

TrainYourEyes.com	
Medie	Ugebladet for Møn
Dato	4. april 2005
Side	

Bliv bedre bag rattet

Synstræningsprogrammet - Train Your Eyes - har gjort Karen Christensen, Bogø, til en meget mere sikker og frigjort bilist.

Det er slet ikke rart at køre rundt i trafikken, hvis ens afstandsbedømmelse og koordinationsevne ikke er verdens bedste. Det kan 54-årige Karen Christensen, Bogø, tale med om. Hun fik kørekøret Skt. Hans

aftensdag sidste år, og allerede dagen efter kom hun i nærkontakt med et nedløbsrør og en postkasse, da hun ville parkere uden for Møns Bank på Bogø hovedgade. Siden har hun dog ikke haft nogen uheld, måske

mest fordi hun fandt på forskellige små tricks i form af pejlemærker, når hun skulle parkere. Og i øvrigt kørte hun kun småture, fx til Stege, hvor hun lærte vejen at kende og derfor følte sig nogenlunde tryk i trafikken.

- Egentlig vidste jeg godt, at der var noget galt. Jeg har nemlig hele mit liv været lidt af en klodsmajor. Som barn væltede jeg fx tit et glas mælk, og jeg fravalgte lege, hvor man skulle gøre flere ting på én gang, fortæller Karen Christensen, der aldrig har kunnet sætte navn på sit handicap, men godt kunnet mærke, at hendes kontakt med sin egen krop ikke var så god.

Overleve som bilist

Hvad gør man, når man gerne vil overleve som bilist? Jo, Karen meldte sig til TV Danmarks program »Danmarks værste bilist 2005«, hovedsagelig fordi deltagerne i programmet fik tilbudt en trafiksyns-test, hvor blandt deres afstandsbedømmelse, synsevne, omstilling af synet fra én afstand til en anden og koordinationsevne blev testet.

Karen Christensen i gang med en koordinationsøvelse, hvor hun både skal gå frem og tilbage langs linien på gulvet og samtidig undgå, at den bordtennisbold, der ligger i det stykke papir, hun holder i hånden, triller på gulvet. Øvelsen kan gøres sværere ved, at hun for hvert skridt skal sætte højre fod på venstre side af linien og vice-versa.



- Prøven afslørede, at min afstandsbedømmelse og koordination var helt elendig. Den manglende koordination gjorde, at jeg ikke kunne foretage mig flere ting på én gang, mens kørte, og den dårlige afstandsbedømmelse gav problemer fx ved overhalinger, og når jeg skulle parkere mellem en række andre biler, siger Karen Christensen.

Med testen fulgte et forslag om at få afhjulpet de skavanker, der gjorde det surt for hende at køre bil. Et dansk udviklet træningsværktøj - Train Your Eyes - har nemlig vist sig at være et særdeles effektivt redskab til at forbedre bilisters synshandicap og dermed gøre dem mere trafik sikre.

I overhalingsbanen

- Det har jeg gjort alvor af. I to måneder har jeg efter samråd med optimestrist Susanne Steenberg, optiker hos Isak S. Jensen i Stege, været igennem en masse sjove og udfordrende øvelser, der tilsammen har gjort mig til en meget mere sikker og frigjort bilist. Fx tør jeg nu køre på motorvej og er ikke længere nervøs for at lægge mig i overhalingsbanen. Jeg er også blevet bedre til at foretage mig flere ting på én gang, når jeg kører. Det vil sige, både min afstandsbedømmelse og koordina-

tionsevne er forbedret. Det oplever jeg også i andre situationer. Fx er jeg blevet bedre til at håndtere ting i hjemmet, uden at der sker »ulykker«, siger Karen Christensen.

Susanne Steenberg mener også, træningen har været gavnlig. Karen har fået løsnet op for øjenmuskulaturen, hun ser mere frit og motorisk er hendes koordination - det at gøre flere ting på samme tid - er blevet meget bedre.

Resultatet er udtryk for, at et dårligt fungerende samsyn og de konsekvenser det kan medføre, ikke behøver at være et permanent handicap. Samsynet kan trænes, og dermed kan man blive bedre bag rattet. Det har selv elitekørere, blandt andet Le Mans vinderen Tom Christensen, fundet ud af.

På Møn foretages trafiksynstesten hos optiker Isak S. Jensen, hvor Susanne Steenberg er autoriseret Train Your Eyes behandler. Testen har en vejledende pris på 350 kroner inklusiv et skriftligt certifikat. Hvis der er behov for at iværksætte et træningsprogram, afhænger prisen af hvad og hvor meget, der skal trænes. En gennemsnitspris ligger på 3.000-4.000 kroner inklusiv seks måneders adgang til træningsøvelser på Internettet.

Og hvis nogen gerne vil vide, om Karen bliver kåret til Danmarks dårligste bilist, så kan de få svaret på TV 3 torsdag den 7. april klokken 20.00. Her sendes finalen, hvor hun dystes med en anden af programmets deltagere om den lidt usædvanlige titel. *nor*