

# Sehen

## 3.1 Sehen

Stell dir vor, du fährst mit deinem Motorrad eine kurvige Landstraße entlang. Die Sonne steht tief, dein Visier ist leicht beschlagen – und plötzlich taucht aus dem Schatten ein Traktor auf, der langsam abbiegt. Du erschrickst, bremsst stark, dein Herz schlägt schneller. Noch einmal gut gegangen...

2.jpgQuelle: freepik.com

**Genau in solchen Momenten zeigt sich: Sehen ist überlebenswichtig!**

Motorradfahrer sind im Straßenverkehr besonders gefährdet – sie werden leicht übersehen und haben keine Knautschzone. Umso entscheidender ist es, dass du selbst alles dafür tust, **gut zu sehen - und frühzeitig zu erkennen, was auf dich zukommt.**

### 1. Passive Seh-Faktoren

? Was du mitbringst – oder vermeiden solltest

**Definition:**

Passive Faktoren sind alles, was unabhängig von deiner aktiven Handlung deine Sicht beeinflusst. Sie betreffen z. B. deine Augen, deine Ausrüstung (Helm, Visier) und äußere Umstände.

---

### Sehschärfe

- **Vorteil guter Sehschärfe:**

Du erkennst rechtzeitig Verkehrszeichen, Gefahren, andere Verkehrsteilnehmer und kannst Entfernungen besser einschätzen.

- **Nachteil bei eingeschränkter Sehschärfe:**

Schlechte Sicht erhöht das Risiko, Dinge zu spät oder falsch wahrzunehmen. Das kann zu

spätem Reagieren oder sogar Unfällen führen.

- **Gefahr:**

Selbst geringe Sehschwächen (z. B. Weitsichtigkeit) können bei Dunkelheit oder Regen fatale Folgen haben – besonders bei hoher Geschwindigkeit.

3.jpg

## Zustand des Helms & Visiers

- **Vorteile eines sauberen, klaren Visiers:**

Klare Sicht bei Tag und Nacht, weniger Blendung, bessere Reaktionsfähigkeit.

- **Nachteile & Gefahren bei beschädigten oder verschmutzten Visieren:**

- Blendung bei Nacht durch Kratzer
- Verzerrtes Lichtbild
- Eingeschränkte Sicht bei Regen
- Ermüdung durch angestregtes Sehen

- **☐ Tipp für Schüler:**

Das Visier gehört zur persönlichen Schutzausrüstung – regelmäßig reinigen, bei Kratzern austauschen!

4.jpgQuelle: freepik.com

## Sichtfeld & Helmform

- **Problem:**

Viele Integralhelme schränken das periphere Sehen ein. Besonders bei sportlichen Helmen mit engem Sichtausschnitt.

- **Gefahr:**

Du siehst z. B. beim Schulterblick nicht genug oder bemerkst Radfahrer und Fußgänger erst sehr spät.

- **☐ Tipp:**

Keine zusätzliche Einschränkung durch Sturmhauben, versetzte Brillen etc. – und: *Kopf drehen statt nur Augen rollen!*

## 2. Aktive Seh-Faktoren

? Deine bewusste Wahrnehmung beim Fahren

## Definition:

Aktive Seh-Faktoren hängen davon ab, wie du deinen Blick führst, wohin du schaust, wie du Gefahren früh erkennst und wie du dich visuell vorbereitest.

## Blickführung & Fahrtechnik

- **Richtiges Verhalten:**

Immer dorthin schauen, wohin man fahren will. Vorausschauend denken: nicht nur auf das Vorderrad schauen, sondern den weiteren Streckenverlauf erfassen.

- **Gefahr falscher Blicktechnik:**

Wer nur direkt vor das Vorderrad schaut, reagiert zu spät. In Kurven führt das oft zu unruhiger Fahrweise und zu weiter werdenden Radien.

- **Tipps für Schüler:**

Trainiert das „Vorausschauen“ – etwa 6 bis 8 Sekunden in die Zukunft denken. Fixiert Blickpunkte wie Kurvenausgänge, Kuppen, Kreuzungen.

5.jpgQuelle: freepik.com

## Sitzposition und Einfluss auf Sicht

- **Vorteile bei aufrechter Sitzhaltung (z. B. Naked Bikes, Tourer):**

- Bessere Übersicht
- Geringerer toter Winkel
- Entspanntere Blickführung

- **Nachteile bei Sportlern:**

- Tiefe Haltung = eingeschränkte Fernsicht
- Nackenbelastung
- Erhöhter „Tunnelblick“ durch den Helm

6.jpgQuelle: freepik.com

8.jpgQuelle: freepik.com

## Toter Winkel und Schulterblick

- **Wichtig zu wissen:**

Rückspiegel zeigen nicht alles! Motorräder haben einen besonders großen toten Winkel.

- **Gefahr:**

Fahrzeuge, besonders Autos oder Fahrräder, können sich dort „verstecken“ – riskante Spurwechsel möglich.

- **Regel:**

Immer *vor dem Spurwechsel* Schulterblick einbauen, auch wenn Rückspiegel frei sind.

9.jpgQuelle: freepik.com

## Zusammenfassung & Merksätze:

### ☐ Zusammenfassung:

- Gutes Sehen ist kein „Bonus“ – es ist die Basis deiner Sicherheit.
- Passives Sehen hängt von dir und deinem Equipment ab.
- Aktives Sehen hängt von deiner Konzentration und Blicktechnik ab.
- Wer nicht richtig sieht, reagiert zu spät oder falsch.

---

### ☐ Merksätze zum Mitnehmen:

- **„Fahr nie schneller, als du sehen kannst.“**
- **„Deine Augen sind dein Radar - pflege sie gut!“**
- **„Gucken. Denken. Fahren.“**

---

Revision #1

Created 17 April 2026 10:05:29 by Admin

Updated 17 April 2026 10:05:44 by Admin