

Våre råd om snømåking

UNNGÅ SKADER

For å unngå overbelastning eller skader er det lurt å begynne i et fornuftig tempo og ikke måke over evne.

VARM OPP

Du trenger ikke løpe rundt huset, men litt oppvarming kan hindre stive muskler og vond rygg. Begynn rolig med lette tak og mindre snømengder på skuffen. Kjønn at kroppen blir god og varm før du tar i de tyngste løftene.

HA EN PLAN

Det er lurt å ha en plan for hvor du skal kaste snøen. Da slipper du å måtte kaste snøen for høyt eller langt.

RIKTIG UTSTYR

Dersom du måker snø med skuffe eller spade, er det viktig at skaftet er langt nok, slik at du unngår å bøye ryggen veldig langt ned for hvert tak. Da blir du nemlig fort sliten. Det er også en fordel at redskapet ikke veier for mye i seg selv. Dersom du måker på glatt underlag, er det en fordel å bruke brodder, slik at ikke beina plutselig forsvinner under deg.

VARIER TEKNIKKEN

Det finnes ingen riktig eller gal teknikk for snømåking.

Hvilken vinkel du har i ryggen, hvor bredbeint du står, eller hvor stor bevegelsesbane du har, er ikke så nøye. Det som er viktig for å unngå skader, er at du varierer teknikken og tilpasser mengde snø på skuffen.

Har du ulike redskaper, for eksempel måke og skuffe, kan du bytte på. Da kan du skyve litt snø, kaste litt snø og så skyve igjen. Har du en måke med dobbelthåndtak og tverrpinne, kan du veksle mellom å skyve med skuldre/armene og hofter. Bruker du en snømåke eller spade, bør du jevnlig bytte side for å variere belastningen.



Norsk
Kiropraktorforening