



Ambulansen står alltid beredd med sina prydliga paket vid bärens huvudända. Paketerna är försedda med etiketter som t ex "Förlossning" eller "Chockbehandling" och innehåller allt som behövs när det är bråttom.

BLÅLJUS PÅ = JYMPAKLÄDER AV.

Står ambulansen parkerad utanför F&S beror det inte på att någon motionär tuppatt av under passet. I stället är det förrarna Jan Lunde och Kerstin Müllner som jympar för fulla muggar.

Ambulansförarna i Norrköping har rätt att motionera på arbetstid, men de måste alltid vara beredda att rycka ut om larmet går - även om det skulle råka vara mitt under en armbävning. Jobbet kräver ett starkt psyke och god fysik.

- Utan F&S skulle jag inte må så bra som jag gör, menar Jan. Dels fysiskt, naturligtvis, men även psykiskt. När jobbet är extremt påfrestande, till exempel om ett barn är inblandat i en olycka kan det kännas som en befrielse att delta i ett jympa-

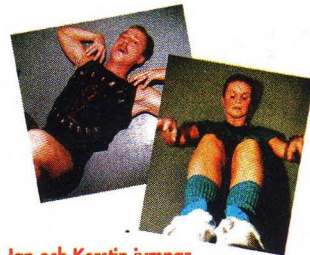
pass. Man får utlopp för sina känslor genom att röra på sig. Att vara ambulansförare kräver stark rygg och starka ben och armar. Medelåldern på en ambulansförare är runt 30 år och man räknas som gammal i gamet om man passerat 40. Jan är 42, men orkar fortfarande tack vare sin vältränade kropp. Däremot tycker han att det känns psykiskt tyngre med åren. Han menar att man berörs mer ju äldre man blir, att man känner empati och tänker sig in i olika situationer som t ex sjukdom, ålderdom och död.

-Fast jag tycker ändå att vi har världens bästa jobb, utbrister hans kollega Kerstin.

-Vi möter ju inte bara död och elände, utan det finns jättemycket som är

positivt. Ofta räddar vi liv och många gånger arbetar vi terapeutiskt, som t ex med vårt Nalle-projekt. Alla barn som på något sätt råkar illa ut och har kontakt med oss ambulansförare får prata med nallen Ambjörn och kan sedan ta med honom hem.

Det här jobbet blir aldrig tråkigt, menar Kerstin. Genom att ge mycket får man åtskilligt igen! /EE



Jan och Kerstin jympar 2-3 ggr i veckan. Medel, intensiv, medel/styrka.