

**Fysio- og ergoterapeutene i Bamble kommune ønsker å bidra til at alle får en aktiv hverdag. Vi har tidligere gitt gode råd og tips til aktivitet for voksne og eldre i bladet «Det skjer i Bamble». Denne gangen ønsker vi å ha fokus på hverdagsaktiviteten for barn og unge i kommunen.**

Etter en lang ferie med mye fritid og muligheter til å være ute, bade, sykle, leke og gå turer på dagen, kommer nå skoledagene med flere timer der barna må sitte ved pulten. Da er det ekstra viktig å være oppmerksom på hvordan vi kan legge til rette for å øke hverdagsaktiviteten i de timene barna ikke er på skolen eller i organiserte aktiviteter.

Hvorfor vil vi mase om dette igjen? Dette tas jo stadig opp på foreldremøter og i media, tenker kanskje noen. Vi tenker alle trenger en påminnelse og få noen nye tanker og tips for å komme i gang igjen etter en ferie. Dessuten vil vi gjerne vise vårt engasjement rundt dette temaet, da det er mye forebyggende helse i hverdagsaktivitet, og forebygging er noe vår avdeling satser mye på!

Hva mener vi så med hverdagsaktivitet? Her tenker vi på hvordan vi legger til rette vår fritid for å være mest mulig i bevegelse. Hvordan kommer barna til og fra barnehage og skole? Må de kjøres fordi det er praktisk for oss å bringe og hente til og fra jobb? Er det mulig å få barna til å gå selv (i alle fall i skolealder)?

Et godt tips her kan være å arrangere en «Gåbuss». En gåbuss er en følgeordning som skal sikre at barna kan gå til og fra skolen på en trygg og sikker måte, slik at de etter hvert kan gjøre dette på egenhånd. Det er en voksen som går med gruppen, og man kan bli enige med andre foreldre om å møte flere barn på «holdeplasser» langs skoleveien. Dette krever litt organisering, og en lukket facebook-gruppe kan være et godt tips for å kommunisere og organisere enklest mulig.

### Hvorfor starte "Gåbuss"?

*"Å gå i samlet flokk med voksent følge skaper trygghet på skoleveien!"*

- Mindre farlig trafikk
- Lavere forurensning
- En sprekere kropp
- Opplagte skoleelever
- Treffer venner
- Får opplevelser
- Sparer tid på kjøring



© Helse- og omsorgsdepartementet

"Gåbuss" - aksjonen 2005

Her i Bamble er det unike muligheter til å bruke nærmiljø og natur til å være aktiv. Med de flotte strendene, nærhet til skogen, kyststien og for eksempel mulighet til å ta 10-topperen i Grenland, kan hele familien, vennegjengen, klassen eller barnehageavdelingen få flotte aktive opplevelser sammen. Og er man ute i naturen, trenger man ikke gå lange turer for å være aktiv. Man kan leke både gjemsel, sisten og hermegåsa ute. Og ikke minst kan man Geocache (gcinform.no) og lete etter Pokemons. For de minste barna vil vi da selvsagt anbefale å ha med seg en voksen på Geocaching og Pokemon-jakt, da det kan oppstå farlige situasjoner i trafikken når oppmerksomheten er rettet mot telefonen og ikke ut i trafikkbilde. Det viktigste er at man kommer seg ut og har det gøy og koselig sammen. Det anbefales minst 60 min aktivitet for barn hver dag, der aktivitetsnivået skal være fra moderat til høyt. Mer informasjon, gode tips og fine fakta-ark, finner du her:

<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>. Andre tips til aktiviteter og leker, kan man raskt søke seg frem til via

nettsidene til Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet;

<http://mhfa.no/aktivitetsbanken/>. Og husk at også innendørs kan man øke aktiviteten ved å spille aktivitets-spill sammen; et slag med Twister eller Wii, vil øke aktivitetsnivået til både store og små.

Til slutt vil vi snakke litt om bruken av el-mopeder. Vi observerer stadig flere som bruker denne typen fremkomstmiddel til og fra skolen. Man kan på den ene siden si at det er bra barna kommer seg ut og er i noe aktivitet ved at man må trække på mopeden for å kjøre raskere enn 6 km/t. Men på den andre siden er dette noe vi ikke ønsker å anbefale, da det er mye mer å hente helsemessig ved å bruke en vanlig sykkel for barn. På en el-moped, får man ikke utfordret kondisjon, beinstyrke og balanse på samme måte som på en vanlig sykkel. El-mopeden er dessuten stor og tung og vanskelig å føre for barna. Ettersom det er lovlig å kjøre på gangfeltet, kan en kollisjon med en vanlig syklist, eller en liten 1. klassing som går til skolen, ha fatale konsekvenser. Sittestillingen sett fra et ergonomisk synspunkt, er heller ikke å anbefale. Vi stiller oss bak skepsisen Trygg Trafikk har til denne typen kjøretøy:

Disse el-syklene brukes mye av unge og vi vil sterkt anbefale at foreldrene ikke kjøper dette til barna sine, sier Rath.

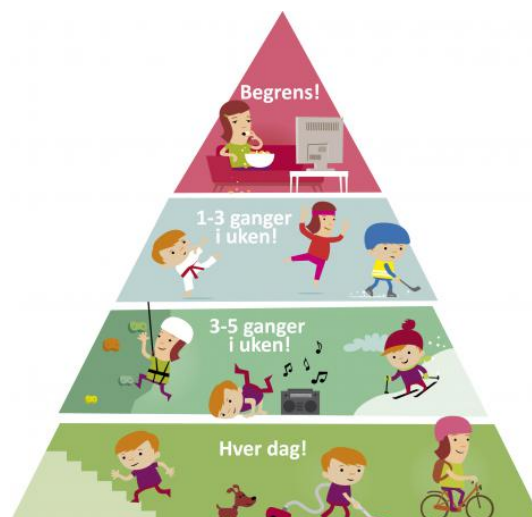
– Så du vil rett og slett advare foreldre mot å kjøpe disse til barna?

– Ja, det vil jeg. Problemet med disse er også at de går veldig stille og er vanskelige å oppdage for andre. Og når de kommer i 30–35 km/t så er det veldig fort at det skjer en

ulykke. De kommer også ofte på gang- og sykkelvei og her skal man oppføre seg på premisene til de gående, sier Rath.

Det er ikke påbud om førerkort eller påbud om å bruke hjelm når man kjører på disse el-mopedene. Trygg Trafikk har spilt dette inn til sentrale veimyndigheter, og håper at det vil komme et påbud om hjelmbruk i nær fremtid. Publisert 25.11.2013, nrk.no

I våre tidligere artikler i «Det skjer i Bamble» har vi presentert en aktivitetspyramide for voksne og eldre. Her kommer en pyramide for barna som vi håper kan være beskrivende og inspirerende. Og husk at du kan bare ta kontakt med fysio-/ergoterapitjenesten (35965000) hvis du trenger råd angående hverdagsaktivitet. Vi kan veilede og vise deg de forskjellige tilbudene i kommunen. Du kan også ta kontakt med helsestasjonen eller helsesøster.



Hverdagsaktivitet er viktig. Du bestemmer!

Det er noe du må være bevisst på, - lage det til en vane, noe du gjør hver dag. Husk hver bevegelse teller! Lykke til!

Hilsen; fra venstre på bilde: Barneergoterapeut Laila D. Solli, barnefysioterapeutene Benedicte Waage, Kari Eikeland og Mette Wisløff

