



ADAC Tipps: So fahren Familien entspannt in den Urlaub

ADAC Tipps: So fahren Familien entspannt in den Urlaub
Viele Deutsche fahren am liebsten mit dem Auto in den Urlaub. Doch gerade bei Familien kann die lange Autofahrt die Freude auf den Urlaub schnell verderben, wenn die Kinder aus Langeweile anfangen zu quengeln. Der ADAC informiert, wie Eltern und Kinder entspannt ans Ziel kommen. Gut gestärkt ist die Stimmung meist besser. Vor Beginn der Reise sollten Eltern und Kinder noch eine leichte Mahlzeit zu sich nehmen, die den Magen nicht zu stark belastet. Es ist ratsam, bereits zu Hause für die Fahrt ausreichend Verpflegung vorzubereiten. Am besten etwas einpacken, das nicht krümelt oder tropft, wie Apfelschnitze, Mini-Salamis oder kleine Käsewürfel. Zum Trinken gibt man den kleinen Urlaubern besser keine kohlenensäurehaltigen Getränke. Sie können leicht auf den Magen schlagen. Wasser, Tee und Saft sind verträglicher. Der ADAC empfiehlt, eine extra Ration an Verpflegung einzupacken, so ist man für längere Staus gerüstet. Wenn sich die Fahrt wegen Staus ungewollt verzögert, ist es wichtig, die Kids zu unterhalten. Deshalb sollte man genügend Spielsachen mit ins Auto nehmen, welche die Kinder ablenken, wenn sie länger als geplant im Wagen ausharren müssen. Spiele wie Schwarzer Peter und Quartett sind besonders geeignet, da sie wenig Zubehör brauchen. Die Kinder sollten jedoch auch Zeit haben aus dem Fenster zu schauen, da ihnen sonst übel werden kann. Deshalb sollten den Kleinen auch keine Bilder- und Lesebücher zur Beschäftigung gegeben werden. Zum Zeitvertreib eignen sich stattdessen Hörbücher oder Ratespiele, zum Beispiel mit Autokennzeichen. Falls der Magen auf der Fahrt doch einmal rebelliert, sollten Eltern immer eine Tüte griffbereit haben. Am besten davon gleich mehrere einpacken. Wer mit Kindern in den Urlaub fährt, muss genügend Pausen einplanen. Der ADAC empfiehlt, jede Stunde eine kurze Pause zu machen. Über die Mittagszeit sollte man dagegen länger rasten. An vielen größeren Autobahnraststätten gibt es Kinderspielplätze, auf denen sich die Kleinen austoben können. Kleinkinder sollten nur während der Pausen gefüttert werden. Im Auto besteht die Gefahr, dass sich der Nachwuchs bei einer scharfen Bremsung verschluckt oder sich mit Fläschchen oder Löffelchen verletzt. Wickeln ist während der Fahrt nicht erlaubt, da Kinder die ganze Zeit über angeschnallt bleiben müssen. Wenn genug Platz im Fahrzeug ist, kann ein Erwachsener sich zeitweise nach hinten setzen, um die Kleinen zu versorgen. Ansonsten empfiehlt sich ein zweiter Innenspiegel, oder aufgesteckt auf den normalen, ein größerer Panoramaspiegel. So haben die Eltern vorne alles im Blick, ohne sich ständig umdrehen zu müssen.
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.