

# ÖAMTC-Tipps für eine entspannte Urlaubsfahrt mit Kindern

## Spiele, Spaß & Snacks – gute Planung als Erfolgsrezept

Mehr als in den vergangenen Jahren werden heuer Urlaube mit dem Auto geplant. Längere Fahrten mit Kindern sollten gut vorbereitet sein, denn Hunger, Übelkeit und Langeweile sind schlechte Wegbegleiter. "Wichtig ist, auf die Bedürfnisse der kleineren und größeren Kinder einzugehen. Die richtige Mischung aus Aktivitäten im Auto und bei Pausen, Snacks und Entspannungsphasen ist ein gutes Erfolgsrezept", weiß ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. Ihre Tipps für eine stressfreie Urlaubsfahrt mit Kindern:

- \* Abfahrtszeitpunkt: Wer die Reiseplanung auf die Schlafenszeiten der Kinder abstimmt, kann größere Etappen in Ruhe bewältigen. "Eine CD mit Schlafliedern leistet bei den Kleineren oft gute Dienste", erklärt die ÖAMTC-Expertin.

- \* Etappenziele: Längere Fahrten sollten in mehrere Etappen gestückelt werden. Dabei kann man Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke in die Reiseplanung integrieren. Zusätzlich sollte man auch Zeit für spontane Pausen einkalkulieren. Auf ausreichend Bewegung zwischendurch nicht vergessen.

- \* Verpflegung: Getränke (Wasser, verdünnter Saft, Tee) und Snacks (Riegel, Kekse, Obst) sollten griffbereit verstaut sein.

- \* Unterhaltung: Musik, Lesestoff und Malsachen sollten stets parat sein. Gemeinsame Wort- und Zahlenspiele, Rätsel und Lieder sind ebenfalls eine willkommene Abwechslung, für größere Kinder eignen sich auch Tablet & Co. in einem gesunden Maß.

- \* Reiseübelkeit vermeiden: Wer dazu neigt, sollte nicht zu lange nach unten schauen (z. B. beim Lesen). Oft bringt schon der Blick aus dem Fenster Verbesserung. Hilft das nicht, bieten Apotheken kindergerechte Präparate gegen Reiseübelkeit (z. B. Lutschtabletten).

- \* Cool bleiben: Hitze macht Kindern besonders zu schaffen. Luftige Kleidung, ein Rollo und ausreichend zu trinken helfen. Bei der Verwendung der Klimaanlage darauf achten, dass sich niemand im Auto verkühlt.

- \* Sicherheit: Herumturnen im Auto ist tabu. Jedes Kind braucht einen passenden Sitz und muss während der Fahrt ordnungsgemäß gesichert sein. "Eltern kommt dabei eine wichtige Vorbildfunktion zu. Wenn die Erwachsenen immer angegurtet sind, werden auch die Kleinen nicht dagegen protestieren", betont Seidenberger.

Der abschließende Tipp der Expertin: "Eltern sollten auf die Stimmung an Bord achten. Unruhe und Quengeleien sind oft ein Zeichen für Hunger, Durst oder Bewegungsmangel. Regelmäßige Pausen sorgen für die nötige Entspannung."