

# Sichtbarkeit bei Nacht

Sicherheit für helle Köpfe



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung



# Bringen Sie Licht ins Dunkel

Kluge Köpfe schützen sich auch im Dunkeln. Denn bei Dämmerung und Nacht, aber auch bei Nebel oder Regen sind Farben und Details schlechter erkennbar. Dunkel gekleidete Personen und Radfahrer mit fehlendem oder ungenügendem Licht werden deshalb oft übersehen. Darum: Kleiden Sie sich hell und verwenden Sie lichtreflektierendes Material, das Sie rundum sichtbar macht. Mit solchem Material sind Sie bereits aus einer Distanz von 140 Metern sichtbar.

## Tipps für Fussgänger und Jogger

- Tragen Sie helle Kleider mit rundum sichtbaren, lichtreflektierenden Materialien.
- Besonders wirkungsvoll sind reflektierende Materialien an Fuss- und Handgelenken.
- Auf einer dunklen Landstrasse sind Sie mit weissen ruhenden LED-Lichtern an Kleidungsstücken noch besser sichtbar.
- Benutzen Sie einen Schirm mit lichtreflektierendem Material.

## Tipps für Kinder

- Achten Sie beim Kauf von Regen- und Winterjacken, von Schul- und Sporttaschen sowie von Winterschuhen darauf, dass ausreichend grosse lichtreflektierende Flächen eingearbeitet sind. Dekorative Aufkleber und Anhänger eignen sich als Ergänzung. Allein sind sie aber nicht grossflächig genug.
- Lassen Sie Ihre Kinder Dreiecksgürtel oder Leuchtwesten auch ausserhalb des Schulswegs tragen.
- Auch bei Kindern sind reflektierende Materialien an Fuss- und Handgelenken besonders wirkungsvoll.

## Tipps für die Benutzung von fahrzeugähnlichen Geräten (fäG)

- Wer nachts oder bei schlechter Sicht mit einem fäG (Rollschuhen, Inline-Skates, Trottinettes usw.) auf Radwegen oder auf der Fahrbahn (auf Hauptstrassen dürfen fäG nicht verwendet werden) unterwegs ist, muss sich oder sein Gerät mit einem nach vorne weiss und nach hinten rot leuchtenden, gut erkennbaren Licht ausrüsten.
- Auch hier machen Sie helle Kleider mit lichtreflektierenden Materialien sowie reflektierende Fuss- oder Armbänder noch besser sichtbar.



### Tipps für Velo- und E-Bikefahrer

- Gesetzlich vorgeschrieben sind Beleuchtung und Reflektoren vorne, hinten und an den Pedalen (davon ausgenommen sind Rennpedale, Sicherheitspedale und dergleichen). Verwenden Sie am besten eine fest montierte Beleuchtung und ruhende Zusatzlichter. Überprüfen Sie deren Funktionstüchtigkeit regelmässig. Speichenreflektoren oder reflektierende Pneus sorgen für seitliche Sichtbarkeit.
- Mit einer Leuchtweste, reflektierenden Handschuhen sowie Arm- und Fussbändern erhöhen Sie Ihre Sichtbarkeit bei Nacht zusätzlich.

### So können Sie als Autofahrer zur Sicherheit beitragen

- Passen Sie Ihre Fahrweise der Sicht und der Witterung an.
- Sorgen Sie rundum für Klarsicht: Halten Sie Front- und Heckscheiben sauber. Schnee und Eis haben dort nichts zu suchen.
- Kontrollieren Sie regelmässig, ob die Lichter funktionstüchtig und sauber sind.
- Prüfen Sie regelmässig Ihr Sehvermögen. Ein Besuch beim Augenarzt kann Leben retten.

**SEE YOU**  
mach dich sichtbar

Dunkle Kleidung	Helle Kleidung	Mit Reflektoren
25 m	40 m	140 m

www.sichtbarkeit.bfu.ch

The infographic features a dark background with a car's headlights illuminating three pedestrians. The first two are in dark clothing, and the third is in a bright yellow jacket with reflective elements. Orange triangles point from the text labels to the respective pedestrians.



App «Spids» kostenlos herunterladen,  
Seite scannen und das Video SEE YOU schauen.

# Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).



[www.socialmedia.bfu.ch](http://www.socialmedia.bfu.ch)

## Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.003 Tempo-30-Zonen
- 3.007 Alkohol am Steuer
- 3.013 Müdigkeit am Steuer
- 3.017 Erste Schritte im Strassenverkehr
- 3.018 Radfahren
- 3.020 Mountainbiking
- 3.021 Motorradfahren
- 3.022 Kinder auf dem Schulweg
- 3.025 Auf Rollen unterwegs
- 3.029 Kreisel
- 3.031 Mobil bleiben
- 3.055 Kindertransport mit dem Fahrrad
- 3.059 Auto-Kindersitze TCS/bfu
- 3.158 Schützen Sie Ihre Haut

**Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen:**  
[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).

© bfu 2017, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier