



## Vaske vinduer

### Energibesparende råd og tips i hverdagen

Vask av vinduer kan være tungt å utføre fordi man skal frakte med seg en bøtte med vann, jobbe i bøyd stilling når over bøtten og jobbe med armene over skulderhøyde og langt fra kroppen når du vasker vinduene. **Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

#### Planlegg aktiviteten:

- Ta gjerne medisiner før start.
- Bruk dagsformen hensiktsmessig og vask vinduer når du er i best form.
- Planlegg at du ikke skal gjøre noe annet som er fysisk tungt rett før eller rett etter aktiviteten.
- Planlegg aktiviteten slik at du kan dele den opp og ta pauser underveis. Du kan fordele vindusvasken over flere dager.
- Ta med deg alt du trenger og organiser det slik at du har det lett tilgjengelig rundt deg.

#### 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.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående. Ha en krakk å sitte på eller støtt deg på vinduskarmen.

#### Pusteteknikk:

- Husk å puste gjennom hele 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:

- For å eliminere høydeforskjellene kan du bruke vaskeredskaper med langt skaft eller en stødig trappekrakk for å slippe å strekke deg.
- Skal du bøye deg ned til bøtten kan du støtte deg i vinduskarmen, på et bord eller lignende med den ene hånden 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.
- Et alternativ til å bøye seg ned til bøtta er å sette bøtta på en krakk eller lignende for å få den opp i høyden.
- Bruk av bøttetralle med hjul er et hjelpemiddel som får bøtta opp i høyden samtidig som den er lettere å frakte med seg.
- Bruk nalen vannrett på vinduet istedenfor loddrett.

