

**Thema:** Lass Dich sehen! – So kommen Sie sicher durch die dunkle Jahreszeit

**Beitrag:** 1:51 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Kalt, dunkel und ganz schön rutschig: Die kalte Jahreszeit hat uns wieder fest im Griff. Besonders jetzt passieren wieder viele Unfälle, weil Fußgänger und Radfahrer auf nassen oder vereisten Gehwegen ausrutschen oder von einem Auto angefahren werden, weil der Fahrer sie zu spät gesehen hat. Wie Sie sicher durch die dunkle Jahreszeit kommen, weiß meine Kollegin Jessica Martin.

**Sprecherin: Fußgänger leben ganz schön gefährlich. Denn jetzt in der kalten Jahreszeit, wenn es draußen zeitig dunkel ist, werden sie schnell mal übersehen. Mit der passenden Bekleidung lässt sich das jedoch ganz einfach verhindern. Aber aufgepasst:**

**O-Ton 1 (Dr. Detlef Mewes, 0:21 Min.):** „Ob Sie jetzt helle oder dunkle Kleidung tragen, das hat auf die Sichtbarkeit letztendlich kaum einen Einfluss. Was dagegen wichtig ist: Sie müssen Kleidung tragen, die mit reflektierenden Elementen ausgestattet ist und eben möglichst auch in Tages-Leuchtfarbe gehalten ist. Diese Tages-Leuchtfarbe, das ist die Farbe, die kennen Sie von den Warnwesten her, in orange, gelb oder rot.“

**Sprecherin: So Detlef Mewes vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. Damit Sie auch von Weitem gut zu erkennen sind, sollten die Reflektoren an der Jacke oder der Hose außerdem möglichst groß sein.**

**O-Ton 2 (Dr. Detlef Mewes, 0:12 Min.):** „Die sollten mindestens 25 mm breit sein, so erreichen Sie eine optimale Sichtbarkeit auch auf großen Entfernungen. Pauschal kann man sagen: je größer die reflektierende Fläche, desto besser die Sichtbarkeit.“

**Sprecherin: Und wer jetzt mit dem Fahrrad unterwegs ist, dem empfiehlt der Experte:**

**O-Ton 3 (Dr. Detlef Mewes, 0:15 Min.):** „Vor allen Dingen sollte die Beleuchtung am Fahrrad in Ordnung sein. Und wenn Sie darüber hinaus noch etwas tun wollen: Es gibt sogenannte Speichenreflektoren, die klemmen Sie auf die Speichen drauf, erhöhen die Sichtbarkeit in wunderbarer Weise. Sie sind praktisch aus allen Richtungen gut zu erkennen.“

**Sprecherin: Eine weitere Gefahr sind jetzt vor allem auch die rutschigen Gehwege. Deshalb bei Eis und Schnee immer...**

**O-Ton 4 (Dr. Detlef Mewes, 0:28 Min.):** „...bequemes, fest am Fuß sitzendes Schuhwerk tragen - mit einer weichen, rutschhemmenden Profilsohle, so dass Sie einen guten Kontakt zum Untergrund bekommen. Das heißt also, Ledersohlen sollten tabu sein und halt auch Schuhe mit hohen Absätzen. Und dann gilt im übrigen, wenn Sie bei Schnee und Eis raus müssen, sollte man Vorsicht walten lassen, langsam gehen, vollflächig auftreten und Sie sollten sich gegebenenfalls zum Beispiel an Geländern festhalten.“

**Abmoderationsvorschlag:** Mehr Tipps dazu, wie Sie Unfälle vermeiden können und die dunkle Jahreszeit gut überstehen, finden Sie im Internet unter DGUV.de.



**Thema:** **Lass Dich sehen! – So kommen Sie sicher durch die dunkle Jahreszeit**

**Interview:** 2:02 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Kalt, dunkel und ganz schön rutschig: Die kalte Jahreszeit hat uns wieder fest im Griff. Besonders jetzt passieren wieder viele Unfälle, weil Fußgänger und Radfahrer auf nassen oder vereisten Gehwegen ausrutschen oder von einem Auto angefahren werden, weil der Fahrer sie zu spät gesehen hat. Wie Sie sicher durch die dunkle Jahreszeit kommen, verrät Ihnen Dr. Detlef Mewes vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, hallo.

**Begrüßung:** „Ja, schönen guten Tag!“

**1. Herr Dr. Mewes, wie kann ich mich vor solchen Unfällen schützen?**

**O-Ton 1 (Dr. Detlef Mewes, 0:42 Min.):** „Zunächst muss man sagen: Dass helle Kleidung allein einen Vorteil bringt, das ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Denn ob Sie jetzt helle oder dunkle Kleidung tragen, das hat auf die Sichtbarkeit letztendlich kaum einen Einfluss. Was dagegen wichtig ist: Sie müssen Kleidung tragen, die mit reflektierenden Elementen ausgestattet ist und eben möglichst auch in Tages-Leuchtfarbe gehalten ist. Diese Tages-Leuchtfarbe, das ist die Farbe, die kennen Sie von den Warnwesten her, in orange, gelb oder rot. Denn so erreichen Sie, dass Sie einerseits bei Nacht gut zu sehen sind, das geschieht durch diese reflektierenden Elemente und die Tagesleuchtfarbe sorgt dafür, dass Sie auch am Tage bei schlechtem Wetter oder in der Dämmerung gut zu sehen sind.“

**2. Worauf muss ich bei reflektierender Kleidung achten?**

**O-Ton 2 (Dr. Detlef Mewes, 0:14 Min.):** „Die reflektierenden Bestandteile, die sollten mindestens 25 mm breit sein, so erreichen Sie eine optimale Sichtbarkeit auch auf großen Entfernungen. Pauschal kann man sagen: je größer die reflektierende Fläche, desto besser die Sichtbarkeit.“

**3. Ein weiterer Gefährdungspunkt für Fußgänger sind nasses Laub, gefrorene Pfützen und Schnee: Wie kann ich verhindern, dass ich da ausrutsche und hin falle?**

**O-Ton 3 (Dr. Detlef Mewes, 0:32 Min.):** „Wenn Sie jetzt winterliche Verhältnissen haben, sollte man bequemes, fest am Fuß sitzendes Schuhwerk tragen - mit einer weichen, rutschhemmenden Profilsohle, so dass Sie einen guten Kontakt zum Untergrund bekommen. Das heißt also, Ledersohlen sollten tabu sein und halt auch Schuhe mit hohen Absätzen. Und dann gilt im übrigen, wenn Sie bei Schnee und Eis raus müssen, sollte man Vorsicht walten lassen, langsam gehen, man sollte vollflächig auftreten und Sie sollten sich gegebenenfalls zum Beispiel an Geländern festhalten.“

**4. In der dunklen Jahreszeit nutzen viele auch weiter ihr Fahrrad, um zur Uni oder zur Arbeit zu fahren: Was können die machen, um sich vor Unfällen zu schützen?**

**O-Ton 4 (Dr. Detlef Mewes, 0:22 Min.):** „Vor allen Dingen sollte die Beleuchtung am Fahrrad in Ordnung sein. Und wenn Sie darüber hinaus noch etwas tun wollen: Es gibt sogenannte Speichenreflektoren, die klemmen Sie auf die Speichen drauf, erhöhen die Sichtbarkeit in wunderbarer Weise. Sie sind praktisch aus allen Richtungen gut zu erkennen. Das ist ein Punkt



und der andere Punkt ist der, auch als Radfahrer sollte ich mich durch entsprechende Kleidung sichtbar machen.“

**Dr. Detlef Mewes vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung mit Tipps, wie Sie sicher durch die dunkle Jahreszeit kommen. Vielen Dank für das Gespräch!**

**Abmoderationsvorschlag:** Mehr Tipps dazu, wie Sie Unfälle vermeiden können und die dunkle Jahreszeit gut überstehen, finden Sie im Internet unter DGUV.de.

**Thema:** **Lass Dich sehen! – So kommen Sie sicher durch die dunkle Jahreszeit**

**Umfrage:** 0:30 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Nach der Arbeit, der Uni oder der Schule nach Hause laufen: Das ist vor allem jetzt ganz schön gefährlich, weil es schon sehr früh dunkel wird und die Autofahrer einen schnell übersehen. Was machen Sie, damit Sie im Dunkeln auf der Straße gut zu sehen sind?

**Frau:** „Meine Jacke hat phosphoreszierende Streifen, ich habe Armbänder, die blinken und eine Lampe für die Stirn.“

**Mann:** „Ich mach gar nichts Bewusstes.“

**Frau:** „Vielleicht eine Taschenlampe mitnehmen? Möglichst helle Sachen anziehen.“

**Mann:** „Im Winter zieh ich mir schon mal ganz gerne eine Warnweste über, damit man dann besser gesehen wird. Im Auto immer parat und bevor ich dann auf Tour gehe, kommt die Warnweste drüber.“

**Frau:** „Ich suche auch nicht meine Klamotten danach aus, so jetzt ist dunkel, jetzt muss ich mich hell kleiden, sondern ich nehme das aus dem Schrank, was mir gefällt.“

**Mann:** „Ich hab meistens eine Weste, wenn ich jogge und so Lämpchen und so Armbinden, damit man einen dann sieht.“

**Abmoderationsvorschlag:** Was Sie machen können, damit Sie wirklich kein Autofahrer übersieht, verrät Ihnen gleich Dr. Detlef Mewes vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.

