

TIPS OG RÅD OM

STØVSUGNING



Støvsugning

Energibesparende råd og tips til hverdagen

At støvsuge kan være anstrengende fordi det indebærer mange bevægelser med armene langt fra kroppen, samtidig med at man ofte arbejder med ryggen lidt foroverbøjet. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at tænke på følgende:

Planlægning af aktiviteten

- ☐ Brug din dagsrytme hensigtsmæssigt 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.
- ☐ Hvis aktiviteten er fysisk anstrengende for dig, så tag din medicin inden du går i gang.

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. Sæt dig på en stol eller hold støvsugerrøret ind til kroppen og støt dig til det.

Vejrtrækningsteknik

- ☐ Husk at trække vejret, når du bøjer dig ned eller arbejder med armene langt fra kroppen.
- ☐ 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 denne måde opnår du større kontrol over din vejrtrækning og tempoet bliver roligere.

Arbejdsstillinger og tilrettelæggelse af de fysiske omgivelser

- ☐ Arbejd med ret ryg og med armene tæt ind til kroppen. En måde at gøre det på er, at lægge støvsugerslagen bag om ryggen. På denne måde vil du automatisk rette din ryg og armene vil komme tættere til kroppen.
- ☐ Flyt kroppen og brug benene i stedet for at strække dine arme ud, når du støvsuger.
- ☐ Undgå vrid og drejninger i ryggen (forestil dig du har en pind langs med ryggen).
- ☐ Gå fremefter med næse og tæer pegende lige frem.
- ☐ Gå ned i knæ, når du skal bukke dig ned.
- ☐ Når du skal støvsuge under bordet, sofaen eller lignende, kan du sidde på en stol i stedet for at stå foroverbøjet. Når du sidder ned, kan du komme længere ned, samtidig med, at du retter ryggen mere. Du kan evt. støtte dig til bordet / sofaen med den ene hånd mens du strækker det modsatte ben lidt bagud. Du holder ryggen ret samtidig med, at den ene arm er i ro og det bliver lettere at trække vejret. Du kan også sidde ned og støvsuge de frie flader.
- ☐ Monter eksempelvis filt stykker eller hjul under møbler som ofte skal flyttes.
- ☐ Du kan sidde i sofaen, mens du støvsuger den, i stedet for at stå bøjet ind over sofaen.
- ☐ Skru ned for sugestyrken, så der ikke er så meget modstand, når der støvsuges.
- ☐ Skal du lægge støvsugerrøret fra dig undervejs, brug da holderen på siden af støvsugeren til at placere røret i.
- ☐ Overvej hvor støvsugeren er opbevaret, så den er let tilgængelig. Kan støvsugeren være samlet og ledningen trukket ud?

Tips til indkøb af ny støvsuger

- ☐ Hjul: Kig efter en støvsuger med 3 hjul; 2 store bagved og et mindre foran. Afprøv støvsugerens køreegenskaber i forretningen.
- ☐ Teleskopskaft: På nogle støvsugere kan røret ikke blive langt nok, selvom der er teleskopskaft. Det er derfor vigtigt at afprøve det i butikken. Det muligt at få pakket en støvsuger ud af kassen, hvis man spørger en medarbejder. Det er muligt at købe løse teleskopskafter/forlængerrør i støvsugerforretninger.
- ☐ Støvsugerslange: Slangen skal være så lang, at den kan komme rundt om kroppen i talje højde, uden at maskinen løfter sig fra gulvet eller kører ind i benene. Afprøv dette i butikken.
- ☐ Vægt: Gå efter en støvsuger, som ikke vejer for meget. Prøv at løfte støvsugeren, når du afprøver den i butikken. Vælg en støvsuger med rør af plastik i stedet for metal.
- ☐ Holder til støvsugerrør: På de fleste nye støvsugere findes der en holder på støvsugeren både under samt på en af siderne til fastgørelse af støvsugerrøret. På denne måde undgår du at skulle bøje dig ned, når du skal lægge røret fra dig.
- ☐ Ledning: Ledningen skal være så lang, at støvsugeren kan komme helt hen til de fjerneste afkroge af de rum, der skal støvsuges.
- ☐ Håndtag på støvsugerrøret: Man kan eventuelt vælge en støvsuger med et håndtag øverst på støvsugerrøret. På denne måde kan man lettere støvsuge med én hånd og undgår at bøje i håndleddet.
- ☐ HEPA filter: Vælg en støvsuger med denne type filter, hvis du lider af allergi og/eller vejrtrækningsbesvær.

Egne noter:
