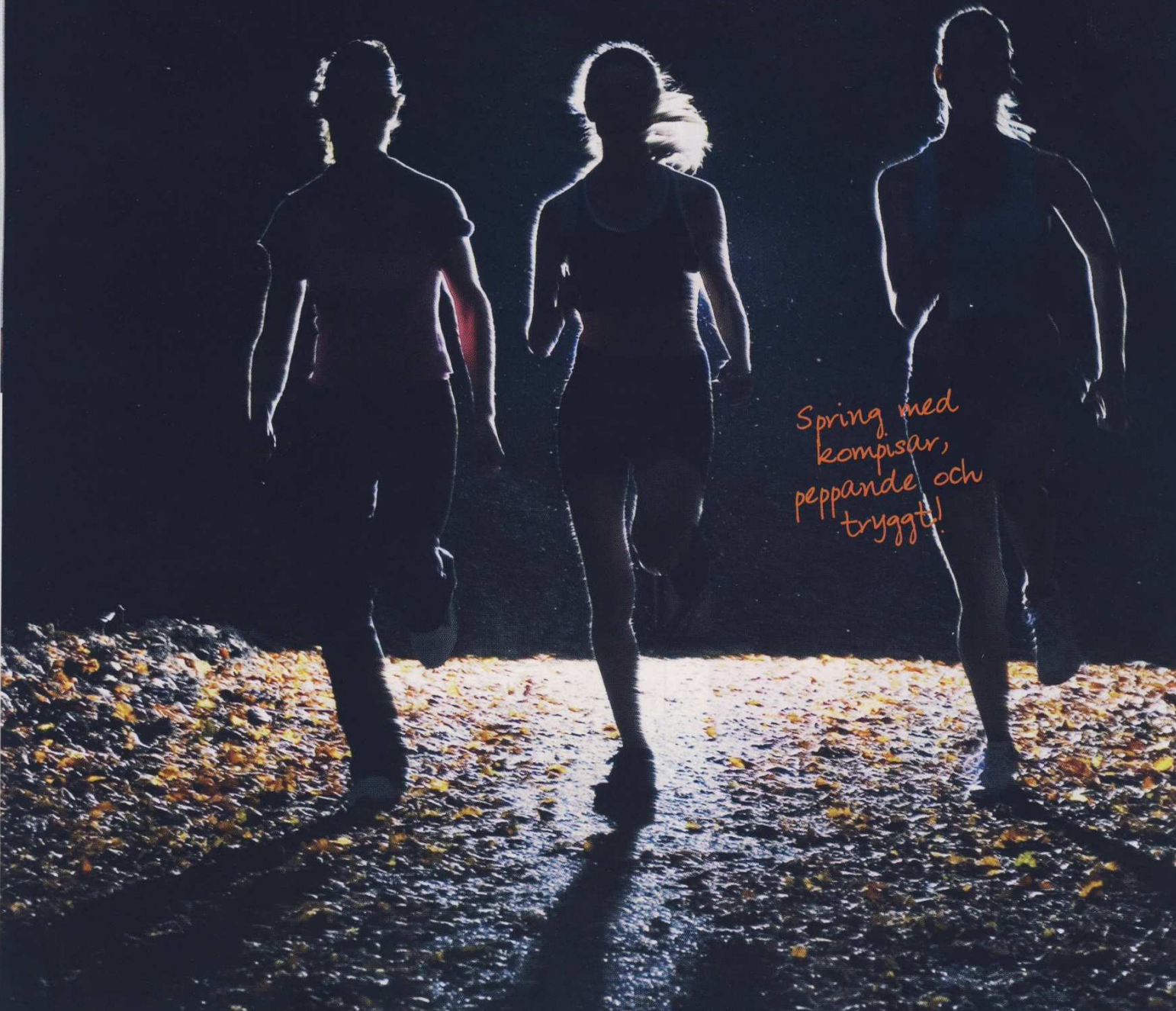


• SÄKER • i spåret

När höstmörkret kommer kan det kännas läskigt att ge sig ut i spåret. Här har vi samlat experternas tips som gör att du kan känna dig trygg på kvällsrundan. Oftast finns det faktiskt ingen anledning till oro!

TEXT JENNY SUNDING FOTO GETTY IMAGES OCH ISTOCKPHOTO

Spring med
kompisar,
peppande och
tryggt!



För många motionärer är kvällstid lika med tränings-tid, men faktum är att när mörkret faller drar sig allt fler, speciellt kvinnor, för att ge sig ut. Mediernas rapportering om överfall och våldtäkter skrämmer, men enligt Erik Forssell, närpolischef i Stockholm, bör du först fundera över om din rädsla verkligen är logisk.

Kolla om det finns andra aktiviteter i samma område som du vill springa

– Om du har möjlighet att springa i upplysta områden, då tycker jag definitivt att du ska våga prova. Överfall i motionsspår är dessutom

väldigt ovanliga, säger Erik Forssell.

Han ger några enkla tips om hur du ändå kan känna dig tryggare.

– Kolla om det finns andra aktiviteter i samma område som du vill springa i. Då är du säker på att många andra människor kommer att vara där. I anslutning till en del motionsspår finns det gym som kör till exempel military training. Du kan också samla ihop ett eget gäng

med träningskompisar.

Men vad ska du göra om någonting faktiskt händer? Lars Söderström är instruktör i kampsporten krav maga för Krav Maga Sverige. Han märker av en oro hos många kvinnor, men tror inte att komplicerade självförsvarsgrepp är lösningen.

– Dessa självförsvarsgrepp inger i flesta fall en falsk trygghet. Att bli överfallen är en helt annan situation än den du befinner dig i när du lär dig självförsvarstekniken. Allt går så fort, och det är svårt att komma ihåg exakt hur du ska göra.

Lars bästa tips är i stället att våga försvara sig – över huvud taget. Statistik från Södersjukhuset visar nämligen att hela 80 procent av alla våldtäkter kan undvikas om offret gör motstånd.

– Många blir alldeles handlingsförlamade, de varken skriker eller försöker komma undan. Förövaren söker efter enkla offer, så du måste våga attackera. Skrik, klös, bit, sparkas – och försök springa därifrån, säger Lars Söderström. ☐

JOGGA MED EN POLIS

Polisen arrangerar sedan förra hösten så kallad trygghetsjogg runt om i landet. Då är det fritt fram för alla som vill haka på polisens volontärer för en kvällstur. Syftet är att uppmuntra motionärer att träna tillsammans och att se över oron kring otrygghet i spåret. Ring och kolla om ditt lokala distrikt erbjuder trygghetsjogg, via polisens nationella växel 114 14. Tider och platser annonseras också på www.polisen.se.

OM NÅGOT HÄNDER

Våga attackera! Skrik så högt du kan, stick fingrar i ögonen på förövaren, bit, sparka och försök springa därifrån!

80

procent av alla våldtäkter kan undvikas om offret gör motstånd.

KÄLLA SÖDERSJUKHUSET

VAD ÄR DET? KRAV MAGA

Krav maga betyder närstrid på hebreiska. Det är en kampart och självförsvarssystem som ursprungligen utvecklades av och för den israeliska försvarsmakten och säkerhetstjänsten. Träningens syfte är försvar i verkliga situationer, stor vikt läggs därför på taktik, konflikthantering och mental förberedelse. Alla utbildade och certifierade instruktörer finns registrerade hos Krav Maga Sverige. Läs mer på kravmagasverige.se.



Låt inte rädsla hindra träningen. Det finns enkla tips som gör dig tryggare.



Människans bästa vän. Ta med din hund som sällskap under passet.

8 tips innan du ger dig ut

- ☞ Välj **upplysta områden**, där det är mycket folk i rörelse.
- ☞ Är det några **andra aktiviteter** i samma område som du springer? Passa på att motionera vid den tidpunkten du också.
- ☞ Dra ihop ett **gäng kompisar**. Det är dessutom väldigt peppande att springa tillsammans.
- ☞ Kolla om ditt gym har **gemensamma löppass** på schemat.
- ☞ Undvik vägar som är uppenbart osäkra. Hör med din **lokala polis** (växelnummer 114 14) om det finns områden eller tidpunkter som du bör undvika.
- ☞ **Berätta** för familj eller vänner när och var du kommer att motionera.
- ☞ Håll **nyckelknippan** i handen.
- ☞ Lämna **musiken** hemma, så hör du lättare alla ljud runtomkring dig.

