



GANZ SCHÖN HELLE!

DER SIEHT MICH SCHON!

SIEHT ER MICH?

**SEHEN UND GEGEHEN WERDEN!**

© J. 2011

# Informationen zu Herbst und Winter Unterwegs bei Dunkelheit

Die Leistung des menschlichen Auges ist in der Dämmerung und bei Dunkelheit sehr viel schlechter als bei Tageslicht. Insbesondere die Fähigkeit, Distanzen einzuschätzen, ist eingeschränkt. Auch Kontraste werden schwächer wahrgenommen und die Blendefahr durch entgegenkommende Fahrzeuge ist erhöht.

## Tipps für Autofahrer (Fahrweise)

- Im Herbst und Winter mit frühzeitig einsetzender Dunkelheit rechnen. Rechtzeitig Licht einschalten, am besten auch am Tag.
- Geschwindigkeit anpassen (Geschwindigkeit in km/h sollte in etwa der Sichtweite in Metern entsprechen), so kann bei plötzlich auftauchenden Hindernissen noch rechtzeitig angehalten werden.
- Nicht in die Scheinwerfer entgegenkommender Fahrzeuge sehen. An der rechten Straßenseite orientieren und gegebenenfalls die Geschwindigkeit verringern.
- Im Falle einer Autopanne auf offener Strecke beim Aussteigen Warnweste tragen. Taschenlampe im Auto bereithalten.
- Mit Fußgängern und Radfahrern rechnen (werden bei Dunkelheit leicht übersehen).

## Außerdem:

- Regelmäßig einen Sehtest machen lassen (Sehvermögen in der Dunkelheit und Blend- und Kontrastempfindlichkeit der Augen sind individuell verschieden und können sich mit zunehmender Dunkelheit stark verändern).

## Tipps für Autofahrer (Ausstattung)

- Für klare Sicht sorgen – auch von innen. Wischblätter austauschen, wenn sie beginnen, Schlieren zu ziehen.
- Fahrzeugbeleuchtung stets sauber halten (Verschmutzungen können die Sicht stark einschränken).
- Bei Beladung die Scheinwerfer so einstellen, dass der Gegenverkehr nicht geblendet wird.

## Tipps für Radfahrer

- Helle Kleidung mit Reflexstreifen und einen Fahrradhelm tragen.
- Beleuchtung des Fahrrads checken und bei einsetzender Dämmerung einschalten (Beleuchtung mit Standlicht empfohlen).
- Einzelspeichenreflektoren sind empfehlenswert.

## Tipps für Fußgänger

- Helle, auffällige Kleidung tragen (am besten mit reflektierenden Streifen versehen).
- Besondere Vorsicht beim Überqueren von Straßen. Niemals direkt vor einem heranahenden Fahrzeug oder zwischen parkenden Autos aus dem Dunklen auf die Fahrbahn treten. Im Zweifelsfall lieber einen Umweg machen und die Straße an einer beleuchteten Stelle passieren.



**!** Seien Sie besonders aufmerksam – planen Sie ausreichend Zeit ein!