

Motionister i mørket: Tjek reflekserne – de kan være for gamle

Danske motionister er gode til at huske reflekser i mørket. Men mere end to tredjedele af danskerne er ikke klar over, at effekten af reflekserne aftager, når tøjet vaskes.

Danske motionister er gode til at huske reflekser og lygter, når de motionerer i mørket. Kun ni procent svarer, at de aldrig bærer reflekser, når de dyrker motion i mørket. Det viser en ny undersøgelse fra Børneulykkesfonden og Codan. Samtidig så er det kun få, der ved, at effekten af reflekserne aftager ved vask. Og det er særligt relevant for motionister, fordi de oftere vasker deres træningstøj.

”Det er ikke noget, man umiddelbart tænker over, men reflekser der vaskes mange gange mister effekten. Det er derfor en god ide at teste reflekserne ved at lyse på dem i et mørkt rum og tjekke deres evne til at lyse op. Og hvis træningstøjet har været i brug i flere sæsoner, så er det meget vigtigt, at få det tjekket, hvis man ikke tager andre reflekser på i øvrigt,” fortæller Henriette Madsen, der er generalsekretær i Børneulykkesfonden.

Og det kan godt betale sig at teste sine reflekser, for hver tredje motionist svarer i samme undersøgelse fra Børneulykkesfonden og Codan, at de har oplevet en farlig situation i mørket som følge af ikke at være synlig nok. Noget peger på, at misforståelser om refleksers levetid kan være en del af forklaringen.

Brug altid ekstra reflekser

Ligesom alt andet tøj bliver reflekserne også slidt, når de vaskes. Men det betyder naturligvis ikke, at alt træningstøjet skal udskiftes, fordi reflekserne er blevet slidt op. Der findes mange reflekser, der kan sættes udenpå tøjet inden løbeturen i mørket.

”Reflekser kan klare cirka 30 vaske, før de skal udskiftes. Men der er jo ingen grund til at skifte motionstøjet ud, blot fordi det har haft mange ture i vaskemaskinen. Jeg bruger for eksempel selv en refleksvest, når jeg løber i mørket. Den behøver ikke vaskes lige så ofte som fx løbejakken. En anden god ide er slapwraps til benene, som kan tages af og på fra gang til gang,” siger Camilla Amstrup, der er privatdirektør hos Codan

Sådan får du reflekserne til at holde længere

Der er flere måder, du kan forlænge holdbarheden på reflekserne:

- Brug aldrig vaskepulver, der er beregnet til hvidt tøj. Det indeholder ofte blegemiddel, hvilket slider voldsomt på reflekserne.
- Undgå skyllemiddel, da det ligger sig som en hinde henover refleksmaterialet.
- Vask ved lav temperatur – jo lavere jo bedre, da det varme vand slider mere på materialet.
- Undgå som udgangspunkt tørretumbling, da gnidningen og varmen heller ikke er godt for refleksmaterialet. Hæng i stedet tøjet til tørre.

Sådan tjekker du reflekserne

Det er nemt at se, når reflekserne er blevet slidte.

- Lys på reflekserne i et mørkt rum med en lommelygte. Hvis refleksen lyser svagt op, skal den kasseres. Er du i tvivl, kan du sammenligne med en ny refleks.
- Tjek overfladen på refleksen efter vask. Du kan ofte se, at refleksen er slidt, fx hvis den er meget mat.

- Hvis reflekserne på børnenes overtøj ikke virker, kan du fx sy nyt refleksbånd på, udstyre dem med løse refleksbrikker eller sætte refleksbadges på tøjet.

Udvalgte tal fra undersøgelsen

- 78 procent af danskerne ved ikke, at effekten af reflekser aftager, når de vaskes.
- 64 procent af danskerne svarer forkert eller er ikke klar over, hvor mange vaske reflekser kan holde til.
- 35 procent af motionisterne bruger reflekser, der er syet ind i tøjet, 35 procent bruger lygter og 29 procent bruger refleksvest.
- 33 procent af motionisterne har oplevet en farlig situation i mørket på grund af manglende synlighed.

Om undersøgelsen

Undersøgelsen er gennemført for Børneulykkesfonden og Codan af Epinion. Undersøgelsen er baseret på en rundspørge blandt 1.048 repræsentativt udvalgte danskere i alderen 15-64 år i september 2016.

Yderligere oplysninger

Mads Houe, pressechef hos Codan, tlf. 30 37 83 53

Marie Bødtker, kommunikationsansvarlig hos Børneulykkesfonden, tlf. 30 37 85 10

Om Børneulykkesfonden

Ulykker udgør et af de største sundhedsmæssige problemer for børn, og hvert år kommer ca. 165.000 børn under 15 år ud for en ulykke og må en tur på skadestuen. Børneulykkesfonden arbejder for at skabe sikre rammer for danske børn i hjemmet, i trafikken og til sport/fritidsaktiviteter uden at gå på kompromis med børnenes leg, kreativitet og fysiske udfoldelse. Børneulykkesfonden blev stiftet i 2008 af Codan Forsikring og Odense Universitetshospital (H.C. Andersen Børnehospital og Ulykkes Analyse Gruppen) på baggrund af et gensidigt engagement til børn og børns sikkerhed. Læs mere på www.borneulykkesfonden.dk.

Om Codan Forsikring

Codan er Danmarks tredjestørste forsikringssselskab og har knap 340.000 danske husstande og godt 50.000 små og store virksomheder som kunder. Læs mere om Codans arbejde med CSR [her](#). Læs mere om Codan på www.codan.dk.