

## **Reglur um útivistartíma eru börnunum til verndar**

Þann 1. september sl. breyttust reglur um útivistartíma barna og ungmenna. Vetrartíminn tók þá við sumartímanum og sá tími sem börn mega vera úti á kvöldin styttist.

**Frá 1. september til 1. maí** mega börn 12 ára og yngri vera úti til kl. 20 en 13-16 ára mega vera úti til kl. 22. Miðað er við fæðingarár. Fyrir utan þessa tíma verða börn að vera í fylgd með fullorðnum.

Bregða má þó út af þessum reglum þegar börn 13-16 ára eru á heimleið frá viðurkenndri skóla-, íþrótt-, eða æskulýðssamkomu.

## **Þessar reglur eru samkvæmt barnaverndarlögum.**

Viðhorf til þess að virða reglur um útivist hefur breyst mjög á undanförunum árum enda hafa fleiri áttað sig á mikilvægi þeirra fyrir heilsu og vellíðan barna og ungmenna.

- Fyrst ber að nefna að börn og ungmenni sem eru að vaxa og þroskast þurfa nægan svefn. Það að vera komin heim á skikkanlegum tíma og eiga smástund heima fyrir háttinn hjálpar þeim til að fara fyrir af sofa. Góður svefn gerir þau ekki bara hæfari til að takast á við verkefni hversdagsins heldur eru þau líklegri til að lenda í slysum ef þau eru þreytt og illa sofin.
- Börn og unglingar sem eru úti á ráfi frameftir kvöldum eru líklegri til að fara fyrir að fíkta við tóbak, áfengi eða önnur vímuefni. Forvarnagildi útivistarreglna er augljóslega mikið.
- Þau börn sem eru úti eftir að skyggja tekur eru líklegri til að lenda í slysum/óhöppum.

Foreldrar hafa sýnt í verki að þeir virða reglur um útivistartíma enda dylst engum hve mikilvægur hann er bæði í forvarnaskyni og fyrir betri heilsu barna. Í könnun á viðhorfum foreldra sem gerð var sl. vor kom fram að um 95% foreldra nemenda í 8.-10. bekk segjast alltaf eða oftast fylgja reglum um útivistartíma.

Reglur um útivistartíma segja til um hvað börnin mega vera lengi úti en ekki hvað þau eiga að vera lengi úti. Foreldrar geta vel sett sínar eigin reglur innan ramma útivistarreglnanna.

Nánar á [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)