Высота над землей подброшенного вверх мяча меняется по закону $h(t) = 1,4 + 9t - 5t^2$, где $h$ — высота в метрах, $t$ — время в секундах, прошедшее с момента броска. Сколько секунд мяч будет находиться на высоте не менее 3 метров?