

# Vågne chauffører bremser bedst

God søvn er livsvigtigt for os alle - og ikke mindst for dem, der arbejder bag rattet, fortalte sundhedsguruen Chris MacDonald

Dejligt, at han ikke er hellig! Sådan lød en af reaktionerne, da Chris MacDonald med både alvor og humor - men uden pegefingre - energisk bankede sine mange gode råd ind i tilhørerne.

En træt chauffør er tre gange så langsom på pedalerne, og en så stærkt svækket reaktionstid kan være fatal. Vi skal helst have mindst otte timers søvn i døgnet, indskærpede Chris. Når vi får for lidt, kan det tage tre-fire uger at indhente det tabte.

Og det skal være en god søvn. I den dybe søvn går stresshormonerne "død", så kroppen slapper helt af. Det sker kun to gange a ca. 20 minutter i løbet af en nats søvn.

Men der er andet end hvile, der holder os friske i hovederne ifølge Chris. Hjernens "hardware" svinder to procent om året, fra vi er blevet 30 år. Det svind kan vi få helt ned på en kvart procent, hvis vi sørger for hele tiden at tilføre ny "software" - altså lære nyt.

Fysisk motion udløser kemiske stoffer, der virker som gødning til at opbygge hjernens styresystem. Det er derfor børn bevæger sig hele tiden. Heldigvis har forskerne fundet ud af, at vi også som voksne kan udvikle nye hjerneceller.

Og så er der endelig maden. Her lyder det enkle bud: Spis kun madvarer, som  
- du ved hvad indeholder,  
- højst består af fem ingredienser, og  
- kun indeholder stoffer, hvis navne en 8-årig kan læse.

Af Lis Dalgård, uddannelseschef

## Fakta

- Uddannelsescentret for Kollektiv Trafik A/S tilbyder et bredt udvalg af grund- og efteruddannelser inden for transportområdet.
- Uddannelserne tilbydes i Hovedstadsregionen, Vestsjælland, Midtjylland og Sverige.
- Nydanskere med ingen eller utilstrækkelige danskundskaber kan lære dansk og få fast job og uddannelse som buschauffør.



## Kontakt

Læs alt om centret og uddannelserne på vores hjemmeside: [www.uddcenter.dk](http://www.uddcenter.dk).

### E-mail:

[uddcenter@uddcenter.dk](mailto:uddcenter@uddcenter.dk)

### Telefon:

Hovedstadsregionen: 4497 6170  
Midtjylland: 8734 8070  
Vestsjælland: 2273 8301

**Chris McDonald** var på besøg på Mileparken den 24. februar på en informationsdag for kommunernes sagsbehandlere. Dagen var desuden en orientering om chaufføruddannelsen inden for personbefordring og gods og om Dansk- og Chaufføruddannelsen.