

## **Как не навредить здоровью на даче: Правила безопасности**

Начало дачного сезона зачастую приводит к увеличению обращений к врачам. Многие дачники, стараясь поскорее подготовить участок к посадкам и летнему отдыху, буквально выбиваются из сил и работают на износ, чем существенно вредят собственному здоровью. Поэтому, при работе на дачном участке следует соблюдать ряд правил, чтобы этот труд приносил только радость, а не дополнительные болезни и проблемы со здоровьем. Общественная служба новостей выяснила, как не навредить здоровью при работе на даче.

### **Сделайте разминку**

Как бы ни хотелось перекопать все грядки и убрать весь скопившийся на участке мусор за максимально короткое время, лучше тщательно подготовиться к этому труду. Начните подготовку к дачным работам с небольшой легкой разминки, так как за зиму организм мог отвыкнуть от физических нагрузок.

«День рекомендую начинать с небольшой разминки и постепенно наращивать нагрузку. Никаких резких движений, чтобы не было травм мышц и суставов. Второй момент — обязательно следите за состоянием. Лучше вскопать грядки за неделю и остаться здоровым, чем за один день — и слечь с сорванной поясницей», — рассказал в интервью Общественной службе новостей депутат Госдумы, председатель Союза дачников Никита Чаплин.

### **Разбейте работу на несколько этапов**

Важно разбить все дачные работы на несколько этапов, а не пытаться сделать все за одни выходные. Лучше закончить подготовку участка за несколько недель, чем то же время провести с болями в спине или, того хуже, в больнице. Распределяйте нагрузку от простого к более сложному: собрать прошлогодние листья лучше сначала, а вот вскапывать грядки лучше попозже, чтобы организм приспособился к нагрузкам.

### **Следите за своим состоянием**

## **[Как зарегистрировать хозяйственные строения на даче](#)**

Важно внимательно отслеживать и прислушиваться к сигналам, которые подает вам организм. Если вы чувствуете, что спина начала болеть, сердцебиение участилось, и кружится голова, лучше сделать перерыв. Во время работы на дачном участке наиболее частые проблемы связаны со спиной и сердечно-сосудистой системой. Старайтесь не поднимать чрезмерные тяжести, так как это чревато проблемами со спиной. Кроме того, работая на грядках, приобретите себе небольшой стул или табурет, так как работа в согнутом положении с опущенной головой вредна для сосудов головного мозга, особенно, если у вас уже есть проблемы с давлением.

При работе на дачном участке очень важно делать перерывы. Желательно отдыхать каждые 15-20 минут. Кроме того, старайтесь разнообразить работу: например, после вскапывания грядок немного отдохните и возьмитесь за уборку прошлогодних листьев с помощью граблей.

### **Берегите спину**

По возможности используйте тачки, тележки или сумки на колесиках, чтобы перемещать тяжести. Это убережет вашу спину от травм. Если же необходимо

поднять что-то тяжелое, то воспользуйтесь правилом всех атлетов — «поднимать ногами, а не спиной». Присядьте на корточки, возьмите груз двумя руками и аккуратно выпрямитесь, напрягая ноги и не задействуя спину.

#### Берегитесь солнца

Обязательно работайте в головном уборе или косынке, чтобы избежать теплового удара. Даже в прохладную погоду весеннее солнце может греть довольно жарко. Кроме того, не пренебрегайте защитными средствами, такими как крем от загара. А также постарайтесь работать в тени. Возможно, часть дачного участка, которая с утра находится под лучами солнца, во второй половине дня будет затенена, поэтому работы там лучше перенести на более позднее время. Если же весь участок хорошо освещен солнцем, то распределите работы на время до полудня или после 17 часов.

#### Одевайтесь правильно

Весенняя погода может быть очень коварной: на солнце очень жарко, а в тени температура падает почти до зимних значений. Поэтому важно правильно одеться, чтобы не вспотеть во время работы на солнце, но и не замерзнуть в тени. Очень важно, чтобы поясница была хорошо защищена от ветра, так как застудить ее во время дачных хлопот проще простого.

«Ничто не должно стеснять ваши движения. Вполне подойдет одежда для спортзала — лосины и майка или шорты и футболка. Уверен, к концу летних активностей на даче у вас будет потрясающая фигура и красивый загар», — рассказал Никита Чаплин.

Одежду следует выбирать максимально удобную, чтобы ничего не стесняло движений. В то же время, слишком свободные вещи лучше не надевать при работе с механическими агрегатами, такими как бензо- или электропила, триммер, газонокосилка и так далее. Обязательно запаситесь защитными очками и респиратором, если вы собираетесь что-то пилить.