

Independent Living Centre of WA (Inc)



Πρακτικοί χειρισμοί για κηπουρούς

Συμβουλές προσοχής για τους κηπουρούς
Ασκήσεις προθέρμανσης πριν την έναρξη της κηπουρικής
Εργαλεία κήπων και εξαρτήματα
Σωστές αρχές ανύψωσης

Το Independent Living Centre of WA (Inc) παρέχει ελεύθερες και αμερόληπτες πληροφορίες και συμβουλευτικές υπηρεσίες για να σας βοηθήσουν να διαλέξετε το κατάλληλο προϊόν για σας.

Ένα μοναδικό κέντρο πόρων για τους ανθρώπους όλων των ηλικιών και των ικανοτήτων

Η κηπουρική δε χρειάζεται να είναι αγχωτική για σας

Προετοιμαστείτε με ασκήσεις προθέρμανσης
Μη σκύβετε
Ξοδέψτε μόνο σύντομες χρονικές περιόδους σε μια δραστηριότητα
Αλλάξτε τους βαρύτερους σκοπούς (φτυάρισμα) με λιγότερο απαιτητικές σωματικές δραστηριότητες
Χρησιμοποιήστε σωστές αρχές ανύψωσης
Να φτιάξετε ένα απλό κηπουρικό σχέδιο με χαμηλές εγκαταστάσεις συντήρησης
Βελτιώστε την κηπουρική σας



ILC Βοηθητικό Πρόγραμμα Εξοπλισμού



**Independent
Living Centre WA**

Making choices finding solutions

Ασκήσεις προθέρμανσης πριν την έναρξη της κηπουρικής

Όπως με οποιαδήποτε μορφή σωματικής άσκησης οι κρύοι μύες μπορούν να τεντωθούν κατά την κηπουρική.

Για να αποτρέψετε τον πόνο στην πλάτη κατά την κηπουρική, προετοιμαστείτε με ασκήσεις προθέρμανσης:

- Ασκήσεις ώμων-Περιστροφή και των δύο ώμων μαζί, προς τα εμπρός, έπειτα προς τα πίσω,
- Υψηλά επιτόπου-κούνημα χεριών (από τον ώμο ως τον καρπό) πέρα από το στήθος,
- Λυγισμένο γόνατο-ξαπλώστε με την πλάτη κάτω, λυγίστε τα γόνατα ψηλά στο στήθος και κρατήστε τα
- Στάση οκλαδόν-Ακουμπήστε σ'έναν τοίχο, χαμηλώστε το σώμα με λυγισμένα γόνατα και κρατήστε τα
- Δυναμικοί ενισχυμένοι κοιλιακοί-με τα χέρια στη μέση σφίξτε τους κοιλιακούς μύες και κρατήστε τα

Σημείωση: Επαναλάβετε κάθε άσκηση πέντε φορές και κρατήστε για δέκα δευτερόλεπτα.

Εργαλεία και εξαρτήματα κηπουρικής

Εργονομικά εργαλεία

- Γυρτά σκαλιστήρια
- Τροποποιημένα ψαλίδια κλαδέματος
- Εργαλεία που μαζεύουν και ξεριζώνουν αγριόχορτα, τσάπες, κλαδευτήρια, δρεπάνια
- Ελαφριά εργαλεία
- Καρότσια και δίτροχα καροτσάκια
- Τροποποιημένες σκάλες
- Λάστιχα ποτίσματος
- Μικρά και χαμηλά σκαμνάκια
- Ελαφριοί ηλεκτρικοί θεριστές και κοπτικές μηχανές

Ευκολότερες τεχνικές κηπουρικής

- Άσκαφοι κήποι
- Ενισχυτικά συστήματος ανάπτυξης φυτών με νερό (hydroponics)
- τροποποιημένοι καλλιεργητές, αιωρούμενα καλάθια και γλάστρες

Επίγειες επιφάνειες

- Αντιολισθητική επίστρωση και επικεράμωση
- Αντιολισθητικό χρώμα στις εφαρμογές

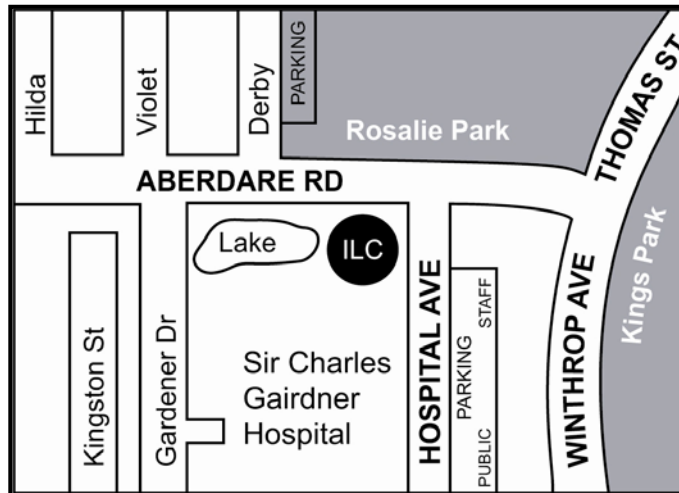
Σωστές αρχές ανύψωσης

- Ζυγίστε το βάρος
- Τοποθετήστε τα πόδια προς τα εμπρός ή να είναι ξεχωριστά το πλάτος ώμων-ποδιών
- Πρόσωπο στην κατεύθυνση προορισμού του ταξιδιού
- Σφίγξτε τους κοιλιακούς μύες
- Κρατήστε το κεφάλι ψηλά
- Λυγισμένα γόνατα, οπίσθια έξω
- Η πλάτη σε μια ευθεία με τις καμπύλες του σώματος
- Χρησιμοποιήστε την ορμή του σώματος καθώς σηκώνετε βάρος
- Κρατήστε το βάρος κοντά στο σώμα σας
- Μη στριφογουρίζετε το πάνω μέρος του σώματος,
- Μη λυγίζετε τη μέση



Που θα μας βρείτε

The Niche, Suite A, 11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009



Τηλέφωνο: 1300885886

Γραμμή πληροφοριών: (08)93810608

Γραμματεία υποδοχής: (08)93816000

Τηλεομοιότυπο(Fax): (08)93810611

Email: enquiries@ilc.com.au

www.ilc.com.au

Το Independent Living Centre θέλει να ευχαριστήσει την Υπηρεσία Ειδικής Φροντίδας για τους Ηλικιωμένους « Η Βασιλειάδα » για την βοήθειά της με την μετάφραση αυτού του φυλλαδίου.

The Independent Living Centre would like to thank St Basil's Aged Care Services for their assistance with translation of this brochure.

© Δικαίωμα πνευματικής ιδιοκτησίας: Independent Living Centre WA
Δωρεάν υπηρεσία χωρίς πώληση