



HAGEARBEID

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten innebærer store bevegelser, mye bøy og strekk samt planlegging og rekkefølge. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten

- Planlegg tidlig på våren når og hva du ønsker å gjøre i hagen.
- Vurder hvor mye vedlikehold og vanning plantene krever.
- Utfør aktiviteten på den tiden på dagen du er i best form.
- Dersom du har allergier kan den beste tiden være våte, kalde morgener før doggen forsvinner. Gjør deg kjent med allergivennlige planter.
- Ha redskaper lett tilgjengelig, gjerne i oppbevaringskasser eller hengende på veggen.
- Bruk selvvanningspottar eller andre selvvanningssystemer.
- Klipp plenen ofte, da går klippingen lettere og gresset kan ligge igjen som gjødsel.
- Be om hjelp eller del på oppgavene med andre hvis du har behov og mulighet.
- Ta evt. medisiner før start.

Tempo

- Hold et moderat tempo, bruk rolige bevegelser og ta pauser i tide. Man blir mindre sliten på denne måten.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående.
- Fordel tyngre oppgaver over flere dager.

Pusteteknikk

- Husk å puste, spesielt ved bøyning
- Pust med magen og koordiner pusten med bevegelsen, slik kan du få større kontroll og tempoet blir roligere.
- Bruk leppepust hvis du har nytte av det.



Planlegging



Tempo



Arbeidsstilling og
filrettelegging



Pusteteknikk

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Sørg for at du står eller sitter stødig.
- Arbeid kroppsnært og i navlehøyde hvis mulig. Du kan for eksempel bruke høye kasser, krukker, redskaper med langt skaft eller hagekrakk.
- Redskapene du bruker bør være lette, skarpe og ha et godt grep.
- Etterstreb en lettstelt hage – bruk for eksempel barkduk eller markdekkende planter for å redusere ugress.
- Unngå mye løfting og bæring ved å få ting på hjul. Bruk f.eks. trillebår, tralle med hjul til hageslangen, plater med hjul til krukker.
- Vurder hvilken type gressklipper som passer ditt behov: manuell, selvdreven eller sitteklipper.