



Kjøre bil

Energibesparende råd og tips i hverdagen

*Selv om bilkjøring ikke oppleves som fysisk anstrengende krever det stor konsentrasjon og oppmerksomhet. I tillegg er det å gå til og fra bilen, samt det å komme seg ut og inn av bilen, også er en del av aktiviteten og dermed påvirke grad av slitenhet / konsentrasjon før man begynner å kjøre. **Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:***

Planlegg aktiviteten:

- Ta hensyn til dagsformen og legg aktiviteten til tider på døgnet hvor du er i best form.
- Beregne god tid.

Tempo:

- Når du går til bilen, gå i et moderat tempo og ta pauser underveis
- Ta en pause før du starter å kjøre og beregne pauser underveis dersom kjøreturen er lengre enn en halv time.
- Å ta en pause hvor du går ut av bilen er viktig både for konsentrasjon og blodsirkulasjon.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående. For eksempel len deg til bilen når du står ute eller len deg til rattet når du har satt deg inn i bilen.

Pusteteknikk:

- Bruk pusteteknikk / leppepust når du går til bilen for å redusere tungpust.
- Det å justere setet frem og tilbake kan være slitsomt i seg selv, så bruk pusteteknikk under aktiviteten.
- Ikke vær tungpustet når du begynner å kjøre – sørg for at du har fått pusten igjen.

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Når du skal inn og ut av bilen kan det være en fordel å ha setet i bakre posisjon, da får du bedre plass til å komme deg ut og inn av bilen.
- Når du skal inn i bilen sett deg på setet og før deretter ett og ett bein inn i bilen
- Når du skal ut av bilen, før et og et bein ut av bilen før du reiser deg opp.
- Bruk av en tynn setepute som har to deler som dreier mot hverandre ("dreieskivepute") kan gjøre ut- og innstigning av bilen lettere. Et alternativ til en slik dreieskive er å sitte på en plastpose.
- Sørg for at du sitter godt i bilen, bruk tid på å stille inn setet og lignende.
- Kupevarmer med tidsinnstilling gjør at bilen er ferdig oppvarmet og rutene isfrie før du går ut til bilen. Har du ikke mulighet for stømmuttak der bilen står parkert eller har du behov for denne funksjonen også når du er i butikken, på legekantoret eller lignende finnes det kupevarmere som tilkobles bilens drivstoffanlegg. Disse kalles webasto motor- og kupevarmer.

Ved bruk av oksygentilskudd i bil:

- Dersom du bruker oksygen gjennom hele dagen, men justerer mengden etter aktivitet og hvile, må du avklare med legen din om hvilket du skal sette det på ved bilkjøring. Bruker du kun oksygen ved bilkjøring skal du stille inn på avklart nivå før du starter å kjøre.
- Det er viktig at oksygenutstyret festes på forsvarlig måte i bilen. Det finnes pr. i dag ingen gode løsninger for dette, men fest det på den best mulige måten du kan i din bil.

