

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-bewegung-und-sport-bei-dunkelheit-sichtbarkeit-erhoehen-42469745>

Datum: 17.07.2024 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

ÖAMTC: Bewegung und Sport bei Dunkelheit – Sichtbarkeit erhöhen

Stressabbau an der frischen Luft: Aufmerksam und rücksichtsvoll im Straßenverkehr

Durch die coronabedingt eingeschränkte Mobilität zieht es immer mehr Menschen auch bei kühlen Temperaturen und nach Einbruch der Dunkelheit an die frische Luft. Der gesundheitliche Aspekt für den Körper und die psychische Entspannung bei einer räumlichen Veränderung sind aktuell sehr wertvoll für das Wohlbefinden. "Wer den ganzen Tag zu Hause im Homeoffice sitzt, kann durch eine Unterbrechung des routinierten und mitunter monotonen Tagesablaufes bei Spaziergängen, Läufen oder anderweitigen Freizeitaktivitäten Stress abbauen", erklärt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. In den Wintermonaten müssen Verkehrsteilnehmer aber mit schlechter Sicht und herausfordernden Witterungsbedingungen rechnen. Vor allem Fußgänger und Läufer sind in den dunklen Monaten im Straßenverkehr besonders gefährdet, da die Unfallfolgen oft drastisch sind.

Im ersten Halbjahr 2020 ereigneten sich österreichweit knapp 9 Prozent der Verkehrsunfälle in der Zeit von 16 bis 17 Uhr. "Derzeit ist es dann bereits dämmrig und man muss mit Sichteinschränkungen rechnen, weshalb eine gute Sichtbarmachung beim Sport oder beim Entspannungsspaziergang unumgänglich ist. Reflektierende Materialien sind sehr zu empfehlen", so Seidenberger. Auch zeigen die Zahlen aus 2019, dass rund 9 Prozent der Unfälle mit Personenschaden bei Dämmerung und rund 39 Prozent bei Dunkelheit passierten (Quelle: Statistik Austria, Bearbeitung ÖAMTC-Unfallforschung). "Generell ist die gegenseitige Rücksichtnahme aller Verkehrsteilnehmer gefragt – bei schlechten Sichtverhältnissen gilt das umso mehr", mahnt die Expertin des Mobilitätsclubs.

Musik hören mit Bedacht – Achtung vor ablenkenden Tätigkeiten

"Wer nach Anbruch der Dunkelheit sportelt oder einen Spaziergang unternimmt, sollte besonders achtsam sein und darf vor allem nie davon ausgehen, dass er automatisch gesehen wird. Sich selbst bereits aus der Entfernung gut erkennbar zu machen, ist essenziell", erklärt Seidenberger. Im Fachhandel gibt es spezielle Kleidung für Outdoor-Sportler mit reflektierenden Materialien, die ebenso hilfreich zur frühen Erkennung für Spaziergänger sind. Bei Fahrrad- oder Rollernutzern sind bei Dunkelheit die einwandfrei funktionierende Lichtanlage und zeitgerechte Handzeichen beim Abbiegen besonders wichtig und sollten klar gesetzt und nicht vergessen werden. "Zusätzlich sollte man sich immer wieder bewusst machen, dass ablenkende Tätigkeiten Unfälle begünstigen", so die ÖAMTC-Verkehrspsychologin. Unachtsamkeit/Ablenkung war auch im vergangenen Jahr wieder eine der häufigsten Unfallursachen und forderte zahlreiche Menschenleben. "Es ist zwar nicht per se verboten, telefonierend zu gehen, zu laufen oder mit Freisprecheinrichtung zu radeln. Man sollte sich allerdings bewusst darüber sein, dass solche Tätigkeiten – vor allem laute Musik – besonders ablenken. Wenn man dann in

einen Unfall verwickelt wird, muss man mit den nachteiligen Folgen rechnen", mahnt Seidenberger.

Die Expertin gibt Tipps für sichere Freizeitaktivitäten bei schlechten Sicht- und Witterungsverhältnissen:

- Sich richtig auszupowern und Tempo zu machen erfordert neben dem körperlichen Geschick auch eine entsprechende Risikoeinschätzung, damit Stürze, Verletzungen oder auch Sachschäden vermieden werden können. "Man sollte sein Verhalten immer an sein Können und jetzt besonders an den entsprechenden Untergrund anpassen. Bei Eis, Schnee und Splitt muss natürlich besonders vorsichtig gefahren oder gelaufen werden", so Seidenberger.
- "Wer mit Hunden unterwegs ist, sollte unbedingt angeleint Gassi gehen", mahnt die ÖAMTC-Verkehrspsychologin. Eine Leine über die gesamte Gehsteigbreite kann ein Fallstrick sein. Hier besteht akute Sturzgefahr für Fußgänger, Läufer und Fahrradfahrer, vor allem bei Dunkelheit. "Hunde sollten auf Gehsteigen daher kurz gehalten werden", sagt Seidenberger.