



TØRKE STØV

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten krever store bevegelser som bøying og strekking. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten

- Dersom du reagerer på støv, ta medisiner før start.
- God ventilasjon er viktig.
- Unngå bruk av rengjøringspray i støvtørkingen, da dette kan irritere.
- Tørr støvtørking eller rent vann er å foretrekke.
- Del opp og ta pauser underveis.

Tempo

- Hold moderat tempo, bruk god tid og ta pauser underveis. Det kan føre til at man blir mindre sliten og trenger kortere hvile etter aktiviteten.
- 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
filrettelegging



Pusteteknikk

Arbeidsstillinger og filrettelegging av fysiske omgivelser:

- Unngå å ha mange pyntegenstander som samler støv.
- Vask det som kan i oppvaskmaskin.
- Velg møbler som ikke tiltrekker seg støv.
- Bruk redskap med langt skaft for å tørke støv i høyden eller på listene langs gulvet.
- Sitt for eksempel når du skal tørke støv av noe i en arbeidshøyde nært bakkenivå.
- Må du opp i høyden, stå på noe som er stødig istedenfor å strekke deg og/eller arbeide mye med hendene over hodet.