



## Dekke på bordet

Energibesparende råd og tips i hverdagen

*Pådekking av bord kan være slitsomt fordi det krever både bæring og strekking. **Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:***

### Planlegg aktiviteten:

- Planlegg aktiviteten slik at du kan dele den opp og ta pauser underveis dersom du har behov for dette.
- Når du rydder ut av oppvaskmaskinen, trenger du ikke sette inn i skapet det du vet du skal bruke senere på dagen.

### Tempo:

- Arbeid i et moderat tempo, ha rolige bevegelser og ta pauser underveis, istedenfor å gjøre deg ferdig, være utslitt og trenge en lang pause etterpå. Husk du skal orke å spise etterpå.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående. Sett deg på en stol eller hvil deg ved å lene deg på kjøkkenbenken eller bordet.

### Pusteteknikk:

- Husk å puste når du bøyer deg ned og når du strekker på armene.
- Husk "å puste med magen".
- Pust ut, og bruk leppepust, ved tyngre deler av aktiviteten.
- Koordiner pusten med bevegelsen, på den måten har du større kontroll over pusten og tempoet blir roligere.

### Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Bruk trillebord, serveringsvogn eller brett på rullator som alternativ til å bære maten og det du skal dekke på bordet med. Ønsker man å bære er det lettere å bære seriset i en kurv i stedet for på et brett.
- Istedenfor å strekke deg over bordet kan du dekke en side av gangen.
- Ved strekking over bordet kan du støtte deg med den ene hånden på bordet samtidig som du løfter / strekker det motsatte beinet litt ut. Da holder du ryggen rettere samtidig som du holder den ene armen i ro og det blir lettere å puste.
- Å servere maten i grytene medfører færre tunge løft og mindre oppvask etterpå.