

Прогулки с собакой — польза для двоих

Здоровье, движение и хорошее настроение каждый день

Собака — лучший повод выйти из дома! Ежедневная прогулка **бережёт сердце, суставы и душевное спокойствие** хозяина, а заодно дарит верному другу радость движения. Вот несколько простых советов, как сделать прогулку полезной и безопасной.

1

Спокойный темп

Гуляйте не торопясь. Даже неспешный шаг укрепляет сердце и сосуды — рекорды не нужны, важна регулярность.

2

Знакомый маршрут

Выбирайте ровные дорожки и места с лавочками, где можно передохнуть. Летом держитесь тени.

3

Удобный поводок

Крупную собаку ведите на коротком поводке, чтобы она не потянула. Трость поможет уверенно держать равновесие.

4

Одежда по погоде

Одевайтесь теплее в холод и легче в жару. Удобная нескользящая обувь — залог безопасной прогулки.

5

Свой режим

Гуляйте в одно и то же время. Постоянство держит в тонусе и вас, и питомца, и входит в добрую привычку.

6

Доброе общение

На знакомом маршруте легко встретить соседей и других собачников. Питомец помогает не замыкаться в стенах дома.

Берегите себя

Не выходите в гололёд и сильную жару. Возьмите с собой телефон и воду. Если почувствовали слабость, головокружение или боль — остановитесь и передохните на лавочке. При недомогании питомца обязательно покажите его ветеринару.

Приходите в клуб «Кот и Пёс»!
Берите фотографии любимцев и хорошее настроение

БУ КЦСОН «Рябинушка» · посёлок Козицкого, дом 7