

Tips i høstmørket

Gå en tur ut alene, med barna eller en bekjent

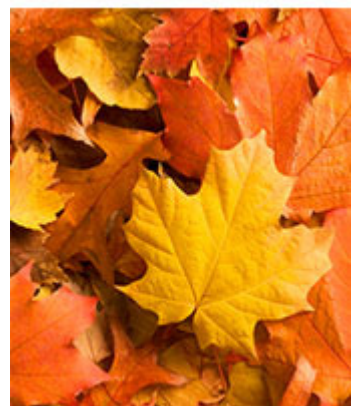
Det viktigste du kan gjøre for å ha god helse er å gå en tur ute, helst mens det er lyst. Hvis turen varer i minst 30 min og er av moderat intensitet oppfyller du også helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet.

Tips i hverdagen til ulike aldersgrupper

Barn – legg til rette for og oppfordre barna til å leke ute. Barn bør være i aktivitet minst 60 min hver dag. Hjelp de å huske refleksen (se lengre ned).

Foreldre – ta barna med på kunstisbanen (se egen artikkel) eller i svømmehallen. Det morsomste barn vet er å få muligheten til å leke med foreldrene og slik mosjon er trolig også den mest inspirerende for foreldrene selv.

Voksne/eldre – Gå turer ute alene eller sammen med en bekjent. Bruk brodder og evt. staver når det er glatt. Husk refleksen!



Fysisk aktivitet er bra for helsen



Regelmessig fysisk aktivitet beskytter mot en rekke sykdommer og tilstander. Daglig fysisk aktivitet beskytter mot utvikling av hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, diabetes type 2, overvekt, fedme, tykktarmskreft og brystkreft. Fysisk aktivitet er også viktig for muskel-skjelett- og leddhelse. Samtidig viser det seg at fysisk inaktivitet øker risikoen for dødelighet og sykdom og svekker den generelle funksjonsdyktigheten.

Tilrettelegging for fysisk aktivitet er også et viktig virkemiddel i behandling og habilitering/rehabilitering i helsetjenesten. I tillegg er fysisk aktivitet en kilde til avkobling, sosialt samvær, følelse av mestring, glede over å være i god fysisk form. Fysisk aktivitet påvirker humøret, bedrer søvnkvaliteten, gir energi og reduserer stress. Regelmessig fysisk aktivitet gir overskudd og ruster oss til å mestre hverdagens krav og utfordringer.

Kilde: www.1-2-30.no

Fem gode råd for å best komme gjennom vinteren

1. **Beveg deg:** Det er påvist at trening og mosjonering generelt har en positiv effekt på depresjoner. Går du ute midt på dagen får du også tilfredsstilt lysbehovet.
2. **Oppsøk lys:** Reis til Syden og slikk sol. Har du ikke muligheten til dette, kan du vurdere behandling med kunstig dagslys. En halvtime foran lyslampe hver dag i to uker kan være nok for hele vinteren. Husk å rådfør deg med en lege. Det er først når det blir et problem i hverdagen at man bør ty til lysterapi. Solarium har ingen effekt.

3. **Lys opp omgivelsene:** Trekk fra gardinene og skru opp lysene på jobb. Gå deg en tur ute om dagen. Lys opp hjemmet ditt.
4. **Lad opp batteriene:** Forbered deg til mørketiden ved å få masse lys om sommeren og høsten. Det kan være forebyggende og gjøre deg mye bedre rustet til å møte vinteren.
5. **Sov godt:** Søvn og bra døgnrytme er alfa og omega for din mentale tilstand. Jevnlige forstyrrelser i din biologiske klokke kan fort føre til dårligere søvn og trøtthet.

Kilde: www.pasienthandboka.no

Nå er det på tide å ta på refleksen!

Altfor mange lever farlig i mørketida. Nå er det på tide å ta på refleks. Refleks reduserer risikoen for å bli påkjørt med 85 %. Utstyr deg selv, barna, barnevognen og hunden med refleks.

Mange fotgjengere tror at når de selv ser bilen, ser også bilisten dem. Men i mørke høst- og vinterkvelder kan det nesten være umulig for bilisten å se fotgjengeren langs veikanten.

GODE GRUNNER TIL Å BRUKE REFLEKS

Uten refleks er du nesten usynlig

Uten refleks er du synlig først på 25 - 30 meters hold, med refleks er du synlig på 140 meters hold når bilen bruker nærlys. Med fjernlys kan bilføreren se deg på 400 meters avstand.

Risikoen for å bli påkjørt i mørket reduseres med 85 prosent

I tettbygd strøk har en bilist som kjører med nærlys i 50 km/t to sekunder på å oppdage deg og reagere dersom du ikke bruker refleks. Med refleks har bilisten ti sekunder til rådighet, i denne sammenhengen er det et hav av forskjell. (Kilde:TØI)

30-35 fotgjengere mister livet

35 prosent av alle fotgjengerulykker skjer i mørket, og bare om lag fem prosent av fotgjengere som blir påkjørt og skadet bruker refleks. Hvert år blir 850-900 fotgjengere skadet i trafikken, og 30-35 personer mister livet. (Kilde:SSB)

Lys på sykkel

Husk også å bruke lys på sykkel både foran og bak, det er kanskje lyst nok når du sykler til skole eller jobb, men mørket kommer fort på ettermiddagene! Å sykle i veibanen med mørke klær uten lys er risikosport. Hvis ikke bilføreren kjører på deg, blir han uten tvil skremt og sint. Husk at det er påbudt med reflekser på sykkelpedalene og bak på sykkel.

Slik bruker du refleksen

Refleksen bør henge i knehøyde for å motta mest mulig lys fra billyktene. Velg helst reflekser som er i bevegelse ved bruk - de synes best. Bruk to reflekser for å bli sett fra begge sider når du krysser veien. Riper og skraper svekker refleksjonsevnen. Fotgjengerrefleks skal reflektere gult eller hvitt lys.

Refleksbrikken gir bedre refleksjonsevne enn de refleksbåndene som er påsydd klær. Refleksbånd, refleksvester eller borrelås med refleks er hensiktsmessig til barn og til personer som driver idrett eller arbeider. Det finnes reflekser i mange former og fasonger – bruk de som passer for deg. Legg reflekser i lommene på alle jakker – så er de tilgjengelige når du trenger dem.

Kilde: www.tryggtrafikk.no