



<http://www.diva-portal.org>

This is the published version of a paper published in .

Citation for the original published paper (version of record):

Hohwü-Christensen, E. (1947)

Friluftsliv under olika årstider ur fysiologisk synpunkt

*På skidor : Skid- och friluftsförbundets årsskrift, : 5-17*

Access to the published version may require subscription.

N.B. When citing this work, cite the original published paper.

Permanent link to this version:

<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:gih:diva-7963>



## FRILUFTSLIV UNDER OLIKA ÅRSTIDER UR FYSIOLOGISK SYNPUNKT

av E. Hohwü Christensen

**M**edan stora delar av den egentliga landsbefolkningen året runt färdas i skog och mark och därmed lever ett naturligt friluftsliv, har den moderna industrialiseringen och människoanhopningen i städerna medfört att dessas befolkning praktiskt taget förblir inomhus under veckans 6 dagar. Endast under vägen till och från arbetsplatsen kommer denna befolkningsgrupp ut i det fria. Detta att vänja sig vid ett inomhusklimat är ur flera synpunkter mindre lyckligt, och det är därför fullt motiverat att man genom organiserat eller oorganiserat friluftsliv under fritiden, på söndagar och under semestertiden, söker att göra större delar av städernas befolkning delaktiga av friluftslivets goda.

Skall man nu försöka ange vilka former av friluftsliv, som ur fysiologisk-hygienisk synpunkt äro lämpliga för olika yrkes- och åldersgrupper m. m., så stöter man omedelbart på den svårigheten att det knappast föreligger någon säker grund för



*Främjandets friluftsgård Härskogen är underbart vackert belägen mellan Lilla och Stora Härsjön, 7,5 km söder om Lerum. Stig Hogdal foto.*

sådana anvisningar. Det enda man för närvarande kan göra är att framföra vissa allmänna synpunkter.

Då sommartiden för det stora flertalet är den tid, under vilken den egentliga semestern infaller, är det naturligt att börja med denna. Sommaren utmärker sig framför de andra årstiderna genom den större solhöjden, den större dagslängden och den härav följande större ljusintensiteten och högre temperaturen.

Som bekant utövar solljuset en rad fysiologiska verkningar av stor betydelse för de flesta levande varelser. Ljuset stimulerar till ökad aktivitet, medan mörker verkar mer eller mindre



*Solglitter. Motiv från Fryebo, Anderstorp. (Bilden insänd till Främjandets lokalavdelnings i Gislaved fototävling 1946.) Elis Brandell foto.*

aktivitetshämmande. Solljuset har genom de ultraviolettera strålarnas inverkan förmågan att aktivera ett fettämne i huden, som omvandlas till D-vitamin, och som är av stor betydelse för organismens trivsel och speciellt viktigt för den normala benbildningen hos den växande organismen. För barn och ungdom under uppväxtåren blir det därför av särskilt stor betydelse, att större delar av huden under sommartiden ofta utsätts för solstrålarnas inverkan och det är också fullt motiverat att just under sommartiden bedriva sådana former av friluftsliv, som kräva minsta möjliga beklädnad. Badning med föregående och efterföljande luft- och solbad blir därigenom den förnämligaste formen av friluftsliv under sommartiden. Det är ur hälsosynpunkt lyckligt, när numera en solbränd hud även ur estetisk synpunkt anses mera önskvärd än en vit och livlös vinterhud. Att se en flock solbrända ungdomar på en badstrand är icke enbart vackert utan ger även förvisning om, att dessa ungdomar ha fått ökade förutsättningar att genomleva den mörkare årstiden utan onödiga sjukdomar. — Genom vattnets och luftens fria tillgång till huden uppövas vidare dess blodkärl till snabbare och mera effektiva reaktioner än när huden ständigt befinner sig omgiven av det praktiskt taget konstanta klimat, som luftlagret mellan kläder och hud normalt utgör. Den ökade kärleteredskapen inrymmer i det begrepp man kallar härdning och utgör tydligen ett skydd mot olika förkylnings-sjukdomar.

Att överdrivet solbada eller att för länge vistas i vattnet med påföljande nedkylning är olämpligt och bör icke få misskreditera en förnuftig badning och solbadning.

Att simningen utgör en av våra värdefullaste idrottsgrenar, som med lika stort utbyte kan bedrivas av ung och gammal, av kvinnor och män, av kroppsarbetaren och kontoristen är ett ytterligare skäl för att badningen bör ingå som en väsentlig del av sommarens friluftsliv. Det måste därför också ligga i allmänhetens intresse att skapa billiga, helst kostnadsfria möjligheter för bad och simning i närheten av alla större och mindre samhällen i vårt land, även om de naturliga förutsättningarna härför primärt saknas. Det sägs härom i gällande



*En flock solbrända ungdomar på en badstrand är en ur många synpunkter vacker tavla. Yngve Karlsson foto.*

hälsovårdsstadga, att vederbörande hälsovårdsnämnd skall verka för "att, där så kan ske, tillgång beredes till billiga varmbad och till *bad i öppet vatten*".<sup>1</sup> De fyra orden "där så kan ske" tolkas tyvärr ute i bygderna alltför restriktivt, ty en badbassäng i det fria kan anläggas för relativt ringa kostnader och utgör — om nödvändiga hygieniska förutsättningar beaktas — en källa till hälsa och glädje för stora delar av befolkningen.

Segling och rodd höra även sommaren till och äro ur hygienisk synpunkt högvärdiga. Ur praktisk synpunkt äro dessa former av friluftsliv behäftade med ett stort fel; de äro relativt dyrbara på grund av materielkostnaden.

<sup>1</sup> Kursiverat av förf.

Den billigaste formen för sommarens aktiva friluftsliv utgöres otvivelaktigt av fotvandringar och cykelturer i samband med tältliv eller övernattnig i sport- och vandrarhem. Här gäller det att lägga färdrouterna så vitt möjligt längs fredliga och vackra bivägar och icke längs huvudvägarna med en jäktande, bensinosande biltrafik. Även ungdomen bör lära sig förstå, att vandringar eller cykelturer under semestertiden icke äro transportproblem, där det gäller att avverka största möjliga antalet mil på kortast möjliga tid, utan att det primära är att rekreera kropp och själ, så att det kommande vinterhalvårets svårigheter kunna övervinnas.

Att en väsentlig del av den egentliga tävlingsidrotten och bollspelen har högsäsong under sommaren är självklart. Det är glädjande att stat och kommun lämna ekonomiskt stöd till idrotts- och bollplatser, varigenom det blivit möjligt för stora delar av landets ungdom att finna lämplig fritidssysselsättning och rekreation nära hem och arbetsplats. Det har länge varit och är fortfarande ett önskemål att även få de litet äldre ut på idrottsplatserna, men härför kräves en viss förnyelse av såväl idrotts- som bollövningarna, så att de i högre grad motsvara de fysiska och psykiska förutsättningarna hos de äldre årsklasserna. Kanske kan den nu framväxande husmodersgymnastiken giva viktiga impulser i sådant avseende. Gymnastik i det fria innebär otvivelaktigt en mycket lämplig rekreatiionsform för den litet äldre delen av befolkningen, som av olika orsaker icke kan delta i de övningsformer, som ställa stora fordringar på organismen, speciellt på hjärtat. Gymnastiken kan bättre än någon annan form av kroppsövningar doseras av ledaren i överensstämmelse med deltagarnas fysiska förutsättningar.

Under sensommaren bjuder den svenska fjällvidden på de allra bästa förutsättningarna för idkandet av ett hälsosamt friluftsliv. Bättre rekreation för kropp och själ än den man får under långturer i våra fjälltrakter finns väl icke. Som omväxling kunna kanotfärder genom det rika sjösystem som finnes överallt i Sverige likaledes anbefallas. Dessa färder ställa dock rätt stora fordringar på färddeltagarnas fysik och må



*Vår. Motiv från Anderstorp. (Bilden insänd till lokalavdelningens i Gislaved fototävling 1946.) Elis Brandell foto.*

därför förbehållas de yngre och mera aktiva, varemot fjällvandringarna äro lämpliga för alla årsklasser, om blott färdsträckornas längd, marschhastigheten och packningens vikt avpassas efter prestationsförmågan.

Att även vintern här i landet bjuder på utomordentliga förutsättningar och möjligheter för ett aktivt och hälsosamt friluftsliv har man kommit underfund med förvånansvärt sent. Först under detta århundrade, ja, man kan nog påstå, att svenska folket först under de senaste 25 åren blivit en vintersportande nation. Egendomligt nog är förhållandet det samma i de flesta länder i både den gamla och nya världen. Även i ett land som Norge, där skidan liksom i Sverige länge spelat en



*Våra vackra skärgårdar inbjuder till friluftsliv särskilt sommartid. Motiv från Stångskär, Västerviks skärgård.*

roll som transportmedel för bondebefolkningen, är det först under den sista människoåldern som skidåkning som rekreativt medel för stora delar av städernas befolkning kommit att spela en dominerande roll. Schweiz utgör kanske i detta sammanhang ett undantag. — Det vore otvivelaktigt en givande uppgift att söka analysera orsakerna till denna vintersportens explosionsartade utveckling under de senaste åren.

Ur fysiologisk-hygienisk synpunkt måste denna utveckling hälsas med glädje. Skidåkning kan i likhet med simningen med fördel utövas av alla årsklasser och av kvinnor likaväl som av män. Detta beror till stor del på att rörelsetekniken innebär en omväxling mellan aktivitet och relativ vila, vilket gör att just denna övningsform är lämplig för barn och äldre, som icke stå ut med mera långvariga, hårda prestationer. Genom att forcera tempot och genom att välja svårare terräng-



*Husmodersgymnastiken har gått lavinartat framåt sedan starten 1942 och hela landet ropar efter kunniga ledare. Här ses en grupp blivande ledarehusmödrar i aktion vid en gymnastikleddarekurs på Lillsved under ledning av gymnastikdirektör Elly Ljöstrand.*

förhållanden kunna dock även de mest aktiva få sitt rörelsebehov tillfredsställt.

För de äldre skidentusiasterna kan det vara nyttigt komma ihåg, att skidåkning alltid innebär en rätt kraftig ökning av ämnesomsättningen och därmed också av hjärtats arbete. Under en långfärd i fjället kommer även med relativt långsamt marschtempo omsättningen att fler- eller mångdubblas, och den kommer härigenom att motsvara ganska tungt yrkesarbete. Det är därför nödvändigt att icke gå för hårt fram i början av en fjällvistelse. Helst bör man genom konditionsgivande



Bättre rekreation än den man får på vandringar i våra fjäll-trakter finns väl icke. Motiv från Riksgränsen; på väg till Främjandets fiskarstuga vid Paijeb Njuorajaure.

*William Fleetwood foto.*

övningar, t. ex. genom en daglig snabb promenad från eller till arbetsplatsen, ha underhållit eller förbättrat den allmänna konditionen. Det är icke tekniska svårigheter, som den äldre under många år övade skidåkaren eventuellt stupar på, utan på bristande förmåga hos hjärta och blodkärl att utstå de extra påfrestningar, som lätt uppkomma under aktiv vistelse i fjällen.

För skolungdomen innebär vinterns utomhuslek på skidor eller skridskor en utomordentlig tillgång, och det är därför också glädjande att se den förståelse skolmyndigheterna på flera håll numera visa, nämligen att icke behärdligt hålla barnen inne i en ofta mörk och dammig gymnastiksal under gymnastik- och lekktionerna utan istället släppa ut dem i Guds fria



Främjandets instruktörer undervisa i skidhoppning vid Fiskar-torpet vid Stockholm.

natur, när möjlighet för utomhusövningar finnes. Inga kroppsövningar äro ur fysiologisk-hygienisk synpunkt bättre för barn och ungdom än de som kunna övas i det fria. Och detta gäller året runt. Icke minst under den solrika vårvintern är det all anledning släppa ut barnen i det fria, så snart tillfälle härtill gives. Hos många ambitiösa lärare och skolledare finnes kanske en viss skräck för att släppa ut barnen till mera lekbetonade övningar i stället för att hålla på med mera kommandobetonade övningar i gymnastiksalen. Man tycker kanske att arbetet i gymnastiksalen ur pedagogisk synpunkt är värdefullare. Härtill är att anmärka, att den duktige läraren även kan bedriva ett pedagogiskt värdefullt arbete i skidbacken, och för barnens hälsa är det just under vinterhalvåret värdefullt att komma ut så mycket som möjligt den tid på dagen, då solen är uppe.



*En av övningsbackarna vid Fiskartorpet. 10 febr. 1946.*

Under de senaste åren ha från skol- och barnläkare framförts tungt vägande skäl för en omläggning av skolornas arbetsplan, så att barnen genom en kortare daglig undervisningstid kunna beredas tillfälle till utomhuslek efter avslutad undervisning även under vinterhalvåret. Man får hoppas att de ansvariga myndigheterna taga hänsyn till de framförda synpunkterna och söka ändra det nuvarande tillståndet, som ur hygieniska synpunkter är mycket olyckligt.

Till sist vill jag framhålla, att ett avbrott i det forcerade och för det mesta stillasittande arbetet inomhus under vintern är synnerligen önskvärt. Därför har vid ett flertal skolor, på förslag av barn- och skolläkare, införts ett s. k. midvinterlov på en vecka. Under detta lov ordnas fjällfärder för skolungdom och för de barn, som av olika anledningar ej kunna medfölja på dessa färder, ordnas utomhussysselsättning i friluftslivets tecken.

Nyttan av detta avbrott i skolarbetet har konstaterats av läkare och lärare.

Men även de äldre behöva en tids avbrott i arbetet inomhus vintertid, vilket kan ske genom att en del av semestern uttages vintertid. Många arbetsgivare understödja också denna semesterform genom att ge de personer, som taga vintersemester, några dagars längre ledighet än dem, som få sin semester under högsommaren. Ur hälsosynpunkt är en sådan uppdelning av semestern väl motiverad.

Sammanfattningsvis kan anföras, att både unga och gamla böra ta vara på de tillfällen, som finnas till friluftsliv antingen det gäller den halvtimme man färdas till och från skolan eller arbetsplatsen eller fri- och semesterdagar. Friluftslivet innebär en psykisk och stimulerande omväxling i det dagliga arbetet, som kan betyda oerhört mycket för den allmänna trivsels och för arbetsförmågan. Med det klimat vi ha här i landet är intet väder för dåligt för att vara ute i, om blott klädedräkten är ändamålsenligt anpassad efter rådande förhållanden. Mottot bör vara: idka friluftsliv i alla åldrar och under alla årstider, men avpassa de kroppsliga prestationerna efter den fysiologiska åldern och konditionen.



*En lycklig norrlandspojke som fått skidor genom Radiotjänsts och Främjandets skidanskaffning vintern 1945—46.*