Palvelus- ja pelastuskoiran

SUOJAAMINEN KYLMÄN HAITOILTA

ALKULÄMMITTELY 10-20 MIN.

Reipas liike nostaa lihasten lämpötilaa ja ehkäisee revähdyksiä. Aina ehtii lämmitellä!





LOPPUJÄÄHDYTTELY 5-10 MIN.

Kevyt liike harjoituksen jälkeen vähentää jäykkyyttä ja tehostaa lihasten hapensaantia.

LISÄENERGIA JA NESTEYTYS

Kylmä kuluttaa energiaa. Tarjoa helposti sulavia välipaloja ja huolehdi riittävästä nesteensaannista myös talvella.





LÄMMINTÄ JA KUIVAA

Märkä turkki lisää paleltumariskiä. Jos koira kastuu, niin kuivaa turkki heti ja pue lämmintä ylle. Käytä taukotakkia suorituksen jälkeen.

TUNNISTA PALELTUMINEN JA KESKEYTÄ AJOISSA

Lopeta harjoitus, jos koira tärisee, liike muuttuu epäpuhtaaksi, keskittyminen herpaantuu tai koira vaikuttaa “oudolta”.



SPKL
SUOMEN PALVELUSKOIRALIITTO

