

Refleks er et morsomt og spennende tema å jobbe med i skolen. Ved å markere refleksdagen settes det ekstra fokus på viktigheten av å bruke refleks. Refleks er den billigste livsforsikringen du kan ha! Bruker du refleks blir synlig i trafikken. Vi anbefaler at du bruker refleks som beveger seg når du går, og at du bruker to reflekser slik at du er synlig fra flere kanter eller en god refleksvest.

Vi tror det ligger mange ubrukte reflekser rundt i de tusen hjem, og disse skal nå brukes. La barna lete fram nye og gamle reflekser hjemme, ta dem med på skolen eller i barnehagen, og tell refleksene. Så tas refleksene med hjem og henges på yttertøyet til både store og små.

Refleks gjør deg synlig i mørket! Den virker ikke når den ligger i skuffen!

For å forstå hvor viktig det er med refleks er det lurt å se hvordan refleks fungerer. Vis hvordan en refleks gjør deg synlig i mørket ved å arrangere en refleksdemonstrasjon. Det er flere måter å gjennomføre en slik demonstrasjon.

Demonstrasjonen bør foregå i skumring eller mørke. Velg et område uten særlig lys. Det er viktig at deltakerne står så nær lyskilden som mulig. Hvis dere bruker lommelykter, sørg for at alle har hver sin og be dem holde den foran nesa. La alle lyse i samme retning mot der det skal komme noen gående. La to eller flere personer komme gående mot lysene, minst en må gå med refleks og minst en må gå uten refleks. Hvor mange er det som kommer gående?

Demonstrasjonen bør foregå på et mørkt sted innendørs, for eksempel en mørk korridor, mørkt rom, klasserom eller gymsal. La elevene bruke lommelykter og lyse på forskjellige gjenstander. De kan lyse på mørke og lyse klær. Ulike typer refleks, ny og gammel refleks. Andre materialer som kan sjekkes er aluminiumsfolie, stål, speil, glitter, skilt, nødutganger, refleksveststoff og annet reflekterende og ikke – reflekterende materiale.

Her en oppskrift på hvordan du kan gjennomføre refleksdemonstrasjon.

En refleksløype er en fin måte å illustrere hvor godt refleks vises i mørket.

Finn et trygt område hvor det er mørkt. Lag en løype med refleksbrikker festet i trær, busker etc. Deltakerne skal finne fram i løypa ved å bruke lommelykt og lyse seg fram fra refleks til refleks. Som tillegg til løypa kan deltakerne ha med seg svarark og løse oppgaver/rebuser underveis.

Det er viktig at deltakerne står så nær lyskilden som mulig. Når dere bruker lommelykter, sørg for at alle har hver sin og be dem holde den foran nesa. Eksperimenter gjerne med å flytte den rundt. En refleks reflekterer lyset direkte tilbake til lyskilden.

Tips! Før start kan personer med og uten refleks plasseres et stykke unna deltakerne (best med mørk bakgrunn). Lys mot personene med lommelykter eller billys. Deltakerne vil oppdage hvor virkningsfullt det er å ha på refleks i mørket.

Ikke alle reflekser er gode nok til at du blir sett i mørke. Så finn frem en lommelykt og gjør en enkel test, eventuelt sammen med barna.

La barna være med ut en tidlig morgen eller ettermiddag når det er litt mørkt ute. Ta med penn og papir og tell hvor mange av voksne og barn som bruker refleks når de kommer til barnehagen eller skolen. Del gjerne resultatet med foreldrene i etterkant. Ha fokus på refleks i perioden etter tellingen. Heng gjerne opp plakater om refleks og for eksempel dekorer garderoben med reflekser. Gjennomfør en ny telling en stund senere og se om det da er flere som bruker refleks. Har det hjulpet å ha fokus på tema refleks?

Hvordan virker en refleks? Lyser den av seg selv? Og hvordan ser den egentlig ut inni? Til denne aktiviteten trengs dere en hard og en myk refleks, som dere kan ødelegge.

Knus den harde refleksen og bruk et mikroskop eller forstørrelsesglass, for å se hvordan refleks ser ut på innsiden. Hvis dere ser nøye etter kan dere se at den harde refleks er bygget opp av bittesmå prizmer som reflekterer, altså sender lyset tilbake til der det kommer fra når de blir lyst på.

Klipp og del opp en myk refleks. Bruk et mikroskop for å se hvordan det ser ut inne i. Hvis dere ser nøye etter kan dere se at den myke refleks er bygget opp av bittesmå glasskuler.

Se denne filmen for å lære om hvordan en refleks fungerer.

Ikke alle refleksvester er gode nok til at du blir sett i mørket. Etter noen vask kan refleks miste sin funksjon. Så det kan være lurt å teste om refleks fungerer med jevne mellomrom. Så finn frem en lommelykt og gjør en enkel test sammen med barna.

Refleksdagen er alltid den tredje torsdagen i oktober. Målet med refleksdagen er å få folk til å bruke refleks slik at de ikke havner i en ulykke. Trygg Trafikk og samarbeidspartnere markerer Refleksdagen over hele landet. Noen steder er det utdeling av reflekser, andre steder er det ulike aktiviteter for å få folk til å være synlige i mørket. Alle kan være med og både skoler, barnehager, bedrifter og organisasjoner engasjerer seg sterkt.

Refleksvesten har god synlighet i mørket, men er en forbruksvare som bør byttes ut. Har du vasket refleksvesten ca 20 ganger bør du kjøpe en ny fordi reflekseffekten avtar. Det samme gjelder om du har refleksvester som brukes mye og som er 2-3 år gamle.

Refleksbrikker og refleksbånd går ikke ut på dato, men møkk og riper svekker reflekseffekten.

Er du usikker på om refleksvesten din fortsatt kan brukes? Du kan teste reflekseffekten ved å lyse på refleks med en lommelykt i et mørkt rom for å se om den fortsatt lyser godt. Best effekt får du ved å holde lommelykten på høyde med hodet ditt. Sammenlign gjerne

effekten opp mot en ny refleks.

Det er utarbeidet to standarder for refleks til personlig bruk for forbrukere. Vi anbefaler at du kjøper refleks med CE-merke når du kjøper refleks. Her kan du lese mer om CE-merket refleks.

Du kan kjøpe refleks hos alt fra apotek og bokhandlere til sportsbutikker og matbutikker. Reflekser er personlig verneutstyr (PVU) og nye reflekser skal være merket etter standard CE EN17353 (tidligere CE «EN13356» og CE «EN1150»). Du bør alltid kjøpe refleks som er CE-merket for å være garantert at produktet virker. Her kan du lese mer om CE-merket refleks. Da er du sikker på at kvaliteten er god!

Uten refleks er du først synlig på 25 – 30 meters hold. Bruker du refleks er du derimot synlig på hele 140 meters hold når bilen du møter bruker nærlys. Omregnet til sekunder har bilføreren 10 i stedet for 2 sekunder på å reagere. Det er ofte forskjellen på liv og død.

Selv om de fleste av oss vet at det er svært viktig å bruke refleks, viser undersøkelser at kun 4 av 10 nordmenn bruker det. De voksne blant oss er aller dårligst på bruken, men er heldigvis flinke til å utstyre barn med refleks – selv om de bruker det i for liten grad selv.

Det er viktig å huske på at du trenger refleks selv om du beveger deg på områder med gatebelysning. De fleste ulykkene fotgjengere utsettes for skjer i byene og som oftest når folk skal krysse gaten. På samme tid gjør lys fra butikker, biler og andre kjøretøy at du som går til fots blir grå og lite synlig i bybildet. Bruk derfor alltid refleks i like stor grad i lysene fra byen som når du er ute i terrenget.

Når vi går på tur med barnehagen er det ekstra viktig å bruke refleksvest, da synes alle bedre i trafikken. Vi anbefaler at også de voksne i barnehagen bruker refleksvest på tur med barnegruppen.

I barnehagesammenheng er det refleksvest som er den beste løsningen, den gjør dere godt synlige i trafikken, er enkelt å bruke, lett å få av og på og kan vaskes. Det er bra at barna lærer at det er viktig å bruke refleks og hvorfor vi bruker refleks i tidlig alder.

BARNAS TRAFIKKLUBB fra Trygg Trafikk