

УДАЧНО ПРОВОДИМ ВРЕМЯ

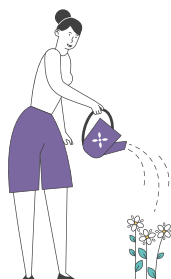
# КАК ОТДОХНУТЬ ЗА ГОРОДОМ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



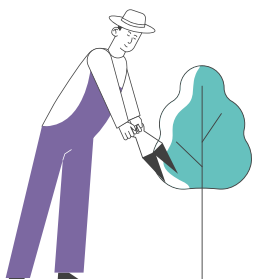
Летний отдых на даче в этом сезоне станет самым популярным форматом проведения отпуска и выходных. Походы за земляникой, фитнес на грядках и медитация под жужжание пчел с соседнего участка — такие развлечения заменят ленивые солнечные ванны у лазурных морских берегов. Предлагаем несколько идей, как сделать загородный отдых полезным и интересным для себя и близких.

# ТРУД БЕЗ ФАНАТИЗМА

Садоводство и огородничество обеспечат вас не только свежими фруктами и овощами, но и подтянутой фигурой. Работа на участке укрепит мышцы и разнообразит досуг. Только главное не переусердствуйте — помните, что все хорошо в меру.



Полив



Обрезка деревьев



Прополка



Перекопка



Стрижка газона косилкой



## Какие мышцы работают

Мышцы плеча и предплечья, верхний пресс, мышцы спины, задней поверхности бедра, икроножные мышцы.

Мышцы плеча, грудные мышцы.

Мышцы спины, ягодиц, задняя поверхность бедра, плечи и предплечья.

Мышцы плеча и предплечья, мышцы спины, пресса, бедер, икроножные мышцы.

Мышцы плеча и предплечья, мышцы спины.



## Как правильно выполнять

Присядьте на корточки рядом с лейкой, расставив ноги на ширину около 30 см. Возьмите лейку руками и поднимайтесь, напрягая мышцы ног, держа спину максимально прямо.

Поставьте ноги на ширину плеч, разведите локти.

Приобретите резиновый коврик или наколенники и встаньте на четвереньки — в таком положении нагрузка на позвоночник минимальная.

По возможности сохраняйте спину прямой и периодически меняйте опорную руку и ногу.

Работайте с прямой спиной, не наклоняйте голову вниз.



## Что нельзя делать

Наклоняться и поднимать лейку, не сгибая колени.

Не запрокидывайте голову при обрезке высоких веток. Это может вызвать приступ головокружения. Лучше используйте стремянку или телескопический инструмент.

Склоняться над грядкой, сидя на низком стуле. В такой позе идет большая нагрузка на поясницу.

Втыкать лопату в землю далеко от опорной ноги, пытаться перевернуть лопатой слишком крупные и тяжелые комья земли.

Не стоит выгибать спину назад и облачиваться на газонокосилку.



### СЫРОЕДЕНИЕ

Употребляйте в пищу как можно больше свежих фруктов, овощей и зелени — они содержат огромное количество витаминов. Не забудьте тщательно промыть продукты под проточной водой.

### НАЕДИНЕ С СОБОЙ

Пользу принесут спокойные занятия на поляне — йога или пилатес. Натяните гамак в тени деревьев, почитайте любимую книгу или послушайте ее аудиоформат, насладитесь классической музыкой или займитесь вязанием/вышиванием — пусть дачное времяпрепровождение

ассоциируется у вас не только с делами, но и приятными занятиями «для себя».

### ДЕТИ НА ДАЧЕ

Придумайте детям ежедневный увлекательный досуг, чтобы они не скучали по городу и компьютерным играм. Устраивайте пикники на свежем воздухе, напишите сценарий садового квеста и разработайте систему поощрений за помощь в делах на участке. Отправьтесь всей семьей в лес на велосипедах или прямо на участке установите туристическую палатку и заночуйте

на свежем воздухе. Чем затейливее и необычнее будут дни — тем охотнее дети останутся с вами в загородном доме на весь отпуск. А для разнообразия можно вместе прослушивать аудиокниги по школьной программе и устраивать по ним семейные обсуждения.



## ПОМНИТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ

Даже самые безобидные занятия на даче могут обернуться травмой или другими серьезными последствиями. Позаботьтесь, чтобы в аптечке были все необходимые лекарства и средства для оказания первой помощи. Не оставляйте маленьких детей без присмотра, не гуляйте под солнцем

без головного убора. Отправляясь в лес, надевайте плотную одежду, сапоги и максимально прикройте все открытые участки тела и головы от клещей. Объясните детям, что нельзя подходить к незнакомым собакам и купаться в водоемах без присутствия взрослых. Если случилась чрезвычайная ситуация — обратитесь

за помощью по номеру скорой медицинской помощи **103** или в единую службу спасения — **112**. Дополнительную консультацию также можно получить по телефону круглосуточного медицинского пульта — **8 (800) 100-58-00**. До приезда медиков окажите пострадавшему первую помощь.

## СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАР

- Отведите или отнесите пострадавшего в затенённое место или в помещение, где температура не превышает 18°C.
- Снимите тесную одежду и обувь.
- Уложите пострадавшего так, чтобы голова была чуть приподнята, напоите водой.
- Положите на лоб прохладную мокрую салфетку.
- При потере сознания дайте понюхать кусочек ватки, смоченный нашатырным спиртом.

## УКУС КЛЕЩА

- Не удаляйте клеща самостоятельно. Обнаружив насекомое, сразу обращайтесь к специалистам.

## УКУС СОБАКИ

- Промойте рану перекисью водорода или мыльным раствором.
- Обрабатывайте края раны настойкой йода или зеленки.
- Наложите на рану стерильную повязку, но не затягивайте слишком туго, чтобы с сукровицей выделялись остатки болезнетворной флоры.

## УКУС ПЧЕЛЫ, ОСЫ, ШМЕЛЯ

- Приложите к месту укуса лед, нанесите



успокаивающий крем или негормональную мазь, снимающую зуд. Дайте пострадавшему противоаллергический препарат.

## УКУС ЗМЕИ

- Снимите любые аксессуары (кольца, браслеты, часы) с рук или ног. После укуса развивается отек, и подобные предметы могут травмировать.
- Пострадавший должен находиться в положении лежа. Если человек потерял сознание — положите его на бок, чтобы он не удавился рвотными массами или запавшим языком.

- Обездвижьте укушенную часть тела подручными средствами (шины, дощечки, толстые ветки и т. п.).
- Если после укуса на теле появится сыпь или отек — дайте пострадавшему противоаллергический препарат.
- Полезно обильное питье (алкоголь противопоказан).

## ОЖОГ КРАПИВОЙ

- Охладите пораженный участок холодной водой или приложите лед.
- Протрите ожог разведенным салициловым препаратом. Нанесите успокаивающий крем или негормональную мазь, снимающую зуд.