



STRYKE TØY

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten kan bli anstrengende da man må stå lenge, ofte med foroverbøyd rygg, samt bruke armene mye. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten

- Del opp og ta pauser.
- Tenk igjennom hva du stryker og om det er nødvendig. Unngå for eksempel laken, håndklær og undertøy. Klærne blir ofte mykere av tørking i tørketrommel.
- Bruk et lett strykejern.

Tempo

- Arbeid i et moderat tempo, ha rolige bevegelser og ta pauser.
- Finn en god hvilestilling sittende eller stående ved pauser.

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
tilrettelegging



Pusteteknikk

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Jobb med retttest mulig rygg ved å sette den ene foten litt foran den andre eller ved å sette det ene beinet på en lav krakk o.l.
- Bruk tyngdeoverføring når du stryker.
- Bruk beina mer enn armene og la varmen/dampen gjøre mye av jobben – ikke muskelkraften.
- Alternativ: sitt når du stryker, for eksempel på en høy krakk eller en ståstol. Still inn strykebrethøyde etter sittehøyde.