

## Jobb og helse



I denne spalten vil medarbeidere i Bwell Norge AS komme med tips og besvare korte spørsmål om jobb og helse. Bwell har utviklet helsefremmende verktøy for å forebygge stress, øke aktivitet og redusere tretthet på arbeidsplassen. Bidraget i denne utgaven er utarbeidet av Pernille Henriksbø Markussen, Helserådgiver & Ernæringsveileder Bwell Norge.

### Tilpass treningsklærne til været

Høsten er her og temperaturrendringene kan gjøre det utfordrende å kle seg riktig til utendørstrening. Varierende værforhold stiller krav til klær og utstyr. Det kan fort bli for varmt eller for kaldt, og man bør tenke på sikkerhet for å unngå uhell. Forberedelser vil kunne gi en trygg og god treningsopplevelse.

1. Hva er det første man bør tenke på ved planlegging av treningsøkten? Sjekk værmeldingen. Temperatur og værlag er avgjørende faktorer for å bestemme hva man skal kle seg med. Om det er sol eller nedbør, spiller inn på valg av bekledning, sko og utstyr. Tenk også over hvor lang og intensiv økten skal være.
2. Hvordan skal man kle seg? «Lag på lag» er et viktig prinsipp. Helt innerst mot kroppen kan man ha en tynn pustende t-skjorte eller langermet

genser. Det er viktig at stoffet er absorberende, slik at det kan transportere vekk fuktighet etter hvert som man blir svett. Deretter kan man ha et mellomlag i lett materiale, som enkelt kan tas av. Ytterst vil en lett vind- og vannavstøtende løpejakke egne seg godt. Klærne bør ha god passform som gir rom for bevegelse. Løpetights eller -bukse i pustende stoff med vindtett front er å anbefale.

3. Hvilket fottøy bør man bruke? Alt avhengig av været, vil det være gunstig med sko som har god demping og stabil såle. Er skoene tynne i materialet kan man bruke tynne ullsokker, ellers er tekniske løpesokker best egnet. Om det er glatt ute, bør man bruke brodder eller få skoene «pigget» slik at man unngår å skli og risikere å falle.

4. Er det noe annet utstyr man kan trenge?

- a. Hodeplagg kan være lurt for å holde varmen. En liten tynn lue eller et pannebånd kan enkelt tas av og legges i lommen uten at det tar for mye plass. En «hals»/«buff» og tynne hansker gir god beskyttelse i kaldt vær.
- b. Ved å bruke jakke med små lommer eller et løpebelte har man oppbevaringsmulighet for telefon og nøkler. Dersom treningen er lang og man ønsker å ha med drikke og eventuelt en energibar, kan man vurdere å ha en liten løpesekk.
- c. Sol- og kuldekrem etter værforhold bør benyttes for å beskytte huden.

5. Hva med synlighet? Det er ofte mørkt ute når man trener tidlig på morgenen eller på kvelden. Bruk av refleks på klær og eventuelt skotøyet er derfor svært viktig.

