

TIPS OG RÅD OM

STRYGNING



Strygning

Energibesparende råd og tips til hverdagen

Når man stryger tøj, står man ofte op over en længere periode, med ryggen lidt foroverbøjet, hvilket bidrager til at aktiviteten bliver anstrengende. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at tænke på følgende:

Planlægning af aktiviteten

- ☐ Brug dagen hensigtsmæssig og planlæg aktiviteten til tidspunkter på døgnet, hvor du har det bedst.
- ☐ Planlæg aktiviteten, så du kan dele den op og holde små pauser undervejs.
- ☐ Planlæg det således, at du ikke skal noget andet fysisk anstrengende lige før eller efter aktiviteten.
- ☐ Tænk på hvad du stryger og om det er nødvendigt. Stryg ikke noget, som ikke behøver at blive strøget, eksempelvis lagen, håndklæder og undertøj.
- ☐ Tøj bliver ofte blødere af at tørre i en tørretumbler og behøver ikke at blive strøget.
- ☐ Anvend et letvægts dampstrygejern.

Tempo

- ☐ Arbejd i et moderat tempo, anvend rolige bevægelser og hold små pauser undervejs.
- ☐ Ved pause: Find en god hvilestilling siddende eller stående.

Vejrtrækningsteknik

- ☐ Husk at trække vejret, selvom du er meget koncentreret
- ☐ Husk at trække vejret helt ned i maven.
- ☐ Pust ud, anvend pustelyd/fløjtemund ved den mest anstrengende del af aktiviteten.
- ☐ Koordinér 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

- ☐ Arbejd med ret ryg. Du kan sætte den ene fod lidt frem i forhold til den anden eller placere det ene ben på en lav skammel eller lignende.
- ☐ Et andet alternativ er at sidde ned, når du stryger. Indstil strygebrættet efter din siddehøjde. Variér evt. din arbejdsstilling mellem siddende og stående stilling.
- ☐ Anvend vægtoverføring når du stryger. Brug benene mere end armene og lad varme og dampen gøre det meste af arbejdet - og ikke din muskelkraft.

[illegible]