



GÅ I TRAPP

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten innebærer å arbeide mot tyngdekraften, og kan innebære bæring.
Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:

Planlegg aktiviteten

- Planlegg slik at du har god tid, med mulighet til å ta pauser underveis.
- Skal du gå opp mange etasjer, ta gjerne medisiner i forkant.

Tempo

- Hold moderat tempo og ta pauser underveis. Man blir da mindre sliten og trenger kortere pause på toppen.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling, støtt deg gjerne til rekkverket.

Pusteteknikk

- Husk å puste mens du går i trappa. «Pust med magen».
- Bruk leppepust hvis du har nytte av det.
- Pust med bevegelsen; eks. inn og gå to trinn, ut og gå to trinn.



Planlegging



Tempo



Arbeidsstilling og
filrettelegging



Pusteteknikk

Arbeidsstillinger og filrettelegging av fysiske omgivelser:

- Gå med rett overkropp, da får lungene optimale arbeidsforhold.
- Benytt rekkverket når du går.
- Ha gjerne en stol stående på mellomavsatsen hvor du kan hvile, dersom det er mulig.
- Hvis du skal bære varer i trappa, fordel jevnt i poser i begge hender, evt. bruk ryggsekk eller trillebag med 3 hjul.