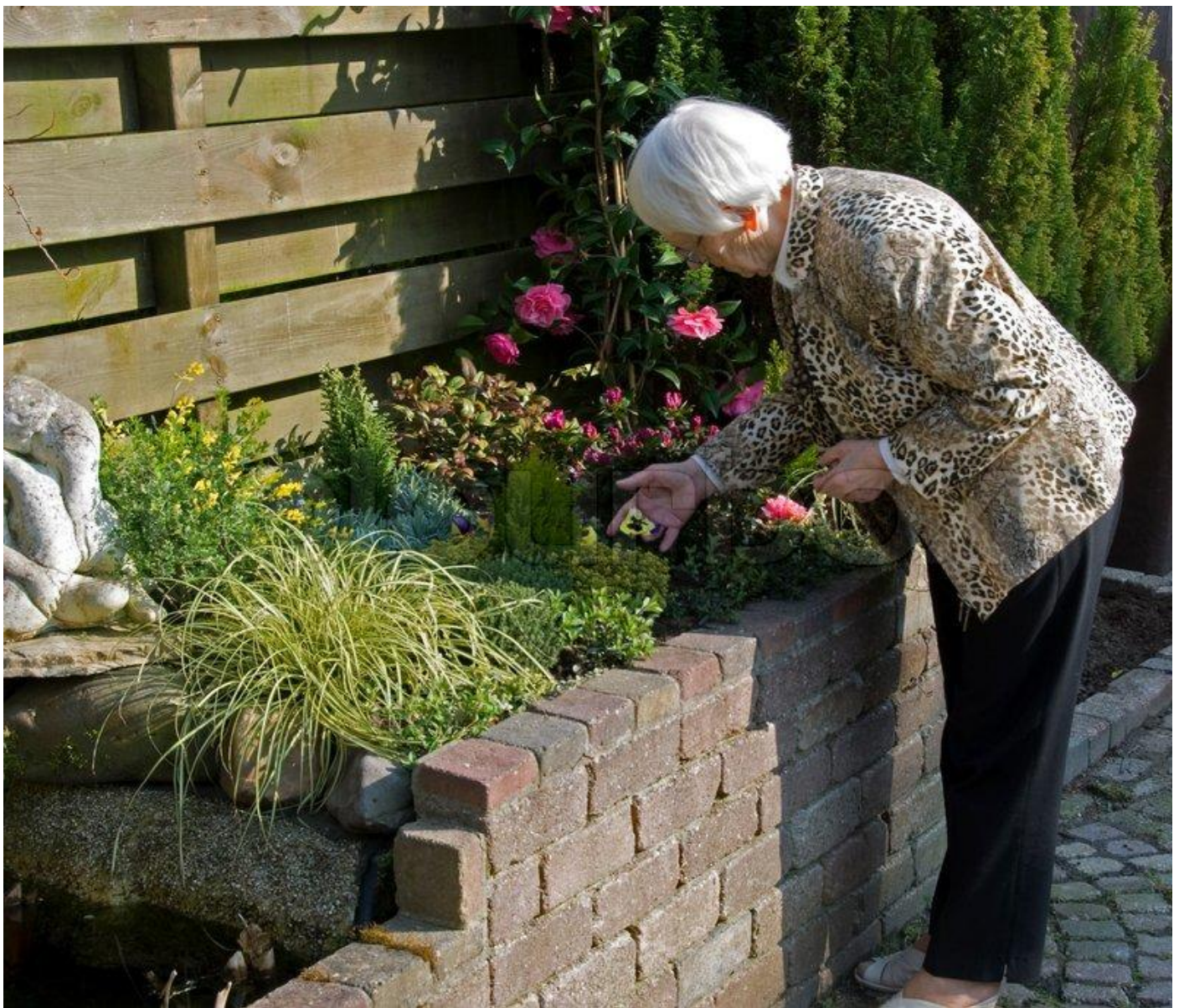


TIPS OG RÅD OM

HAVEARBEJDE



Havearbejde

Energibesparende råd og tips til hverdagen

At arbejde i haven kan være anstrengende, da det indebærer mange fysisk krævende aktiviteter. Eksempelvis at slå græs, at fjerne ukrudt i haven, arbejde i foroverbøjet stilling ved blomsterbedet og lignende. I aktiviteter som disse, indtager man ofte den samme stilling over længere tid. Dette kan være meget energikrævende. Allergi kan også gøre, at aktiviteterne bliver mere anstrengende at udføre. For mange er havearbejdet en lystbetonet aktivitet, som er vigtig at fortsætte med. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at tænke på følgende:

Planlægning af aktiviteten

- ☐ Planlæg tidligt på året, hvad du ønsker at lave i haven og hvornår.
- ☐ Skal du plante nye planter, så tænk over hvor meget vedligeholdelse og vand de kræver.
- ☐ For allergikere kan det bedste tidspunkt på døgnet til havearbejde være våde, kolde morgener før duggen forsvinder, men dette er ikke altid hensigtsmæssigt i forhold til egen dagsrytme. Skal du bruge dagen mest hensigtsmæssigt, så planlæg aktiviteterne til de tidspunkter af døgnet, hvor du har det bedst.
- ☐ Planlæg aktiviteterne, så du kan dele dem op og holde små pauser undervejs.
- ☐ Hvis aktiviteterne er fysisk anstrengende, så tag din behovs medicin før du starter.
- ☐ Sørg for at dine redskaber er let tilgængelige og/eller på faste pladser. Eventuelt i nærheden af, hvor du skal bruge dem. Brug f.eks. opbevaringskasser eller hæng dem op på væggen.
- ☐ Brug et selvvandingssystem, så slipper du for at vande så ofte.
- ☐ Hvis græsset slås ofte, så går klipningen lettere. Du slipper også for at rive græsset sammen, da græsset kan blive på plænen. Det overskydende græs er god gødning for græsplænen.
- ☐ Hvis der er flere i familien, kan man lave en fast arbejdsfordeling i forhold til, hvad der er tungt og ikke så tungt, samt hvad de forskellige aktiviteter kræver af tidsforbrug.

Arbejdsstillinger og tilrettelæggelse af de fysiske omgivelser

- ☐ God siddende og stående balance er vigtig. Stå sikkert eller sæt dig på en stol.
- ☐ Arbejd med redskaber tæt til kroppen. Det er mindre energikrævende at arbejde med tingene tæt til kroppen frem for langt fra kroppen.
- ☐ Tænk på arbejdshøjden. Ved at arbejde i den rigtige arbejdshøjde sparer du på dine kræfter. Tænk derfor på hvordan du placerer dig eller det du arbejder med. Højdeforskelle kan du eliminere ved bl.a. at:
 - ☐ Arbejde i højbede (forhøjede kasser og krukke) frem for lave bede. (Undersøg evt. hvilke planter, der trives godt i kasser og krukke).
 - ☐ Sid på knæ eller anvend en skammel, for at undgå at bøje så meget.
 - ☐ Brug barkflis og kantsten ved de lave bede. Dette reducerer behovet for at luge.
 - ☐ Anvend redskaber med et langt skaft. Brug gerne lette redskaber med let metalskaft i stedet for træskaft. Tænk på om der er et godt greb og at redskaberne er skarpe.
- ☐ Når du skal flytte ting rundt i haven er det en god idé at tænke på hvilke alternativer, der er til at bære tingene.
 - ☐ Anvend f.eks. trillebør eller lign. med hjul til at køre redskaberne rundt i haven.
 - ☐ Sæt krukke og potter på plader med hjul, så de er lette at flytte.
 - ☐ Anvend en slangevogn, - en vogn med hjul, som haveslagen er viklet omkring.
 - ☐ Anvend selvvandingssystem i stedet for at vande hver dag.
- ☐ Selvkørende plæneklipper er lettere at bruge end dem du selv skal skubbe frem. Hold pauser undervejs. Sørg for at du har mulighed for at sidde ned. Du kan også anvende en robot plæneklipper.
- ☐ Husk at variere dine arbejdsstillinger, så du ikke arbejder i den samme stilling i længere tid.

Tempo

- ☐ Start i rolig tempo (som ved opvarmning). Øg til et moderat tempo, som du tilpasser til hvordan du har det på den enkelte dag.
- ☐ Arbejd med rolige bevægelser, og hold gerne små pauser undervejs, i stedet for at skynde dig, så du bliver udkørt, og efterfølgende trænger til en lang pause.
- ☐ Når du holder pause: Find en god hvilestilling siddende eller stående.
- ☐ Sørg for, at du har mulighed for at sidde ned undervejs. Enten på en fast plads i haven eller tag en let stol med rundt i haven.
- ☐ Meget tunge opgaver bør man fordele over flere dage. Husk på, at du ikke behøver at gøre alt på en dag.

Vejrtrækningsteknik

- ☐ Husk at bruge vejtrækningsteknik, når du udfører tungt arbejde. Eksempelvis, når du bøjer dig ned til blomsterbedet eller skubber den tunge plæneklipper op ad bakke.
- ☐ Husk at trække vejret helt ned i maven.
- ☐ Pust ud, anvend pustelyd/fløjtemund ved den mest anstrengende del af aktiviteten.
- ☐ Koordinér vejtrækningen med dine bevægelser, så du får større kontrol over vejtrækningen og tempoet bliver roligere.

Egne noter:
