



Hogge og bære ved

Energibesparende råd og tips i hverdagen

*Hogge og bære ved er tungt fysisk arbeid hvor man bruker store arm - og kroppsbevegelser til både hogging, stabling og bæring av veden. **Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:***

Planlegg aktiviteten:

- Ta medisiner før start.
- Hogg og bær ved når du er uthvilt og har mest overskudd.
- Ta heller flere turer enn å bære mye på en gang.
- Planlegg aktiviteten slik at du kan dele den opp og ta pauser underveis.

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 ved hoggeplassen.

Pusteteknikk:

- Husk å puste mens du hogger ved.
- Husk å "puste med magen".
- Pust ut, og bruk leppepust, ved den tyngste delen av vedhogsten.
- Koordiner pusten med bevegelsen, på den måten har du større kontroll over pusten og tempoet blir roligere.

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Du kan sitte på en krakk/stol både når du hogger ved og når du fyller ved i trillebår eller vednett.
- Trillebord eller trillebåre kan i noen tilfeller benyttes for å transportere veden.
- Dersom en må bære, unngå bruk av tunge vedkorer. Disse veier mye i seg selv.
- Bærer du i vedpose /nett, fordel det på ett i hver hånd og unngå å fylle posene helt fulle. Du kan alternativt bære en pose / nett med begge armene helt inntil kroppen (brystet).

