

## Løbere er 'verdensmestre' i synlighed

**Danske motionister er rene dukke i trafikken, når det kommer til synlighed. 77 % af motionisterne anvender nemlig reflekser, når de motionerer udenfor i mørket, mens kun 38 % af danskerne generelt har reflekser på udenfor.**

Nytårsforsætterne er skudt i gang, og mange af dem går ud på at få en sundere livsstil. Derfor er det meget sandsynligt, at stierne i det ganske land er godt fyldt op med friske løbere. Heldigvis er motionisterne gode til at huske reflekserne, når de er ude efter mørkets frembrud. En undersøgelse fra Codan og Børneulykkesfonden viser nemlig, at hele 77 % har reflekser på, og det er væsentlig flere end den typiske dansker.

"En bilist, der kører 50 km i timen kan se en mørk fodgænger på cirka 30 meters afstand. Det giver ham to sekunder til at reagere. Men bilisten ser en person med reflekser på 140 meters afstand, dermed har bilisten 10 sekunder til at reagere i. Det er en ganske stor forskel, som motionisterne er gode til at udnytte. Alle de andre bløde trafikanter burde lade sig inspirere af motionisterne," siger Dorte Eckhoff, der er nordisk CSR-chef hos Codan.

Undersøgelsen viser også, at næsten hver tredje dansker har oplevet eller været vidne til en farlig situation som følge af, at en motionist ikke var synlig i mørket. Og her hjælper både løse reflekser, lygter og refleksveste, som alle nedsætter risikoen for at blive påkørt med 85 procent (Trygg Trafikk).

"Særligt refleksvestene er kommet i høj kurs hos motionisterne. Faktisk er det hver fjerde motionist, der bruger den, når de skal ud i mørket. Refleksvesten er nem at have med at gøre, den giver super god synlighed og den kan trækkes ud over al slags tøj. Samtidig er den billig. Det er helt sikkert afgørende faktorer til, at så mange motionister er gode til at bruge vesten," siger Dorte Eckhoff.

### **Mange løberes reflekser er måske ubrugelige**

Selvom motionisterne er dygtige til at huske reflekserne, når de snører skoene og løber ud i mørket, så er mange af motionisternes reflekser måske slet ikke effektive. 42 % af alle dem, der husker reflekserne gør det nemlig primært, fordi reflekserne er indsyet i tøjet. Og reflekserne i tøjet bliver hurtigt slidt i vask.

"I teorien kan mange af motionisternes reflekser være helt ubrugelige, fordi de simpelthen er forvaskede eller for gamle. Reflekser i god kvalitet, der er indsyet i tøjet kan kun holde til omkring 30 vaske. Hvis du fx løber to gange om ugen, så kan dine reflekser allerede være slidt op efter blot én sæson. Derfor er det en god ide fx at have en ny refleksvest til hver sæson eller slapwraps, som let sættes om benene," siger Dorte Eckhoff, der er nordisk CSR-chef hos Codan.

#

### **Årets Refleksdag 2014**

Årets Refleksdag er en dansk tradition, der hvert år falder torsdagen, inden vi går over til vintertid. Dagen har til formål at sætte fokus på synlighed i trafikken og brug af reflekser i den mørke tid.

Hvert år på Årets Refleksdag går Codan, Børneulykkesfonden og en lang række partnere på gaden i udvalgte danske byer og uddeler reflekser til bløde trafikanter. Samtidig tager Codan og Børneulykkesfonden også temperaturen på danskernes refleksvaner gennem den årlige refleksbarometermåling. Årets Refleksdag i 2014 er den 23. oktober.

## Fakta fra undersøgelsen

- 77 % af alle udendørs motionister husker reflekskerne
- Flere personer i yngre familier motionerer udendørs i de mørke timer (37 %) sammenlignet med andre personer
- Næsten hver fjerde motionist bruger refleksvest
- Motionister bruger mest reflekser, der er indsyet/påsyet tøjet, når de motionerer udendørs (42 %)
- Motionisterne i Syddanmark er bedst til at tage reflekser på, udover dem der måtte sidde på tøjet (42 %)
- På Sjælland (26 %) og i Hovedstaden (25 %) er motionisterne bedst til at anvende lygter
- Næsten hver tredje (28 %) har oplevet eller været vidne til en farlig situation som følge af, at en eller flere motionister ikke var synlige i mørket

## Om undersøgelsen

Undersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet YouGov. Der er i alt gennemført 1.004 CAWI-interview med danskere i alderen 15-64 år i perioden den 4.-9. oktober 2013.

### Fem gode råd for motionister i mørket

Refleksen kan mindske risikoen for at blive påkørt med 85 procent. Følg disse gode råd, så du bruger din refleks bedst muligt:

1. Refleksen bør sidde lavt fx på benene, så billygterne rammer den.
2. Sæt en refleks foran og bagpå dit overtøj. Brug fx en refleksvest.
3. Skift reflekser jævnligt – effekten kan aftage.
4. Det er ikke nok med reflekser i fx løbetøj – båndreflekser, der sidder fast på tøjet, slides i vask (en refleks i god kvalitet kan holde til ca. 30 vaske).
5. Diodelygter er effektive på steder, hvor der er mange cyklister, fordi de har svært ved at oplyse reflekskerne.

Kilde: [www.refleksdag.dk](http://www.refleksdag.dk)

### Fakta om trafikulykker i mørket og reflekser

- En bilist, som kører med nærlys med 50 km/t, har otte sekunder mere til at opdage en fodgænger, der bruger refleks end en fodgænger uden refleks. (Rapport fra det Transportøkonomiske Institut i Norge)
- Reflekser gør dig synlig på 140 meters afstand, selvom bilen kun har nærlyset tændt. Uden refleks bliver du først synlig på 25-30 meters afstand. (Rapport fra det Transportøkonomiske Institut i Norge)

## Kontaktpersoner

Kia Pedersen, kommunikationskonsulent hos Codan Forsikring, tlf. 30 37 85 28

## Om Børneulykkesfonden

Børneulykkesfonden blev grundlagt i 2008 af forsikringsselskabet Codan og H.C. Andersens Børnehospital. Målet med Børneulykkesfonden er at blive den ledende organisation inden for forebyggelse af børneulykker ved at uddele fondsmidler til forskere og institutioner, hvis arbejde falder inden for fondens formål. Desuden skal Børneulykkesfonden arbejde for, at såvel forældre som de, der arbejder med børn i det daglige, er bedre klædt på til at forebygge ulykker og skader. Læs mere på [www.borneulykkesfonden.dk](http://www.borneulykkesfonden.dk).

## Om Codan Forsikring

[Codan Forsikring](http://www.codan.dk) er Danmarks tredjestørste forsikringsselskab og har knap 340.000 danske husstande og godt 50.000 små og store virksomheder som kunder. Codan Forsikring er en del af Codan-koncernen, der bl.a. ejer det svenske forsikringsselskab [Trygg-Hansa](http://www.trygg-hansa.se). Codan-koncernen er i dag 100 % ejet af den britiske



forsikringskoncern [RSA](#). Dermed er Codan en del af et af verdens største forsikringsselskaber med 23.000 medarbejdere. Læs mere om Codans arbejde med CSR [her](#). Læs mere om Codan på [www.codan.dk](http://www.codan.dk).