



ADAC-Sommer-Tipps: An heißen Tagen einen kühlen Kopf bewahren

ADAC-Sommer-Tipps: An heißen Tagen einen kühlen Kopf bewahren
Im Sommer können Autofahrten schnell zur Qual werden. Ein Auto heizt sich im Sommer bei direkter Sonneneinstrahlung auf über 60 Grad Celsius auf. Autofahrer werden dann rasch müde, unkonzentriert und aggressiv. Die Hitze führt nicht nur zu gesundheitlichen Problemen, auch das Unfallrisiko steigt stark an. Der ADAC gibt Tipps, wie Autofahrer dennoch entspannt und sicher unterwegs sein können.
Flüssigkeit: Viel trinken ist besonders wichtig. Pro Tag am besten bis zu drei Litern Wasser, Saftschorle oder Tee. Achtung: Keine eisgekühlten Getränke zu sich nehmen. Der Körper ist dann damit beschäftigt, die kalte Flüssigkeit auf Körpertemperatur zu erwärmen. Die Folge: verstärktes Schwitzen und womöglich Magenbeschwerden.
Kleidung: Luftige und helle Kleidung aus Baumwolle eignet sich im Sommer am besten. Wer Ledersitze im Auto hat sollte keine kurzen Hosen oder Röcke tragen, da die Sitze sich stark aufheizen. Das kann dann schnell schmerzhaft und unangenehm werden.
Mittagshitze meiden: Der ADAC empfiehlt, längere Autofahrten in den Morgen- oder Abendstunden anzutreten. Während der Mittagshitze zwischen 12 und 15 Uhr sollte man dagegen im Schatten rasten.
Klimaanlage: Wer die Temperatur zu stark herunterkühlt, kann Kreislaufprobleme bekommen. Der Unterschied zwischen Innen- und Außentemperatur sollte deshalb nicht mehr als sechs Grad Celsius betragen. Auf Kurzstrecken ist es sinnvoll, die Klimaanlage auszulassen und stattdessen die Fenster zu öffnen. Generell sollten bei einem stark erhitzten Auto vor Fahrtantritt alle Fenster geöffnet werden, um einmal gut durchzulüften. Auch auf längeren Fahrten ist es während der ersten Minuten ratsam, die Fenster offen zu lassen, bevor man die Klimaanlage einschaltet.
Parken: Wer sein Auto in der Sonne parken muss, sollte einen Sonnenschutz hinter der Windschutzscheibe anbringen. Das schafft zumindest etwas Abhilfe. Kindersitze müssen mit einem hellen Tuch abgedeckt werden, damit sie nicht zu heiß sind, wenn man den Nachwuchs hineinsetzen möchte. Aber auch wer sein Auto im Schatten abstellt, muss beachten, dass die Sonne mit der Zeit wandert und so doch Sonnenstrahlen direkt auf das Fahrzeug treffen können. Auch deshalb gilt: Niemals Kinder und Tiere im Fahrzeug zurück lassen.
Allgemeiner Deutscher Automobil Club (ADAC)
Hansastraße 19
81373 München
Deutschland
Telefon: (089) 7676-0
Telefax: (089) 7676-2500
Mail: redaktion@adac.de
URL: <http://www.adac.de>

Pressekontakt

Allgemeiner Deutscher Automobil Club (ADAC)

81373 München

adac.de
redaktion@adac.de

Firmenkontakt

Allgemeiner Deutscher Automobil Club (ADAC)

81373 München

adac.de
redaktion@adac.de

Der ADAC ist mit derzeit über 18 Millionen Mitgliedern der größte Automobilclub in Europa und der zweitgrößte in der Welt. Die vier Buchstaben stehen für einen Verein, der seinen Mitgliedern rund um die Uhr Hilfe, Schutz und Rat bietet und sich als Interessenvertreter der Autofahrer für alle Themen rund um die Mobilität stark macht. Er engagiert sich besonders auf den Gebieten Straßenverkehr, Verbraucherschutz, Verkehrssicherheit und Verkehrserziehung.