**Дачные травмы: защитные меры**

Собираетесь на дачу? Уже планируете объем необходимых работ в огороде? Важно не забывать в этом трудовом энтузиазме о сохранности здоровья.

Как советуют медицинские работники, лучшие помощники садовода – размеренность и поэтапность! Не пытайтесь сделать всё сразу, распределите работу равномерно. Не забывайте отдыхать, периодически делайте гимнастику – потянитесь, покрутитесь, поразгибайтесь.

В течение дня приподнимайтесь на носочки, переступайте с ноги на ногу, шевелите пальцами ног. Всё это улучшает кровоток. Ну а если вам необходимо сделать что-то, сильно наклонившись, воспользуйтесь маленькой скамеечкой или встаньте на четвереньки.

Старайтесь распределить работу на все части тела равномерно. Например, не работайте только одной рукой, а чередуйте нагрузку на обе руки.

Если заболела какая-то часть тела, прекратите любые нагрузки и несколько раз в день на 15 – 20 минут прикладывайте к больному месту пакет со льдом, подложив под него полотенце.

Соблюдайте эти правила, тогда труд на садовом участке принесёт только радость!