

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.



Работайте на приусадебном участке только в светлое время суток.

Позаботьтесь о садовой мебели: она должна быть крепкой и устойчивой.



Используйте тачку для перемещения чего-либо по участку.

Физическую нагрузку нужно повышать медленно и до разумных пределов.

Не поднимайте тяжести

Не носите тяжелых ведер с водой, яблоками и другими плодами.

Не передвигайте тяжелые предметы, например, мешки с картошкой.

Позаботьтесь о безопасности

Приусадебные работы не должны приводить к каким-либо нарушениям в организме.

В случае травмы, укуса клещей и других насекомых, при ухудшении самочувствия нужно незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

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.



Используйте большой переносной зонт от солнца.

Не сидите долго в одном положении и не вставайте резко.

Как облегчить работу на приусадебном участке

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

Работайте в перчатках, чтобы не повредить руки.



Делайте перерывы в работе, избегайте монотонности.



Старайтесь в работе использовать легкие инструменты.



Рассмотрите возможность установки автоматической системы полива.



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 незамедлительно 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.

