



# KJØRE BIL

## Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten kan oppleves som anstrengende da det stilles krav til konsentrasjon, oppmerksomhet og tempo. I tillegg kan dårlig dagsform, forflytning til og fra bilen, samt inn og ut av bilen påvirke grad av slitenhet og konsentrasjon.

**Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

### Planlegg aktiviteten

- Ta hensyn til dagsformen.
- Legg aktiviteten til tider på døgnet hvor du er i best form.
- Beregn god tid, slik at du kan ta pauser underveis.
- Ta evt. medisiner i forkant.

### Tempo

- Gå i et moderat tempo og ta pauser underveis på vei til bilen.
- Bruk god tid før du starter bilen og ta pauser underveis dersom kjøreturen er lang.
- Du kan ta korte pauser sittende i bilen eller gå ut av bilen for bedre blodsirkulasjon og konsentrasjon.
- Finn en god hvilestilling sittende eller stående ved pauser.

### Pusteteknikk

- Bruk pusteteknikk/leppepust når du går til bilen, hvis du har nytte av det.
- Å justere setet frem/tilbake kan være slitsomt, bruk pusteteknikk.
- Sørg for at du har hentet deg inn før du begynner å kjøre.



Planlegging



Tempo



Arbeidsstilling og tilrettelegging



Pusteteknikk

### Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Få bedre plass til å komme deg inn og ut av bilen ved å ha setet i bakre posisjon, innstill så til riktig posisjon.
- Sett deg på setet og før deretter ett og ett bein inn.
- En dreieskive i stoff kan gjøre inn- og utstigning av bilen lettere.
- Varm opp bilen med kupevarmer med tidsinnstilling, da blir rutene også isfrie. Det finnes ulike typer motor- og kupevarmere som kan være et hensiktsmessig tiltak.
- Ved bruk av oksygentilskudd i bil så bør utstyret festes på forsvarlig måte. Avklar med legen din om hvilken innstilling for oksygentilskudd som skal brukes ved bilkjøring.