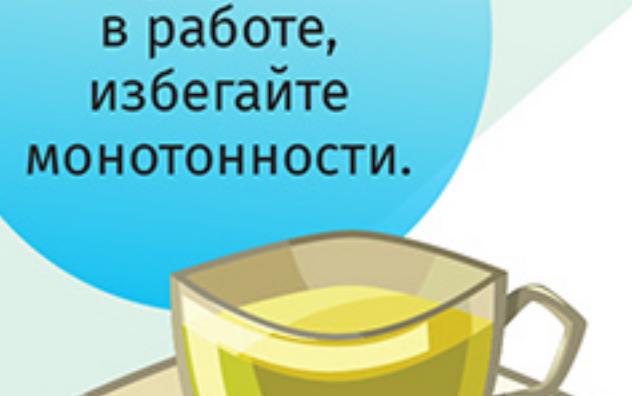
Работайте в утренние часы и ближе к вечеру.

Носите шляпу или панаму от солнца.



Как облегчить работу на приусадебном участке

Прежде чем начать огородные работы, разогрейте мышцы: пройдитесь, выполните круговые движения туловищем и руками, разомните суставы.



Делайте перерывы в работе, избегайте монотонности.

Рассмотрите возможность установки автоматической системы полива.

Старайтесь в работе использовать легкие инструменты.

Работайте в перчатках, чтобы не повредить руки.

Не допускайте плохого самочувствия. Стоит немедленно прекратить приусадебные работы, если вы почувствовали:

- боли в области сердца (жгучие, давящие, сопровождающиеся тошнотой),
- боли, отдающие в левое плечо, руку, лопатку, грудную клетку, верхнюю часть живота.

Если боль сильно выражена или продолжается более 5 минут, следует немедленно вызвать скорую помощь. Помните: даже инфаркт миокарда может протекать без выраженного болевого симптома. Если вам стало плохо, обеспечьте себе покой и вызовите врача.

При умеренной нагрузке считается нормой усиление потоотделения, частоты сердечных сокращений, учащение дыхания, но это не должно приводить к дискомфорту и ухудшению состояния. При работе стремитесь прилагать усилие на выдохе.

