



MÅKE SNØ

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten innebærer tungt, fysisk arbeid over en lengre periode. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten

- Bruk dagsformen og legg aktiviteten til tider på døgnet hvor du er i best form.
- Del opp og ta pauser.
- Ha redskapene lett tilgjengelig, i nærheten av der de skal brukes.
- Måking går lettere hvis man måker oftere når ikke så mye snø må bort.
- Ha gjerne sittemuligheter lett tilgjengelig, eks. en krakk du kan frakte rundt.
- Er dere flere i husstanden kan det være hensiktsmessig med en fast fordeling.
- Ta evt. medisiner før start.

Tempo

- Start rolig, som en oppvarming, og øk til et moderat tempo tilpasset dagsformen.
- Ha rolige bevegelser og ta pauser ved behov, det kan bidra til at du blir mindre sliten og raskere henter deg inn etterpå.
- Finn en god hvilestilling sittende eller stående ved pauser, eks. len deg på snøskuffen.

Pusteteknikk

- Husk å puste, spesielt ved bøyning
- Pust ut, og bruk leppepust hvis du har nytte av det, ved den tyngste delen av snømåkingen.
- Koordiner pusten med bevegelsen for å få større kontroll, samt tempoet blir roligere.



Planlegging



Tempo



Arbeidsstilling og
tilrettelegging



Pusteteknikk

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Arbeid mest mulig kroppsnært. Dette krever mindre energi enn å arbeide med armene langt fra kroppen.
- Bruk redskaper med langt skaft.
- Bruk lette redskaper (lett metallskaft istedenfor tre-skaft), med godt grep. Egne håndtak som gir bedre grep og arbeidsstilling kan festes på snøskuffen/spaden, for eksempel «Lett-løfter`n».

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser fortsetter:

- Hold brystkassen/ryggen mest mulig rett – som når du står oppreist. Prøv å bøye i knær eller bruk redskaper med langt skaft.
- Motordrevne snøfresere kan gjøre jobben lettere.