

TIPS OG RÅD OM

AT PUDSE VINDUER



At pudse vinduer

Energibesparende råd og tips til hverdagen

At vaske vinduer kan være anstrengende, fordi man skal have en spand med vand med sig, arbejde i foroverbøjet stilling over spanden, arbejde med armene over skulderhøjde og langt fra kroppen, når du vasker vinduerne. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at tænke på følgende:

Planlægning af aktiviteten

- ☐ Tag gerne din behovs medicin før start.
- ☐ Brug din dagsrytme hensigtsmæssigt og vask vinduerne, på dage hvor du har det bedst.
- ☐ Planlæg det således, at du ikke skal noget andet fysisk anstrengende lige før eller efter aktiviteten.
- ☐ Planlæg aktiviteten så du kan dele den op og holde små pauser undervejs. Du kan fordele aktiviteten over flere dage.
- ☐ Tag alt med dig, som du skal bruge og sørg for at det er let tilgængeligt.

Tempo

- ☐ Arbejd i et moderat tempo, anvend rolige bevægelser og hold små pauser undervejs i stedet for at skynde dig, så du bliver udkørt, og efterfølgende trænger til en lang pause.
- ☐ Ved pause: Find en god hvilestilling siddende eller stående. Hav en stol du kan sidde på eller støt dig til vindueskarmen.

Vejrtrækningsteknik

- ☐ Husk at trække vejret, specielt når du bøjer dig ned og når du strækker armene.
- ☐ Husk at trække vejret helt ned i maven.
- ☐ Pust ud, anvend pustelyd/fløjtemund ved den mest anstrengende del af aktiviteten.
- ☐ Koordinér gerne din vejrtrækning med dine bevægelser, på den måde opnår du større kontrol over vejrtrækningen og tempoet bliver roligere.

Arbejdsstillinger og tilrettelæggelse af de fysiske omgivelser

- ☐ Anvend redskaber med langt skaft eller en stabil trappe-stige for at komme op i højden og nærmere vinduet.
- ☐ Skal du bøje dig ned til spanden, kan du støtte dig til vindueskarmen, på et bord eller lignende med den ene hånd, samtidig med at du strækker det modsatte ben lidt bagud. På den måde holder du ryggen ret, og den ene arm i ro og det bliver lettere at trække vejret.
- ☐ Sæt spanden på en stol eller i vindueskarmen for at få den op i en god arbejdshøjde.
- ☐ "En 3 – hjulet spandevogn" er et hjælpemiddel, som hæver spanden op i højden, så den er lettere at tage med sig.
- ☐ Brug vinduesskraberen vandret på vinduet i stedet for lodret.

[illegible]