

Visa dig med  
**reflexer**



**TIPS:**

Reflexerna syns bäst när de sitter lågt och är i rörelse. Långt ner på ben och armar är bästa placeringen.

Du har väl reflexer när du tar en promenad i kvällsmörkret? Utan reflexer är du svår att se, både ute på landet och i stan. Och reflexerna gör nytta året om, inte bara på vintern. Det finns mörka timmar varje dygn året runt i stora delar av Sverige.

Risken att bli påkörd och dödad av en bil är tre gånger så stor i mörker som i dagsljus. Redan i skymningen ökar risken. Att bära reflexer är ett enkelt och billigt sätt att minska risken.

På smala vägar utan gångbana kanske du måste gå åt sidan när du möter en bil. Med reflexer ger du bilföraren möjlighet att ge dig utrymme och att sakta ner eller stanna om det behövs.

### **TÄNK PÅ:**

40 procent av alla trafikolyckor där gående är inblandade inträffar när det är mörkt eller börjar bli mörkt – trots att förhållandevis få är ute och går då.



## **TÄNK PÅ:**

När vägbanan är blöt blir den mörkare.  
Då minskar gatubelysningens effekt.



# Gatubelysning garanterar inte att du syns

Reflexer behövs även i städer och tätorter där det finns gatubelysning. Ljuset från belysningen räcker nämligen inte för att du ska synas. De flesta mörkerolyckor där gående dödas eller skadas sker i tätbebyggda områden där gatubelysningen är tänd.

Gatubelysningen gör att du själv ser, men det innebär inte att du syns. Det mänskliga ögat är anpassat för dagsljus och synförmågan försämras kraftigt i mörker. Framför allt blir det svårt att urskilja kontraster, särskilt om man blir bländad. Även på belysta gator blir kontrasterna sämre, och därför får bilförarna svårare att upptäcka fotgängare.

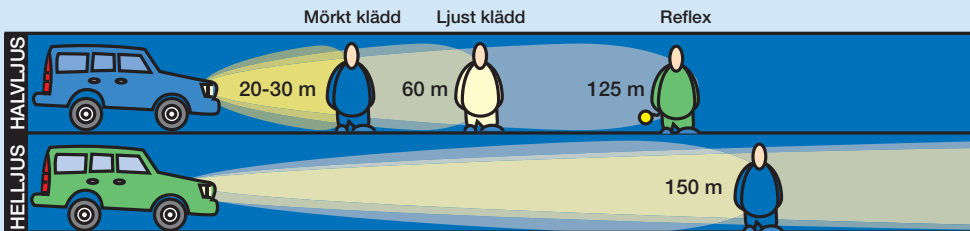
Med reflexer syns du när du går över gatan. Du syns också på långt håll när du står vid en busshållplats. Bussföraren kan sakta in i god tid.



# Ge bilföraren en chans

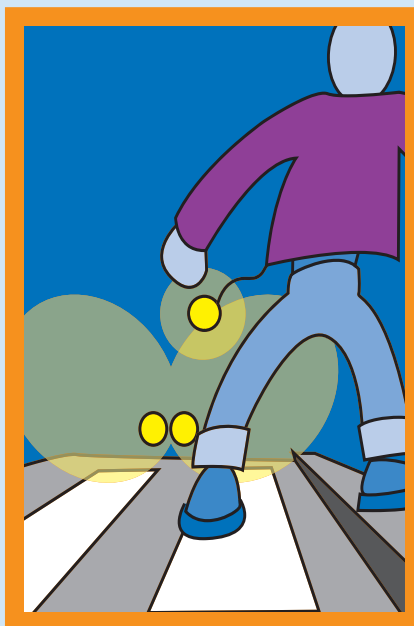
Med reflex syns du på ungefär 125 meters håll i mörker om du möter en bil med halvljuset påslaget. Det gör att föraren har god tid på sig att sakta in eller stanna, om det skulle behövas. Om du inte har reflexer och har mörka kläder ser inte bilföraren dig förrän bilen är 20-30 meter från dig. Om du har ljus klädsel syns du på ungefär 60 meters håll.

Går du på en väg med tung trafik måste du vara extra uppmärksam och du behöver kanske komplettera reflexerna med en ficklampa. Föraren i en långtradare sitter högre upp. Den annorlunda vinkeln gör att han ser en fotgängare med reflexer först på 60 meters håll. Då kan en ficklampa vara effektivare.



Syns du dåligt i mörker får föraren mindre tid på sig att sakta in eller stanna bilen om det skulle behövas. Det finns många saker som påverkar hur lång stoppsträckan blir från det att föraren upptäckt en fara tills bilen har stannat. De viktigaste faktorerna är hastighet, väglag och kvalitet på däcken.

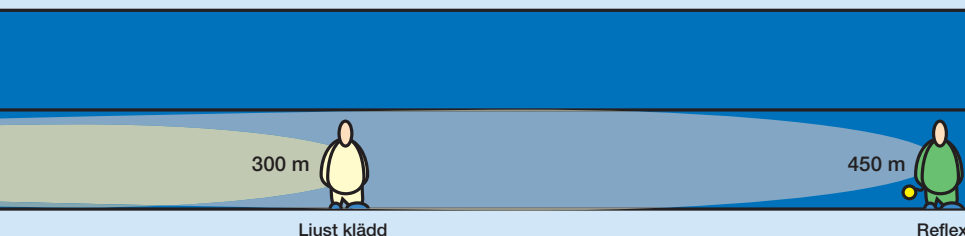
I vinterväglag är bromssträckorna 2-4 gånger längre. Våta vägbanor förlänger också bromssträckorna.



## TÄNK PÅ:

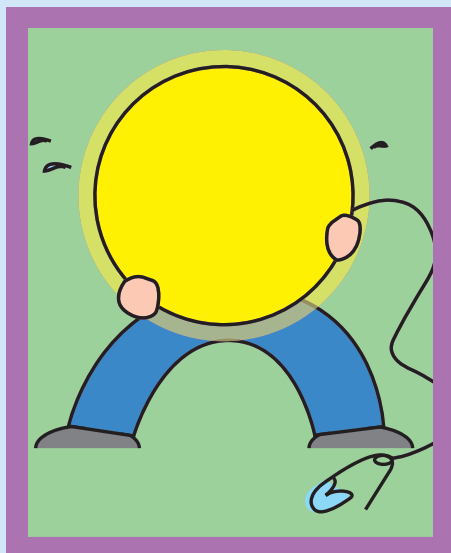
Du syns sämre när det regnar eller snöar.

Tunga fordon har betydligt längre stoppsträcka än personbilar.



Ljust klädd

Reflex



## Reflexer i fickan året om

Lägger du undan reflexerna på vårkanten? Fundera över om det är smart – egentligen. Visst är de svenska sommarnätterna ljusa, men åtminstone i södra delen av landet har varje dygn någon eller

några mörka timmar, i synnerhet om det är regn eller dimma. Kanske är du på väg hem från en sommarfest just under en sådan timme? Då är det bra om det finns en reflex i jackfickan.

## Köp en bra reflex!

Kravet på en bra reflex är naturligtvis att den är bra på att reflektera ljus i mörker. När du ska köpa reflex, kontrollera att den är SIS-märkt eller CE-märkt. SIS är en

svensk standard och CE är en europeisk standard.

En bra reflex syns på minst 125 meters håll från en personbil med halvljus.



# Reflexer måste bytas ut

Reflexer håller inte hur länge som helst. Den normala livslängden är ungefär tre år. Förmågan att reflektera försämras dessutom av smuts, repor och andra skador. Byt alltså ut reflexerna regelbundet.

Så här kan du kontrollera om en reflex fortfarande fungerar: Häng upp den gamla reflexen och en ny reflex i ögonhöjd i ett mörkt rum. Lys på reflexerna med en ficklampa på minst fyra meters avstånd. Om den gamla reflexen syns märkbart sämre än den nya, bör du kassera den.

## TIPS:

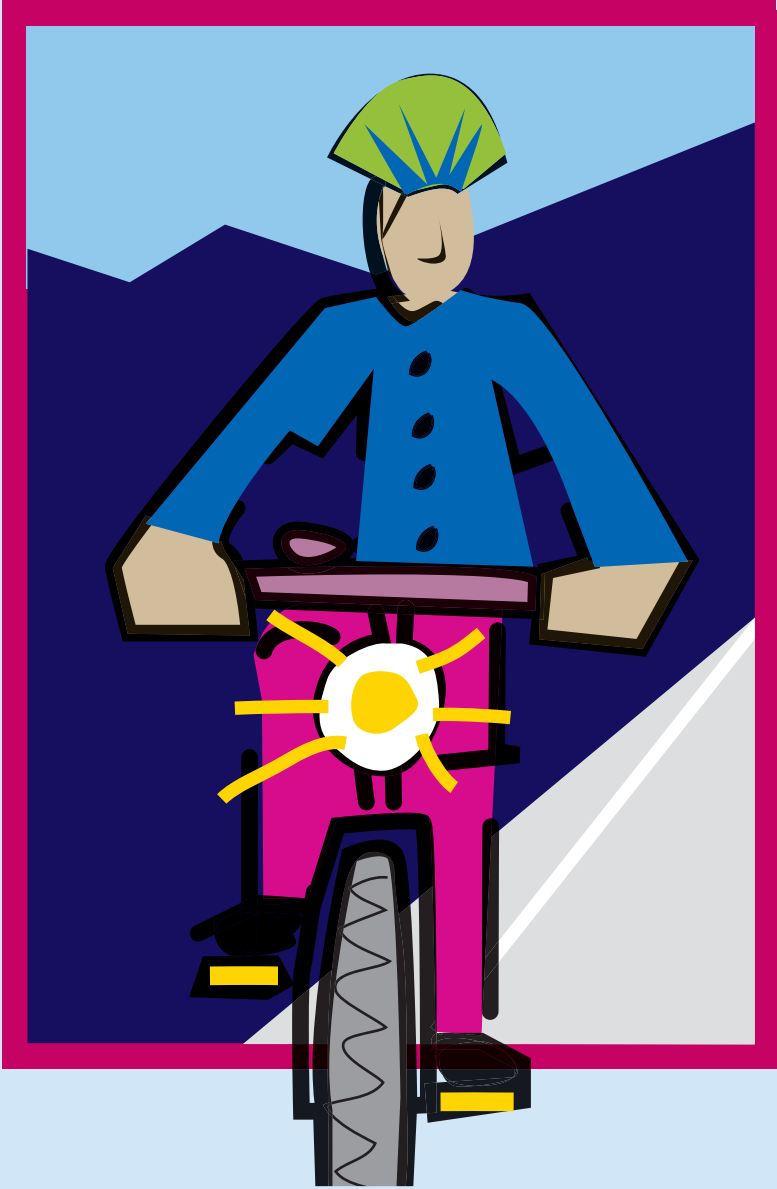
Flytta över reflexen från vinterjackan till sommarjackan!

Godkända reflexer säljs bland annat på apotek.

## TÄNK PÅ:

Du ser bilen mycket tidigare än föraren ser dig.





# Cykeln ska synas

Om du cyklar när det är mörkt, måste cykeln enligt lag ha både belysning och reflexer. Reflexen fram ska vara vit, reflexen bak ska vara röd. Reflexerna åt sidan ska vara orangegula eller vita. Det är lämpligt att reflexerna sitter i ekrarna. Var noga med att reflexer i ekrarna sitter fast ordentligt!



Strålkastaren som är riktad framåt ska ge fast vitt eller gult ljus, den ska ha sådan ljusstyrka att du kan cykla på ett betryggande sätt. Baklyktan ska ge fast rött ljus.

Var femte kollision mellan motorfordon och cykel sker i mörker. En vanlig olycka är att cyklisten blir påkörd bakifrån.

## TIPS:

När du köper cykel, kontrollera med försäljaren att reflexerna är godkända och rätt placerade. Tyvärr händer det att cyklar säljs med dåliga reflexer.

Passa också på att köpa cykelbelysning fram och bak om det inte redan ingår.



**TIPS:**

Fråga efter reflexer till hundar  
och hästar i din zoobutik.

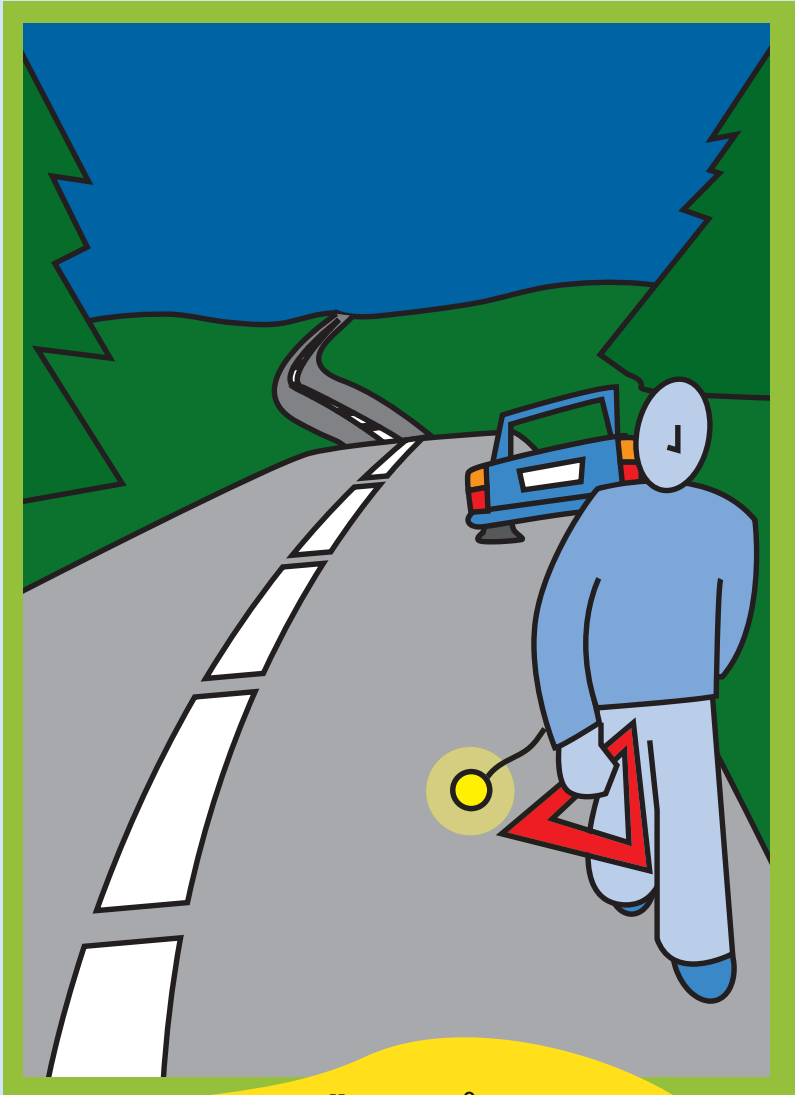


# Hundar och hästar behöver också reflexer

En kvällspromenad brukar vara nödvändig för både hund och hundägare. Men om inte båda har reflexer kan promenaden bli livsfarlig. Hur vältresserad hunden än är, kan den plötsligt höra något intressant och streta iväg åt ett helt annat håll än husse eller matte tänkt. Då är det bra med reflexer på kopplet.



Lika viktigt är det att både häst och ryttare har reflexer om de rider på gator och vägar i mörker. Det gör ritten tryggare och minskar risken för osäkra trafiksituationer.



## TÄNK PÅ:

Ha reflexer i fickan som du lätt kan plocka fram om du behöver gå ur bilen på vägen när det blivit mörkt.

# En bilist kan lätt bli fotgängare

Med varningstriangeln hjälper du medtrafikanterna att upptäcka din bil om du har blivit stående på vägen. Den är numera standardutrustning i bilen, och du placerar den på ett sådant avstånd från bilen att andra förare varnas i god tid. Men syns du själv när du går ur bilen?

## Lag om reflexer

Det är inte bara cyklar som måste ha reflexer och belysning om de används i mörker. Detsamma gäller för alla fordon. Sparkar och rullstolar anses också som fordon. Att man måste ha reflexer på spark står i 31 § fordonskungörelsen. Vissa typer av rullstolar räknas som cyklar, men självklart ska alla rullstolar ha reflexer i mörker.

### Läs mer:

Författningstexter som gäller cykelbelysning finns i 30 § fordonskungörelsen (SFS 1972:595) och i 3 kapitlet 68 § trafikförordningen (SFS 1998:1276).

**Behöver du fler broschyrer vänder du dig till:**  
Vägverket, Butiken, 781 87 Borlänge  
Fax. 0243-755 50, tel. 0243-755 00  
e-post: [vagverket.butiken@vv.se](mailto:vagverket.butiken@vv.se)

**Vägverket**

781 87 Borlänge.

[www.vv.se](http://www.vv.se). [vagverket@vv.se](mailto:vagverket@vv.se).

Telefon: 0771-119 119. Texttelefon: 0243-750 90. Fax: 0243-758 25.



**Vägverket**