



HOGGE OG BÆRE VED

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten innebærer at man bruker store arm- og kroppsbevegelser under hogging, stabling og bæring av veden. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten

- Ta heller flere turer enn å bære for tungt.
- Del opp og ta pauser underveis. På den måten kan du trenge kortere pause på slutten.
- Ta evt. medisiner før start.

Tempo

- Hold et moderat tempo, ta hyppige pauser.
- Ha rolige bevegelser.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående.

Pusteteknikk

- Husk å puste, spesielt ved bøying
- 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 tilrettelegging



Pusteteknikk

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Sitt på en krakk når du fyller veden i trillebår eller vednett.
- Hjelpemidler som rullator, trillebord, ryggsekk eller lignende kan benyttes for å transportere veden.
- Unngå bruk av tunge vedkurver hvis du skal bære veden.
- Fordel veden i to nett, ett i hver hånd og unngå å fylle posene. Alternativt bær nettet inntil overkroppen foran deg med bruk av begge armene.