



CULTIVATE

HORTICULTURAL SOCIETY OF NSW

SCHEDA INFORMATIVA N. 5

SANE ABITUDINI PER IL GIARDINAGGIO

Il giardinaggio è uno dei passatempi più comuni e amati. Se adottate un approccio sensibile alle attività che svolgete in giardino, avrete più tempo ed energia da dedicare a questo passatempo piacevole, creativo ed appagante.

Ecco alcuni suggerimenti utili su come fare giardinaggio in modo saggio e sicuro.

- Razionalizzate le varie attività e tenetele semplici.
- Raccogliete tutti i materiali e utensili di cui avete bisogno e teneteli a portata di mano in un secchio o in una carriola, in modo da non dover spostarvi senza sosta da un punto all'altro del giardino. Risparmiate l'energia per il giardinaggio.
- Decidete in anticipo quali attività svolgerete e non cambiate i vostri piani, in modo da avere la soddisfazione di vedere i frutti del vostro lavoro. Evitate di impegnarvi in una miriade di attività mezze completate, il che può essere demoralizzante in quanto, così facendo, le attività in giardino vi sembreranno insormontabili!
- Mettetevi in una posizione comoda.
- Fare giardinaggio stando seduti è spesso la posizione più comoda. Evitate di piegarvi in modo eccessivo o scomodo. Proteggete le vostre articolazioni. Evitate di usare i muscoli o di tenere le articolazioni in posizione estese. Cambiate frequentemente attività e postura ed evitate posizioni scomode o posture che possono provocare sollecitazioni eccessive e fatica nei muscoli.
- Lavorate ad un ritmo confortevole. Concedetevi delle soste frequenti per riposare ed ammirare il vostro lavoro.
- Bevete acqua per tenervi idratati.
- Sole e protezione della pelle
- Soprattutto d'estate, fate il giardinaggio nelle ore più fresche della giornata, di primo mattino o alla sera. Evitate il calore e l'esposizione intensa ai raggi ultravioletti nel mezzo della giornata (dalle 11 del mattino alle 3 del pomeriggio). Indossate sempre un cappello a falde larghe e spalmate una crema solare ad alto indice SPF sulle parti esposte del corpo. Indossate indumenti comodi ma che sono in grado di proteggervi dal sole e dagli insetti.

Scelta degli utensili:

Trovare i giusti utensili per rendere il giardinaggio sicuro, comodo e divertente può essere difficile. Trovare l'attrezzo adatto dipende in larga misura dalle capacità del giardiniere interessato, dalla natura del giardino e dal tipo di giardinaggio che si vuole fare. Se possibile, provate a maneggiare l'utensile prima di acquistarlo. Controllate che il peso e le dimensioni dell'attrezzo siano adatti all'uso che ne volete fare. Se possibile, mettete alla prova gli utensili prima di acquistarli.

Ecco alcuni principi di massima per la scelta e l'uso degli utensili:

- Scegliete utensili che siano del giusto peso per il vostro corpo, il vostro fisico e la vostra forza.
- Scegliete utensili leggeri (es. nuove leghe metalliche e plastiche durevoli). Questo è importante soprattutto per gli utensili che agiscono da "prolunga" delle mani e delle braccia.
- Migliorate il comfort e la presa modificando le impugnature con imbottitura (es. coibente in gommapiuma che si può infilare come un guanto sull'impugnatura degli utensili). Questo accorgimento è utile soprattutto per le persone che hanno una presa ridotta a causa di scarsa forza o artrite. Anche guanti da giardinaggio bene aderenti possono favorire la presa e proteggere le mani.
- Gli utensili ergonomici sono realizzati in modo da interagire con la meccanica del corpo. Gli utensili con impugnatura lunga vi evitano di dovervi piegare e allungare per raggiungere i punti più isolati del giardino. Gli utensili ad impugnatura lunga sono più efficaci se afferrati con entrambe le mani vicino al corpo piuttosto che in posizione allungata, e pertanto dovrete regolare la lunghezza dell'utensile. Gli utensili con impugnatura lunga agiscono meglio da leva. Troverete in commercio un'ampia gamma di utensili a impugnatura lunga, tra cui lance per innaffiare e cesoie per potare.
- In commercio si trovano anche ausili che rendono gli attrezzi a portata di utente. I giardinieri con una funzionalità manuale molto ridotta o nulla possono usare attrezzature per la riabilitazione come manicotti, supporti e portautensili. Fissate gli utensili da giardino e utensili da cucina appositamente modificati a manicotti e asticelle per usarli come attrezzi da giardinaggio.
- Tenete gli utensili da taglio in buone condizioni e bene affilati per minimizzare la forza necessaria ad usarli.
- Provate ad usare attrezzi da giardinaggio per bambini in quanto sono più piccoli e leggeri e richiedono meno forza per usarli. Tali attrezzi sono spesso adatti ai giardinieri che usano una sedia a rotelle o che lavorano in posizione seduta.

- Tappetini in gomma e ginocchiere rappresentano un'opzione per i lavori di giardinaggio a livello del terreno.

Rivedete la disposizione del vostro giardino:

Talvolta è necessario o conveniente cambiare la disposizione e la natura del giardino in modo da poter fare giardinaggio con maggiore facilità e piacere. Semplici modifiche, come l'inclusione di un'aiuola rialzata, l'uso di piante da vaso o strutture verticali nonché l'allargamento dei sentieri del giardino possono rendere il giardinaggio più facile e meno faticoso.

Il paccame migliora la consistenza del suolo, sopprime le erbacce e conserva l'umidità del terreno oltre ad essere una strategia che da molti punti di vista fa risparmiare lavoro. Minimizzate il tempo e il lavoro cospargendo il terreno con paccame o, meglio ancora, con una combinazione di paccame e piante tappezzanti.

Scavare il terreno può essere un'attività faticosa. Modi per rendere il giardinaggio meno faticoso è di portare il terreno ad un'altezza comoda a cui lavorare (es. con aiuole rialzate), usare i giusti attrezzi e assumere una postura adeguata. Una soluzione alternativa è di creare un cosiddetto giardino 'no-dig', ossia un giardino che non prevede la necessità di scavare.