

## Verkehrssicherheit

### Sehen und gesehen werden im Straßenverkehr

Jedes Jahr erfasst die Polizei über zwei Millionen Verkehrsunfälle in Deutschland. Vor allem in der Dämmerung oder bei Dunkelheit steigt das Risiko, im Straßenverkehr zu verunglücken: zu Fuß, auf dem Fahrrad, E-Scooter, E-Bike oder Motorrad oder im Auto, Transporter oder Lkw. So wird ein dunkel gekleideter Fußgänger bei Nacht im Scheinwerferlicht beispielsweise erst aus einer Entfernung von rund 25 Metern wahrgenommen. Das kann für Pkw-Fahrerinnen und -Fahrer zu spät sein, um rechtzeitig zu bremsen und vor ihm zum Stehen zu kommen. Mit entsprechenden Maßnahmen lassen sich Sehen und Gesehenwerden im Straßenverkehr verbessern.

#### Gefährdungen

Insbesondere in der Dunkelheit und bei schlechter Sicht:

- angefahren werden
- überfahren werden

#### Maßnahmen

Mangelnde Konzentration und Ablenkung erhöhen das Unfallrisiko. Zur verantwortungsvollen Teilnahme am Straßenverkehr gehören vor allem:

- volle Aufmerksamkeit
- vorausschauendes Verhalten

Die folgenden Maßnahmen zielen insbesondere auf besseres Sehen und Gesehenwerden ab:



- Fehlsichtige müssen im Straßenverkehr unbedingt ihre verordnete Sehhilfe tragen.
- Brillenträger sollten entspiegelte Gläser verwenden.
- Brillen kratzer- und schmutzfrei halten

#### Zu Fuß und auf dem Zweirad

- beleuchtete Wege nutzen
- Taschen- und Stirnlampe bei Bedarf verwenden
- helle Kleidung mit reflektierenden oder fluoreszierenden Elementen auf Vorder- und Rückseite tragen
- Warnweste überziehen, die der Norm EN ISO 20471 oder EN 1150 entspricht
- Reflektorbänder im Arm- und Beinbereich tragen
- reflektierende Aufkleber für Rucksäcke, Transporttaschen und dergleichen nutzen



Mit Reflektoren an der Kleidung ist eine Person bereits aus 140 Metern Entfernung gut zu erkennen, ohne Reflektoren und in dunkler Kleidung erst ab einer Entfernung von 25 Metern.



bei der Fahrradnutzung zusätzlich:

- gute Beleuchtung am Fahrrad sicherstellen:
  - LED-Scheinwerfer und Standlicht richtig einstellen und rechtzeitig einschalten
  - vorgeschriebene Reflektoren verwenden
  - zusätzliche Speichenreflektoren vergrößern die reflektierende Fläche des Fahrrads
- reflektierenden Fahrradhelm tragen, bei Bedarf mit zusätzlichem Licht
- Fahrverhalten und Geschwindigkeit stets an die Sichtverhältnisse anpassen



Auch mit völlig gesunden Augen sieht man nachts und bei Dämmerung weniger scharf und kontrastreich als tagsüber. Der Alterungsprozess und Augenerkrankungen können das Sehen bei Dunkelheit zusätzlich beeinträchtigen. Fachleute empfehlen, ab einem Alter von 40 Jahren regelmäßig die Augen untersuchen zu lassen. So können beginnende Veränderungen oder Erkrankungen frühzeitig erkannt und behandelt werden.

#### Auf dem Motorrad, im Auto oder Lkw

- Licht am Fahrzeug auf Funktionsfähigkeit und korrekte Einstellung prüfen und rechtzeitig einschalten
- auf saubere Frontscheibe achten; regelmäßig die Scheibenwischer kontrollieren und den Scheibenwischwasserbehälter auffüllen – je nach Jahreszeit mit oder ohne Frostschutz

- Scheinwerfer sauber halten
- Fahrverhalten und Geschwindigkeit stets an die Sichtverhältnisse anpassen
- beim Motorradfahren zusätzlich:
  - Visier am Helm sauber, beschlag- und kratzfrei halten
  - Kleidung mit reflektierenden oder fluoreszierenden Elementen auf Vorder- und Rückseite tragen



Alljährlich im Oktober können Autofahrerinnen und Autofahrer am kostenlosen Licht-Test teilnehmen – einer Aktion der Deutschen Verkehrswacht (DVW) und des Zentralverbands des Deutschen Kraftfahrzeuggewerbes (ZDK). Beim Licht-Test werden Bestandteile der Fahrzeugbeleuchtung auf Funktion und richtige Einstellung nach den Vorgaben der Straßenverkehrszulassungsordnung überprüft.

Mehr dazu unter: <https://www.licht-test.de/>



#### Weitere Informationen

- Kompendium Arbeitsschutz der BGHW: Themenfeld »Verkehrssicherheit«



Quelle: [https://www.bghw.de/fileadmin/user\\_upload/BGHW\\_Website/Website/E-Magazin/2\\_Sicherheit/Im\\_Dunkeln\\_funkeln/BGHW\\_Verkehrssicherheit\\_Sicherheit\\_im\\_Dunkeln.pdf](https://www.bghw.de/fileadmin/user_upload/BGHW_Website/Website/E-Magazin/2_Sicherheit/Im_Dunkeln_funkeln/BGHW_Verkehrssicherheit_Sicherheit_im_Dunkeln.pdf)