



Stryke tøy

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Når man stryker tøy står man ofte over en lengre periode, ofte med ryggen litt foroverbøyd, som bidrar til at aktiviteten blir anstrengende.

Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:

Planlegg aktiviteten:

- Bruk dagsformen hensiktsmessig og legg aktiviteten til tider på døgnet når du er i best form.
- Planlegg aktiviteten slik at du kan dele den opp og ta småpauser underveis.
- Tenk igjennom hva du stryker og om det er nødvendig. Ikke stryk noe som ikke trenger å bli strøket som for eksempel laken, håndklær og undertøy.
- Klærne blir ofte mykere av tørking i tørketrommel og en trenger ikke å stryke like mye.
- Bruk et lett strykejern.

Tempo:

- Arbeid i et moderat tempo, ha rolige bevegelser og ta pauser underveis
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående.

Pusteteknikk:

- Husk å puste under aktiviteten.
- 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:

- Jobb med retttest mulig rygg. Dette kan gjøres ved å sette den ene foten litt framfor den andre eller ved å sette det ene beinet på en lav krakk eller lignende.
- Bruk tyngdeoverføring når du stryker. Bruk beina mer enn armene og la varmen og dampen gjøre mye av jobben – ikke muskelkraften din.
- Et annet alternativ er å sitte når du stryker. Still da inn strykebrethøyde etter sittehøyde.

