

Shoveling

Warm up Stretches to complete prior to shoveling (in your home first)



Keep feet wide apart, weight on front foot to load shovel.



Shoveling Technique
Shift weight to rear foot and keep load close to body.



Turn feet in the direction of throw, do not twist.



What shovel to use

The shovel length should be elbow height while standing.



Better for Lifting Snow

Bent shaft or second handle mid-shaft

Strong but light in material – fiberglass over wood



Better for Pushing Snow



Pelleter

Étirements à faire avant de pelleter (dans votre maison)



Gardez les pieds écartés, poids sur le pied avant.



Technique de pelletage
Déplacez le poids vers le pied arrière et gardez le poids près du corps.



Tournez les pieds dans le sens du lancer, ne les tordez pas.



Quelle pelle utiliser

La longueur de la pelle doit être la hauteur du coude en position debout.



Mieux pour soulever la neige

Poignée pliée ou deuxième poignée à mi-chemin

Matériau solide mais léger - fibre de verre sur bois



Mieux vaut pousser la neige



