



## Måke snø

Energibesparende råd og tips i hverdagen

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

(Ikke alle punktene gjelder for alle, du kan derfor alene eller sammen med ergoterapeuten sette kryss ved det som er mest aktuelt for deg)

### Planlegg aktiviteten:

- Dersom det er slik at du ikke må ut på morgenen, bruk dagsformen hensiktsmessig og legg aktiviteten til tider på døgnet hvor du er i best form.
- Planlegg aktiviteten slik at du kan dele den opp og ta småpauser underveis
- Det kan være lurt å ta medisiner før start.
- 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 forhåpentligvis 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 småpauser 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 ut, og bruk leppepust, når du skuffer snøen vekk
- Husk å ”puste med magen”.
- 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. Dette 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.
- 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 gjør jobben lettere.

