Landeshauptstadt
München
Mobilitätsreferat

Sei sichtbar!

Zu Fuß und auf dem Rad sicher unterwegs in der Dunkelheit

muenchenunterwegs.de

MÜNCHEN
UNTERWEGS

Bei schlechten Sichtverhältnissen können Sie zu Fuß oder mit dem Rad für Autofahrende nahezu unsichtbar sein: Dunkel gekleidet sind Sie aus rund 25 Metern zu erkennen. Mit heller Kleidung aus 40 Metern. Mit Reflektoren dagegen schon aus etwa 130 Metern Entfernung.

Eine verkehrssichere Ausrüstung sollte zu Ihrer Grundausstattung gehören. Dazu gehört auch, dass Sie im Dunkeln oder bei bei schlechten Sichtverhältnissen erkennbar sind, zum Beispiel im Herbst und Winter, morgens bevor es hell wird, nachts oder bei Nebel und Regen.

Prüfen Sie mit unserer Checkliste, wie verkehrssicher und sichtbar Sie unterwegs sind:

Checkliste: „Sicheres Equipment am Körper“

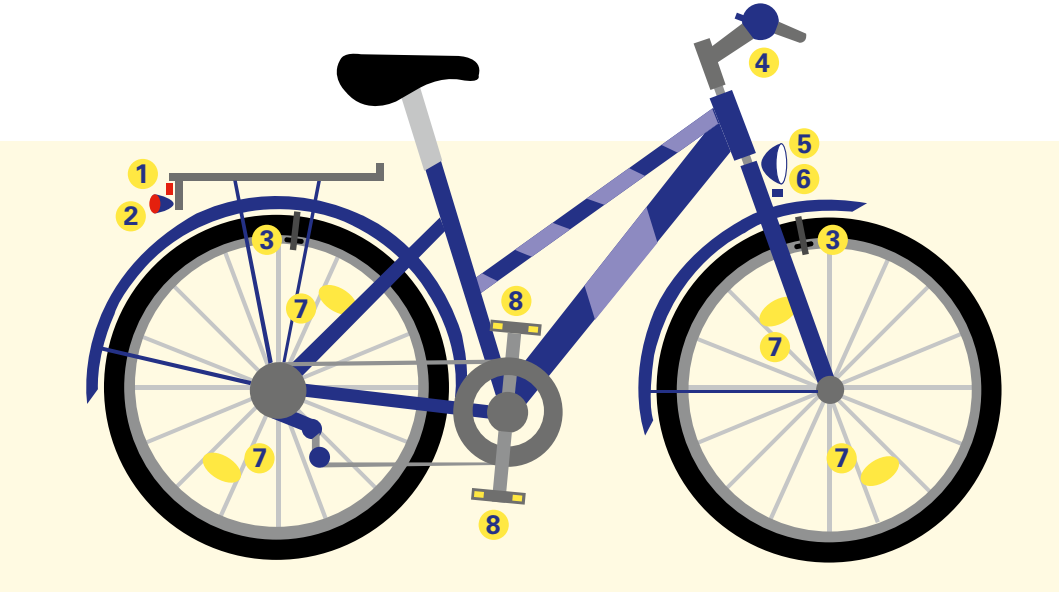
- ✓ Fahrradhelm
- ✓ Reflektoren oder Leuchtbänder
- ✓ Helle Kleidung – besonders in der dunklen Jahreszeit
- ✓ Tipp für Jogger*innen: Stirnlampe

Checkliste: „Das verkehrssichere Rad“

1. Großflächenrückstrahler der Kategorie Z (rot, darf in das Rücklicht integriert sein)
2. Rücklicht (rot)
3. Zwei unabhängig voneinander wirkende Bremsen
4. Helltönende Klingel
5. Scheinwerfer (weiß)
6. Rückstrahler (weiß, darf in den Scheinwerfer integriert sein)
7. Pro Laufrad je zwei Speichen-Rückstrahler (gelb, 180° zueinander versetzt) oder zwei ringförmig reflektierende Weißband-Reifen oder reflektierende Speichenhülsen an jeder Speiche
8. Zwei Rückstrahler pro Pedal (gelb)

Hilfreiches Verhalten:

- Zu einem verkehrssicheren Fahrrad gehört auch tagsüber eine funktionstüchtige, stabil am Fahrrad angebrachte Beleuchtung.
- Machen Sie sich sichtbar! Schalten Sie Ihr Licht ein. Achten Sie auf reflektierende oder helle Kleidung oder tragen Sie einen Rucksack mit reflektierenden Applikationen.
- Achten Sie beim Vorbeifahren an parkenden Autos auf einen ausreichenden Sicherheitsabstand. Gerade im Dämmerlicht oder Dunkeln sind Sie für eventuell aussteigende Autofahrer*innen möglicherweise nicht gut erkennbar und könnten übersehen werden.
- Tragen Sie einen Helm. Auch wenn Sie jahrelang unfallfrei gefahren sind, ist das Verhalten der anderen Verkehrsteilnehmenden nicht kontrollierbar. Ein Fahrradhelm schützt Sie und kann Ihr Leben retten.



Weitere Informationen, Tipps
und Termine finden Sie unter:
muenchenunterwegs.de

Impressum:
Landeshauptstadt München
Mobilitätsreferat
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Fahrradmarketing
Marienplatz 8
80331 München

mobilitaetsreferat@muenchen.de

Grafik: Zeichen & Wunder
Stand: Juli 2025

Gedruckt auf Recyclingpapier