



VASKE VINDUER

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten kan være tung fordi man ofte skal bære en bøtte med vann, må bøye seg ned til bøtta samt jobbe med armene over skulderhøyde og langt fra kroppen. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten

- Ta evt. medisiner før start.
- Unngå å gjøre noe annet fysisk tungt rett før eller rett etter vaskingen.
- Del opp aktiviteten, gjerne over flere dager.
- Finn fram alt du trenger før du starter og organiser det lett tilgjengelig rundt deg.

Tempo

- Arbeid i et moderat tempo, med rolige bevegelser og ta korte pauser underveis for å unngå utmattelse.
- Pauser: finn en god hvilestilling sittende på krakk eller stående ved å for eksempel støtte deg til vinduskarmen.

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:

- Bruk gjerne redskaper med langt skaft eller en stødig trappekrakk så du ikke må strekke deg så mye.
- Skal du bøye deg ned til bøtta kan du støtte deg i vinduskarm, på bord eller lignende med den ene hånden samtidig som du løfter/strekker det motsatte beinet litt ut. Slik holdes ryggen rettere samtidig som du holder den ene armen i ro og det blir lettere å puste.
- Alternativ: sett bøtta på en krakk eller lignende for å få den opp i god arbeidshøyde.
- Bøttetralle med hjul er et hjelpemiddel som får bøtta opp i høyden samtidig som den er lettere å frakte med seg.
- Vær bevisst valg av utstyr. Dersom du benytter nal, bruk den vannrett på vinduet istedenfor loddrett. Elektrisk vindusvasker er også et alternativ.