

## 8 Tipps für die Fahrt Mit dem Auto in den Urlaub

Etliche Sauerländer starten in den nächsten Wochen wieder mit dem Auto in den Urlaub. Doch bevor man das ersehnte Urlaubsziel erreicht, stehen meist lange Autofahrten auf dem Programm.

### 1. Anschnallen / Kindersicherung

Kinder müssen während der Fahrt angeschnallt bleiben. Das fällt ihnen vor allem dann einfacher, wenn die Eltern mit gutem Beispiel voran gehen. „Spielregeln“ für die Autofahrt aufstellen: Das Herumtollen ist im Auto tabu - es lenkt ab und bedeutet ein Sicherheitsrisiko für alle Insassen, am meisten für die Kinder selbst. Jedes Kind braucht einen Sitzplatz mit einem dem Alter entsprechenden Kindersitz.

### 2. Pausen einplanen

Kinder haben einen starken Bewegungsdrang, längeres ruhiges Sitzen überfordert sie. Sie werden unruhig und quengelig. Nach maximal zwei Stunden Fahrt mindestens 15 Minuten anhalten, aussteigen, herumtoben oder Gymnastik machen. Empfehlenswert ist handliches „Bewegungs-Spielzeug“, mit dem sich die Kinder austoben können: Zum Beispiel ein Springseil - im Idealfall sind die Sprösslinge anschließend ruhiger oder schlafen sogar ein. Für den Fahrzeugführer: Ein wenig Bewegung fördert die Konzentration.

Dehnübungen sind zum Beispiel ein geeignetes Mittel, um den Körper wieder in Schwung zu bringen. Eine Runde Fußball mit den Kindern hat den gleichen Effekt. Wenn die Müdigkeit kommt, sollte man nicht gegen sie ankämpfen, sondern im Zweifel auf dem Parkplatz eine kurze Schlafpause einlegen. Schon 20 Minuten können ausreichen, um wieder fit zu werden.

### 3. Essen und Trinken

Leicht essen und viel trinken. Gemüse und Obst in handliche Stückchen geschnitten sind ideale Knabberereien für unterwegs. Nehmen Sie reichlich davon mit – am besten in einer Kühltasche - denn beim Autofahren entwickeln die meisten Kinder ordentlich Appetit. Verzichten Sie auf Süßes

und Salziges - das macht durstig – sowie fette, schwere Speisen, damit Ihrem Kind nicht übel wird. Zum Trinken eignen sich Schorle oder Früchtetee besser als Limonadengetränke.

### 4. Lange Autofahrten gut planen

Mit den Kindern vorher abklären, was sie im Auto lesen oder spielen möchten. Danach kann gemeinsam eine „Spieletasche“ für die Autofahrt gepackt werden. Sie beinhaltet je nach Alter auch die Kuscheldecke, das Stofftier oder auch die Lieblingsmusik. Mit etwas älteren Kindern kann man auch eine eigene Kinderkarte vor Reiseantritt basteln, sodass die Sprösslinge die Fahrtstrecke mitverfolgen oder markieren können.

### 5. Staurisiko verringern

Der schlimmste Gute-Laune-Killer auf Autoreisen ist der Stau. Daher sollte man sich schon kurz vor Reiseantritt über die aktuelle Verkehrslage orientieren und während der Fahrt stets ein Ohr am Verkehrsfunk haben. Im deutschen Autobahnnetz sind die Ausweichrouten meistens sehr gut ausgeschildert. Auch Navigationsgeräte mit TMC (Traffic-MessageChannel) helfen, Staus zu umfahren. Nachtfahrten sollten auf keinen Fall ohne ausreichende Ruhepause angetreten werden; vor allem sollte man nicht nach einem anstrengenden Arbeitstag sofort losfahren. Die Leistungsfähigkeit eines übermüdeten Fahrers sinkt morgens zwischen zwei und vier Uhr auf den Nullpunkt ab.

### 6. Beladen des Fahrzeugs

Da das Auto auf der Urlaubsreise in der Regel schwer beladen wird, muss der Reifenluftdruck auf den empfohlenen Wert erhöht werden. Sind die Reifen nahe an der minimalen Profiltiefe, sollten sie jetzt noch ersetzt werden.



## 8 Tipps für die Fahrt Mit dem Auto in den Urlaub

Grundsätzlich sollte schweres Gepäck möglichst tief eingeladen werden. Ein Trenngitter oder Netz schützt in Vans oder Kombis die Passagiere vor verrutschendem Ladegut, doch Vorsicht: Einem Crash halten sie meist nicht stand. Sinnvoller ist es daher, schwere Gegenstände mit Spanngurten an den Zurrösen am Kofferraumboden zu fixieren.

Besonders beim Einsatz von Lasten- und Fahrradträgern sollte man genug Zeit für die Montage einkalkulieren. Bei Pausen sollte der feste Sitz der Lasten- und Fahrradträger kontrolliert werden.

Auf das zulässige Gesamtgewicht des Fahrzeugs muss geachtet werden. Mit Hilfe der Zulassungspapiere kann man ausrechnen, wie hoch die erlaubte Zuladung ist. Zu beachten ist, dass schweres Gepäck das Fahrverhalten des Autos beeinflusst.

### 7. Fahren auf der Autobahn

Bei einer Panne, halten Sie auf dem Standstreifen möglichst weit rechts und schalten sofort die Warnblinkanlage ein. Warndreieck mindestens 100 m hinter dem Fahrzeug aufstellen. Wenn möglich, versuchen Sie den nächsten Parkplatz oder die nächste Ausfahrt zu erreichen. Dort stehen Sie sicherer. Beim Verlassen des Fahrzeugs, tragen Sie eine Warnweste. Sie gehört grundsätzlich in jedes Auto. In den meisten europäischen Nachbarstaaten, ist das Mitführen von Warnwesten und das Tragen bei einer Panne / Unfall vorgeschrieben. Bei Nichtbeachtung drohen häufig hohe Bußgelder. In Deutschland gilt ab 1.7. 2014 Mitnahmepflicht für Warnwesten der Norm EN 471.

Beim Erkennen eines Staus, Geschwindigkeit verringern und die Warnblinkanlage einschalten. Abstand zum

vorausfahrenden Fahrzeug halten. Den 1. Gang zunächst eingelegt lassen, um bei einer Gefahrensituation noch nach rechts oder links ausweichen zu können. Und halten Sie im Stau die Mittelgasse frei, um Rettungsfahrzeugen das Durchfahren zu ermöglichen.