



Gesundheits-Tipp

Auffallend sicher durch Herbst und Winter

Nebel, Dunkelheit und Regen – die veränderte Witterung erfordert von allen Verkehrsteilnehmern besondere Aufmerksamkeit. Hier einige Tipps um unfallfrei und sicher durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Vorbereitet sein

- ▶ Dazu gehören für Autofahrer die Winterreifen, der einwandfreie Zustand der Beleuchtung und bei Minusgraden auch das Frostschutzmittel für die Scheibenwischanlage.

Sichtbar sein

- ▶ Fahren Sie auch tagsüber mit eingeschaltetem Licht, sodass Sie von anderen gesehen werden. Fahrradfahrer und Fußgänger sollten mit heller und reflektierender Kleidung unterwegs sein.

Angepasst fahren

- ▶ Passen Sie Ihren Fahrstil den Wetterbedingungen an. Nässe, Laub und Bodenfrost machen die Fahrbahnen rutschig. Im Zweifel lieber das Tempo drosseln.

Bewegt starten

- ▶ Kommen Sie vor Fahrtantritt mit ein paar Bewegungsübungen in Schwung. Abwechselndes Knieheben im Stand oder Armschwünge aktivieren den Kreislauf, vertreiben die Müdigkeit und erhöhen die Aufmerksamkeit im Straßenverkehr.

