



VASKE OG ARBEIDE MED BILEN

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten krever mye bruk av armene, strekking, statisk arbeid og løfting, samt arbeid i anstrengende arbeidsstillinger. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten

- Prioriter om du selv ønsker å bruke tid og krefter på aktiviteten, eller om dette er en aktivitet som andre kan gjøre for deg.
- Ta evt. medisiner i forkant av aktivitet, hvis aktiviteten er fysisk krevende.
- Legg aktiviteten til tiden på døgnet hvor du er i best form, del opp og ta pauser.
- Ikke gjør noe annet som er fysisk tungt rett før eller rett etterpå.
- Finn fram og organiser nødvendig utstyr, slik at du har det du skal bruke lett tilgjengelig.

Tempo

- Arbeid i et moderat tempo, ha rolige bevegelser og ta pauser for å unngå utmattelse og behov for lang pause etterpå.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende på krakk eller stående inntil bilen.

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
filrettelegging



Pusteteknikk

Arbeidsstillinger og filrettelegging av fysiske omgivelser:

- Ved løsning av bolter, bruk redskaper med langt skaft. En lengre vektarm krever mindre krefter, samtidig som du bøyer deg mindre.
- Skal du jobbe med dekket, sitt på huk, på knærne eller på en lav krakk.
- Må du bøye deg framover kan du støtte deg med den ene hånden samtidig som du løfter/strekker det motsatte beinet litt ut. Da holdes ryggen rettere samtidig som du holder den ene armen i ro og det blir lettere å puste.

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser fortsetter:

- Ved utvendig vask av bil: bruk en vaskekost med langt skaft for å unngå mye strekking. Lange vaskekoster som kan kobles til vannslangen fås kjøpt i vanlig handel.
- Ved innvendig vask/støvsuging av bil: Sitt inne i bilen istedenfor å stå utenfor bilen.