

## 【公园广场路径】老年人社区#各种路径#高低杠

产品名称	【公园广场路径】老年人社区#各种路径#高低杠
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:001 河北:002
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

### 产品详情

- 1、搞好喷涂前防护措施，以防弄伤。工作服装、防护口罩、防毒面罩不可或缺，与此同时要特别注意防火安全。
- 2、建筑涂料喷漆的先后顺序是：先难后容易，先里后外。先高空后低处，先大规模后小总面积。那样就不容易导致后喷的油雾溅落到已喷好的漆层上，毁坏已喷好的漆层。
- 3、建筑涂料涂装时要下一道压着上一道的1/3或1/4，那样才不容易显现漏喷状况。在喷漆快干漆时，需一次按序喷好。补喷实际效果不理想化。
- 4、喷漆枪可作左右、上下挪动，好以10-12米/分的速率均匀分布运行，喷头要竖直于物面喷漆建筑涂料，尽量避免斜向喷漆建筑涂料。当喷入物面两边时，扣喷漆枪枪栓的手该快速的松一下，使漆雾降低，由于物面的两边，通常要接纳2次以上的建筑涂料喷漆，是很容易产生失光的地区。
- 5、在户外开阔的地区喷漆建筑涂料时，要留意风频(风大时不适合工作)，作业者要立在顺丰快运方位，避免油雾被风轻轻吹到已喷好的漆层上产生不好看的颗粒状表层。

应用器材要铭记四留意：

注意一：不必运动过度。过去常常参与锻炼身体的人，可以合理增强运动强度，一般以脉率不超过110次/分钟为宜，高不能超过120次/分钟。过去不常常换句话说基本不参与体育运动的老同事，先要选用适宜自身的体育运动。

留意二：锻练前一定要做好充分的准备主题活动，热身运动10~15分钟上下。那样做可以防止扭脚踝骨、甩臂和对神经系统的损害。

留意三：健身运动以后要做些梳理主题活动。由于人运动后毛细血管扩张，假如坐到地面上站着不动，人的血夜在身体健康的远侧就没法返回心血管里来，便会觉得心血管烦闷，有血压高和心脏疾病的老同

事，运动后还需要走一走，缓存10分钟上下。

留意四：要把握好健身时间。老年人好朋友每一次的锻炼时间好在40min上下，左不必小于30分钟，右不必超出1钟头。