



## LYS, SYN OG FARGER

# Sansene våre er viktige

Når vi er ute i trafikken, er det viktig at alle sansene våre er skjerpet. Synet er den viktigste sansen vi har. Over 80% av inntrykkene vi får utenfra, oppfattes med synssansen.

Synsfeltet er det vi ser uten at vi beveger blikket eller vender på hodet. Tenker vi oss at vi ser rett frem, vil synsfeltet være på ca. 180° i samme plan som flaten vi står på. Midt i dette feltet, om lag 3-5 grader, har vi det som kalles sentralsyn eller skarpsyn. Det er skarpsynet vi bruker når vi leser. I synsfeltet utenom skarpsynet, som vi kan kalle sidesynet, er både synsskarpheten og fargesansen nedsatt.

Hvis vi ser rett frem og det plutselig er noe i sidesynsområdet som beveger seg, vil vår fantastiske hjerne gi beskjed om å rette blikket mot det som har beveget seg. Smart, ikke sant? Det som skjer, kan vi kalle en varslingsrefleks. Vårt effektive synsfelt er på 180 grader, selv om vi altså ser skarpt bare 3-5 grader.

Men:

Vårt effektive synsfelt begrenses så snart vi beveger oss i forhold til det vi ser utover. Jo høyere fart vi har, desto mindre effektivt synsfelt får vi fordi varslingsrefleksen begrenses. Her er noen eksempler på hvor stort vårt effektive synsfelt er når vi har forskjellige hastigheter i forhold til det vi ser på:

***Fart 20 km/t gir et effektivt synsfelt på ca. 125 grader***

***Fart 40 km/t gir et effektivt synsfelt på ca. 100 grader***

***Fart 60 km/t gir et effektivt synsfelt på ca. 55 grader***