

# Aktion: Sehtest zur Unfallverhütung!

## Hier: Ihr persönlicher Sehtest für Auto und Arbeit!

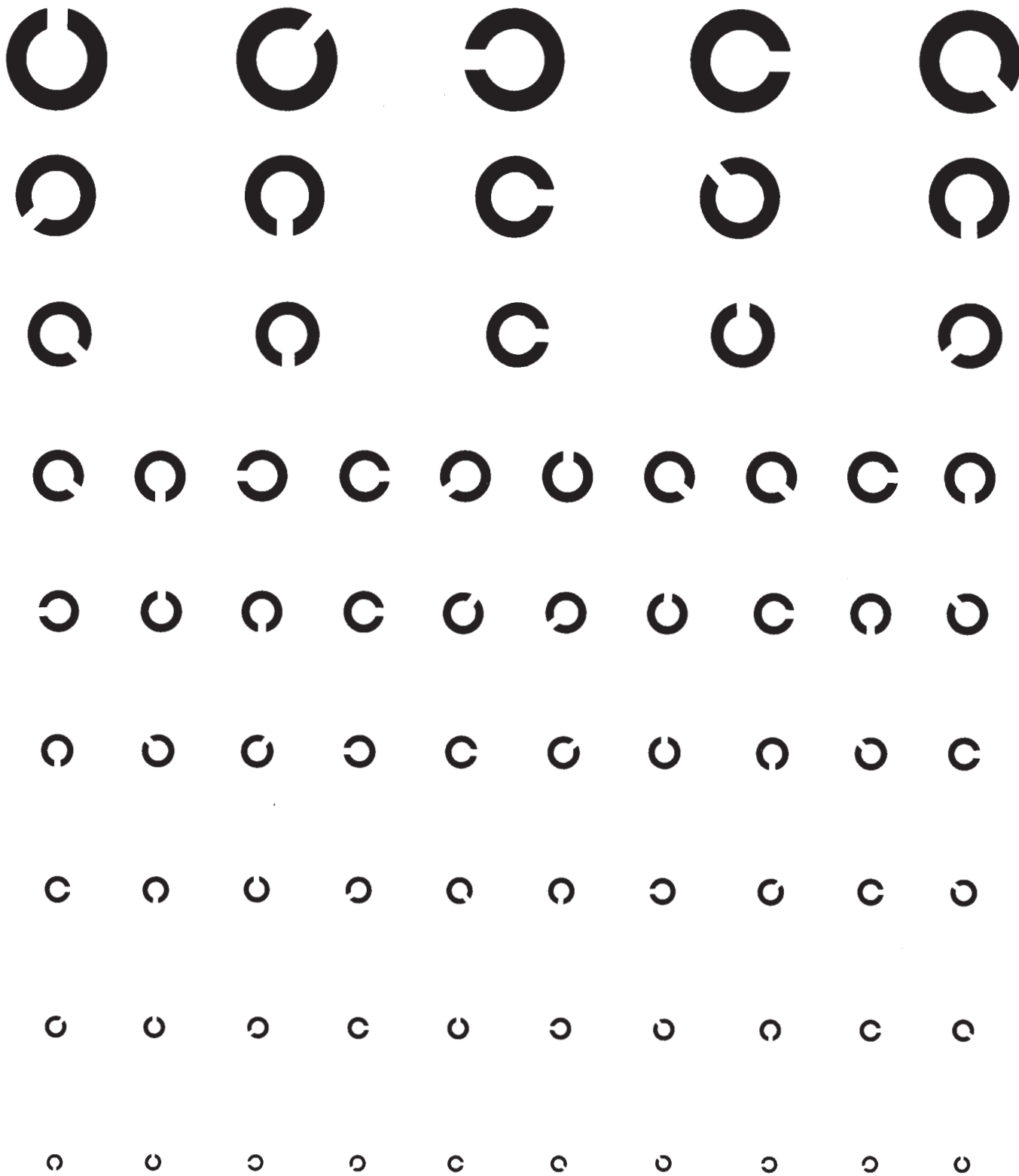
- Überprüfen Sie Ihre Sehschärfe, wenn Sie bis jetzt noch keine Brille tragen – aber auch als Brillenträger, ob Sie eventuell eine neue korrigierte Sehhilfe benötigen. Die richtig angepasste Brille dient Ihrem Wohlbefinden, steigert Ihre Leistung, beugt einer Zwangshaltung bei der Arbeit vor und macht Sie sicherer am Arbeitsplatz, auf allen Wegen und natürlich auch in Ihrer Freizeit – ob beim Sport oder im Haushalt.
- Vorgehensweise: Hängen Sie bitte dieses Blatt in Augenhöhe an eine sehr gut beleuchtete Wand, Tür oder Tafel. Stellen oder setzen Sie sich nun bitte 4 m entfernt davor. Testen Sie Ihr linkes und rechtes Auge getrennt. Prüfen Sie Ihre Sehschärfe, seien Sie ehrlich zu sich selbst und handeln Sie nach unseren Empfehlungen. Sie verhindern damit Gefahrensituationen.

Erkennen Sie: „Wie spät es ist?“ z. B.:  = 3 Uhr,  = 6 Uhr,  = 1 Uhr.



Foto: Fielmann AG, Hamburg

Entfernung 4,00 m 



## Ihr Ergebnis!

Sehschärfe  
**0,3** Extrem schlecht  
– zum Augenarzt!

Sehschärfe  
**0,4** Sehr schlecht  
– zum Augenarzt!

Sehschärfe  
**0,5** Schlecht  
– zum Augenarzt!

Sehschärfe  
**0,6** Unterdurchschnittlich  
– zum Augenarzt!

Sehschärfe  
**0,8** Grenze für sicheres  
Autofahren  
– zum Augenarzt!

Sehschärfe  
**1,0** **Normal**

Sehschärfe  
**1,2** Gut

Sehschärfe  
**1,5** Überdurchschnittlich

Sehschärfe  
**2,3** Hervorragend



**VBG**  
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

[www.vbg.de](http://www.vbg.de)