



# Vaske og arbeide med bilen

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Å vaske og arbeide med bilen er anstrengende fordi det krever mye bruk av armene i form av strekking og løfting. Man arbeider i ulike arbeidsstillinger, bl.a. bøyd stilling og man må stå og gå mye. **Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

## Planlegg aktiviteten:

- Prioriter om dette er noe du selv ønsker å bruke tid og krefter på eller om dette en aktivitet som andre gjerne kan gjøre for deg.
- Dersom du opplever aktiviteten som fysisk anstrengende, ta medisiner før start.
- Bruk dagsformen hensiktsmessig og prøv å legge aktiviteten til tider på døgnet hvor du er i best form.
- Planlegg at du ikke skal gjøre noe annet som er fysisk tungt rett før eller rett etter aktiviteten og planlegg aktiviteten slik at du kan dele den opp og ta pauser underveis
- Ta med deg alt du trenger og organiser det slik at du har det lett tilgjengelig.

## 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 bilen.

## 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:

- Ved løsning av bolter på dekket, bruk redskaper med langt skaft. Da får du en lengre vektarm og trenger ikke bruke like mye krefter, samtidig som du ikke trenger å bøye deg så mye.
- Skal du jobbe med dekket på bilen, sitt på huk, på knærne eller på en lav krakk.
- Skal du bøye deg framover, eks. se ned i motoren, kan du støtte deg med den ene hånden på bilen 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 letter å puste.
- Ved utvedning vask av bil:** Bruk f. eks. en vaskekost på langt skaft. Da trenger du ikke strekke seg så mye. Du får kjøpt lange vaskekoster som du kan koble til vannslangen.
- Ved innvendig vask / støvsugning av bil:** Husk at du kan sitte inne i bilen mens du gjør reint rundt deg istedenfor å stå utenfor bilen, bøye deg inn og arbeide med armene langt fra kroppen.