



Damit alle Reisenden Kraft schöpfen können

Mindestens alle zwei Stunden sollten Sie eine längere Pause einlegen. Ideal sind Stopps an Raststätten mit Abenteuerspielplätzen, Spielecken, Wickelraum und Hochstühlen.

Tipp:

Die kostenlose Broschüre „Autobahn-Guide“ der Autobahn Tank & Rast enthält Adressen von Raststätten mit Spielplätzen. Die Broschüre gibt es an allen Tank- und Rastanlagen auf der Autobahn.

Picknick für unterwegs

- ▶ leichte, fettarme, möglichst mundgerecht zubereitete Kost: Vollkornbrot, Obst, Gemüse, Kekse (ohne Schokolade ...)
- ▶ ungesüßte Durstlöcher: Mineralwasser mit wenig Kohlensäure, Saftschorle, Früchtetees
- ▶ Trinkflasche mit Strohhalm oder verschließbare Becher

Bewegung für alle

Zwischendurch können Kinder und Eltern ein bisschen Bewegung, einen kleinen Wettlauf oder ein paar Dehnungsübungen gut gebrauchen. Springseil und Hüpfübungen machen müde Beine munter und bringen den Kreislauf in Schwung.

Damit es keine Panne gibt

Vor der Belastungsprobe Urlaub sollten Sie Reifendruck, Profil und Reserverad, Flüssigkeitsstände, Verbandkasten und Warndreieck sowie die Kindersicherung Ihres Fahrzeuges überprüfen. Vergessen Sie auch nicht die Autolampen (Bremslicht, Nebelscheinwerfer usw.). Ein Abschleppseil und ein zusätzlicher Liter Öl sind eine Investition wert. Viele Fachwerkstätten bieten einen Urlaubs-Check an.

Ins Gepäck gehören

- ▶ Ersatz-Autoschlüssel
- ▶ Grüne Versicherungskarte
- ▶ Schutzbrief-Unterlagen
- ▶ Auto-Atlas
- ▶ Unfallmeldebogen
- ▶ Betriebsanleitung
- ▶ Werkstatt-Verzeichnis des Herstellers

Ein Autoschutzbrief der Versicherung sichert im Notfall einen schnellen Reparaturservice.

Tipp: Warnwesten

Wenn Sie privat nach Italien, Spanien, Portugal, Belgien oder Österreich fahren, müssen Sie im Auto eine Warnweste mitführen. Fehlt die Weste, sind bis zu 100 Euro Bußgeld fällig.

Weitere Tipps und Hinweise bietet die kostenlose Broschüre „Reisen ohne Risiko“, herausgegeben vom Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft. Sie kann in Einzelexemplaren kostenlos beim Informationszentrum der deutschen Versicherer (www.klipp-und-klar.de) unter 0800/742 43 75 bestellt werden.

Download unter: www.versicherungen-klippundklar.de

Herausgeber:

Aktion DAS SICHERE HAUS
– Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH)
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
Internet: www.das-sichere-haus.de

Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
Friedrichstr. 191, 10117 Berlin
Internet: www.gdv.de

Stressfrei und sicher Familienurlaub mit dem Auto



**Aktion
DAS SICHERE HAUS**
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)





Vorteile nutzen

Wer mit dem Auto in den Urlaub fährt, kann Abfahrtszeitpunkt und Fahrtverlauf selbst bestimmen und nach den Bedürfnissen der Kinder ausrichten. In der bekannten Umgebung des eigenen Autos fühlen sich Kinder sicherer und sind dadurch ruhiger. Vor allem Babys schlafen hier oft am besten. Und: Mit dem Auto können Sie so viel Gepäck mitnehmen, wie Sie möchten – bis hin zum Babybett.

Gut vorbereiten

- ▶ Planen Sie die Reiseroute möglichst genau. Dazu gehören auch Ersatzstrecken. Hilfreich sind detailliertes Kartenmaterial (auch der Zielregion) oder ein Navigationssystem.
- ▶ Sie umgehen Mega-Staus, wenn Sie außerhalb der Hauptreisewochenenden fahren. Beachten Sie auch die Ferientermine in anderen Bundesländern.
- ▶ Besonders mit kleineren Kindern ist es besser, die Mittagshitze im Sommer zu umgehen.
- ▶ Stellen Sie das Auto vor der Fahrt möglichst in den Schatten.
- ▶ Fahren Sie nicht gleich nach der Arbeit los, wenn Sie abgespannt und müde sind: Die Gefahr des berüchtigten Sekundenschlafes ist nicht zu unterschätzen.
- ▶ Planen Sie regelmäßige Fahrerwechsel ein.
- ▶ Mit einem zweiten Innenspiegel haben Sie das Geschehen auf der Rückbank immer im Blick.

Sinnvoll packen

- ▶ Straßenkarten und Tourenpläne sollten für den Beifahrer griffbereit sein.
- ▶ Proviant, eine Wärmflasche fürs Baby, Beschäftigungsmöglichkeiten, Wechselwäsche, Windeln, Plastiktüten (für Abfälle, notfalls zum Spucken), Feuchttücher und/oder Papiertaschentücher sollten gut erreichbar sein.
- ▶ Deponieren Sie nichts auf der Hutablage. Bei einer Vollbremsung fliegt alles nach vorne und trifft zuerst das Kind.

Tipp:

Während ein Elternteil das Fahrzeug belädt, tobt das andere die Kinder müde.



Damit sich die kleinen Beifahrer wohlfühlen:

- ▶ Das Lieblingsschmusetier oder ein Kuscheltuch ist unverzichtbar.
- ▶ Die Kleidung sollte luftig und bequem sein und Schweiß gut absorbieren.
- ▶ Im Auto mit Klimaanlage sorgen zusätzliche Decken oder Kleidung dafür, dass die Kleinen nicht auskühlen.
- ▶ Der Luftstrom von Klimaanlage oder Gebläse sollte immer gegen die Decke und nicht auf die Insassen gerichtet sein – schnell ist der Nacken steif oder die Bindehaut entzündet.
- ▶ Gegen blendende Sonne helfen Schattenspendler mit Saugnäpfen. Zur Not wird eine Stoffwindel in das Fenster geklemmt.
- ▶ Auch auf der Urlaubsfahrt müssen die Kinder immer und ohne Ausnahme im Kindersitz gesichert werden. Die kostenlose Broschüre „Kinder sichern im Auto“ kann bei unfallforschung@gdv.org bestellt werden.

Tipp:

Die Stiftung Warentest veröffentlicht in der Ausgabe 6/2007 Test-Ergebnisse zu Autokindersitzen.

Damit keine Langeweile aufkommt:

Gequengel auf der Rückbank lenkt den Fahrer stark ab. Um das zu vermeiden, müssen die Kinder bei Laune gehalten werden.

- ▶ Vorab: Packen Sie nur abgerundete, unzerbrechliche Spielsachen ein, die weder Schmierereien noch ohrenbetäubenden Lärm verursachen – also weder spitze Stifte noch mit frischen Batterien betriebene Motorsägen & Co.
- ▶ Kassetten oder CDs mit Hörspielen garantieren für einige Zeit Ruhe – vor allem, wenn Sie als Überraschung eine noch unbekannte Geschichte einlegen.
- ▶ Die Zuwendung der Eltern ist die beste Unterhaltung: Singen Sie gemeinsam, machen Sie lustige Merkspiele, Bandwurmsätze etc. Spielen Sie Autokennzeichen raten oder Autos zählen.

