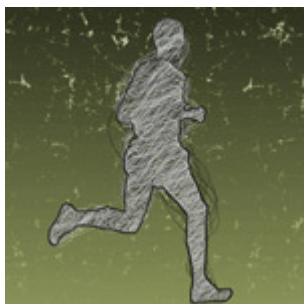


Personlig sikkerhed på løbeturen efterår og vinter

Følgende lille historie har fået os til at sætte fokus på løberens sikkerhed på løbeturen.

En mandag morgen sidst i september var en ung løber fra Århus impliceret i et trafikuheld med voldsomme følger. På et sted med dårlige oversigtsforhold skulle han krydse en cykelsti, hvor cyklisterne har mulighed for at køre rigtigt stærkt. Løberen så sig ikke for og blev ramt af en cyklist. Følgerne var, at løberen fik kraniebrud, hjernerystelse, lå i koma i et døgn og efterfølgende har brugt ca. 1 mdr. på genoptræning. Yderligere var løberen på hospitalet i 4 timer, før det var muligt at identificere ham - og det var ikke fordi han ikke var savnet, men fordi han løb uden ID på sig. Så løber du alene, er det en god ide at have noget ID med på løbeturen.



Sikkerhed i trafikken

Løberen er altid den svage i trafikken. Det er muligvis løberen, der har ret, men er uheldet ude, er det oftest løberen, der går værst ud over i en ulykke. Så vær opmærksom på køretøjer og cyklisters færden, når du løber.

Vær specielt opmærksom, når du krydser veje og cykelstier.

Pas på, når du passerer en stikvej – bilisten vil altid kigge til venstre for trafik og vil måske ikke se, at du kommer løbende fra højre! Vær opmærksom på højre og venstre svingende bilister, når du skal over et

kryds – selv om det er løberen, der har fortrinsret på at passere gaden, er der jo muligvis andre trafikanter, der lige synes, at de kan nå at passere før løberen.

Når du løber i nedsat belysning og mørke, er det en god ide at løbe med refleksvest og masser af reflekser på tøjet.

Sikkerhedsbeklædning

Reflekser kan købes i metermål! Og der er altid plads til en ekstra refleks på tøjet. Refleksvesten er god, men bevægelige reflekser er de bedste. Sørg for, at der er reflekser på for og bagside af løbebukser, for og bag på løbejakken, og reflekser på hat og handsker er rigtigt godt.



For lige at repetere omkring løbebeklædning efterår og vinter – har du følgende 3 typer løbebeklædning, vil det som regel være muligt for dig at klæde dig på til løbeturen uden hensyn til vejret i øvrigt:

- *Den beklædning, der er tættest på kroppen, skal helst være af meget **svedtransporterende** materialer, f.eks. mikrofiber, der funktionelt transporterer fugt væk fra kroppen så huden er tør og varm.*
- *Afhængigt af temperaturen kan det være en god ide at have et **isolerende** lag udenpå den svedtransporterende beklædning.*

Det kan være en bomulds T-shirt eller en tykkere mikrofiber trøje, der så yderligere kan være svedtransporterende. Tykkelsen af dette isolerende lag er naturligvis afhængig af temperaturen, der løbes i.

- *Yderst benyttes en løbejakke med **vindafvisende, vandafvisende**, men dog svedtransporterende materialer. Løbejakker fås i varierende materialer, der hver især har specielle egenskaber.*

Vind er den mest afkølede faktor for kroppen. Så vindbeskyttelse er meget vigtigt – benyt evt. et såkaldt windchill skema til at vurdere vindens betydning for den følte temperatur. DMI har et sådant skema på nedenstående link:

http://www.dmi.dk/dmi/index/viden/temaer/kuldeindeks_og_hedeindeks/kuldeindeks.htm

og på <http://www.1900am.dk/> er der link til DMI vejr.



Kuldeindeks - Afkølingsindeks - Windchill factor

T	i	C	25	20	15	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50
Kmt m/s kt																		
0	0	0	25	20	15	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50
7	2	4	25	20	15	9	5	-1	-6	-11	-16	-21	-26	-31	-36	-41	-46	-51
14	4	8	23	17	12	5	0	-6	-12	-18	-24	-30	-36	-42	-48	-54	-60	-66
22	6	12	23	16	10	3	-3	-10	-16	-23	-29	-36	-42	-49	-55	-62	-68	-75
29	8	16	22	15	8	1	-6	-13	-19	-26	-33	-40	-47	-54	-61	-68	-75	-82
36	10	19	21	14	7	0	-7	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-58	-65	-72	-79	-86
43	12	23	14	6	-1	-9	-16	-23	-31	-38	-46	-53	-61	-68	-75	-83	-90	
50	14	27	13	6	-2	-10	-17	-25	-32	-40	-47	-55	-63	-70	-78	-85		
58	16	31	5	-3	-10	-18	-26	-33	-41	-49	-57	-64	-72	-80	-87			
65	18	35		-11	-19	-26	-34	-42	-50	-58	-65	-73	-81	-89				
72	20	39						-27	-35	-43	-50	-59	-66	-74	-82	-90		

Sikkerhedsfodtøj

Reflekser kan købes med selvkøbende bagside. Specielt en refleks på hælen af løbeskoen er meget effektiv.

I forhold til løbeskader betyder efterårs og vintertræning ofte træning på hårdere underlag – vær derfor meget opmærksom på, om støddæmpningen er rimelig god i dine løbesko. Løbesko fremstilles mest af gummimaterialer, der er temperaturfølsomme, og bliver hårdere, jo koldere det er. Vurder også slidmønsteret og om du kan stå ordentligt fast, hvis det er glat – både i skoven og på sne/is.



Til løb i skov og på varieret underlag er der udviklet sko med specielle ”terrængående” egenskaber. En rigtig god mulighed som 2. eller 3. par løbesko.

Sikkerhed træning:

Vejrforholdene efterår og vinter er meget svingende. Det kan godt være en ide at være fleksibel med træningen. Er vejret ”farligt” en dag, så brug bare dagen til restitution – løb mindre og opsøg ikke steder, hvor der kan være fare for glatte veje eller nedfaldende grene eller tagsten. Blæser det, så start løbeturen i modvind – det gør det sjovere at løbe hjem. Er det glat, så find de stier og veje, der er ryddet og gruset.

Og så er det nok en god ide at løbe med en eller flere kammerater, der kan hjælpe hvis uheldet er ude. Eller endnu bedre – opsøg Århus 1900 og kom med til fællestæning. Der er altid en løbegruppe, der passer netop til din form - med garanti!!

Planlæg din træning efter vejret. Oktober og november er gode løbemåneder, fordi vejret er rimeligt. Det bliver mørkere, men som regel er løbforholdene til at holde ud med en rimelig temperatur. Der kan lægges en rigtig god formbase i disse måneder. December, januar og februar er måske trælse, ofte med slud og regn og meget mørkt. Det er måske en ide at planlægge, så man får tid til at løbe i dagslys i weekenderne? To gode træningsture lørdag og søndag giver en god afslutning på ugen, og man kan så træne lidt mindre på hverdagene. Og nogle af de bedste løbeoplevelser får man på en frostklar søndagsløbetur, der efterfølges af en gang varm kakao og chokolademadder.



Og så husk lige når du selv er bilist eller cyklist at være ekstra opmærksom og vis særligt hensyn, når du møder en løber.