



## Måke snø

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Å måke snø er tungt fordi den innebærer mye tungt, fysisk arbeid over en lengre periode. **Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

### Planlegg aktiviteten:

- Dersom du ikke må ut på morgenen, bruk dagsformen og legg aktiviteten til tider på døgnet hvor du er i best form.
- Planlegg aktiviteten slik at du kan dele den opp og ta pauser underveis
- Ta medisiner før start da dette er en fysisk krevende aktivitet.
- Ha redskapene lett tilgjengelig på faste plasser, om mulig i nærheten av der de skal brukes.
- Måking av snø kan gjerne skje ofte. Da går måkingen lettere da det ikke er så mye snø å måke bort.
- Ha gjerne sittemuligheter lett tilgjengelig – evt. en lett krakk du kan frakte med deg rundt.
- Er dere flere i familien kan det være hensiktsmessig med en fast fordeling av arbeidet.

### Tempo:

- Start rolig (som en oppvarming) og øk til et moderat tempo tilpasset dagsformen.
- 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. Len deg for eksempel til snømåken.

### Pusteteknikk:

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

### Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Arbeid mest mulig kroppsnært. Det er mindre energikrevende enn å arbeide langt vekk fra kroppen.
- Bruke redskaper med langt skaft. Redskapene bør også være lette (lettmetall-skaft istedenfor tre-skaft) og de bør ha et godt grep. Du får kjøpt egne håndtak som kan festes nederst på ulike snøredskaper og dermed gir et bedre grep og en bedre arbeidsstilling.
- Pass på å holde brystkassen i en mest mulig normal posisjon – som når du står oppreist. Prøv å bøye noe i knær eller bruk redskaper med langt skaft.
- Bruk av motordrevne snøfresere kan gjøre jobben lettere.

