

TIPS OG RÅD OM

TØJVASK



Energibesparende råd og tips til hverdagen

At ordne vasketøj kan være anstrengende, fordi det indebærer bøj, stræk og løft. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at tænke på følgende:

Planlægning af aktiviteten

- ☐ Brug din dagsrytme hensigtsmæssigt og planlæg aktiviteten til tider af døgnet, hvor du har det bedst.
- ☐ Planlæg aktiviteten, så du kan dele den op og holde små pauser undervejs.
- ☐ Tag eventuel behøvs medicin før du går i gang.
- ☐ Reagerer du på stærke lugte, så brug vaskemiddel uden parfume.
- ☐ Vask ofte, så det ikke hober sig op.

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 ned på en stol eller læn dig mod vaskemaskinen.

Vejrtrækningsteknik

- ☐ Husk at trække vejret når du bøjer dig ned eller når du hænger noget tungt op på tøjsnoen.
- ☐ Husk at trække vejret helt ned i maven.
- ☐ Pust ud, anvend pustelyd/fløjtemund ved den mest anstrengende del af aktiviteten.
- ☐ Koordinér vejrtrækningen med dine bevægelser, på den måde opnår du større kontrol over vejrtrækningen og tempoet bliver roligere.

Arbejdsstillinger og tilrettelæggelse af de fysiske omgivelser

- ☐ Det kan være praktisk at anvende en vasketøjskurv på hjul eller et rullebord, så kan man lettere få vasketøjet til og fra vaskemaskinen og tørrepladsen.
- ☐ Sæt vaskemaskine og tørretumbler på sokkel for at undgå at arbejde i foroverbøjet stilling.
- ☐ Stil vasketøjskurven på en stol, så højdeforskellen til vaskemaskinen / tørretumbleren ikke er så stor.
- ☐ Anvend lave tørrestativer frem for høje tørrestativer.
- ☐ Placer det våde tøj på en stol, for at få det op i en rigtig arbejdshøjde.
- ☐ Placér en vaskebalje eller tøjkurv under tørrestativet, når du hænger store tekstiler op, f.eks. lagen og lignende. Så slipper du for at anstrenge dig for, at det ikke berører underlaget.
- ☐ Tørretumbler kan lette arbejdet. Tøj bliver meget glattere og behøver ikke strygning efter tørretumbling.
- ☐ Det er lettere at sidde ned end at stå op, når du lægger vasketøjet sammen. Husk en god arbejdshøjde.
- ☐ Hvis du skal transportere vasketøjet til en vaskekælder kan du bruge en rygsæk eller en taske på hjul (vælg en med 3 hjul i hver side hvis du skal op/ned ad trapper).

[illegible]