

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-tipps-fuer-eine-entspannte-fahrt-in-den-familienurlaub-45237643>

Datum: 25.04.2024 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

ÖAMTC-Tipps für eine entspannte Fahrt in den Familienurlaub

Ohne Zeitdruck zum Urlaubsort – gute Vorbereitung ist das A&O

Aufgrund der Pandemie werden auch in diesem Jahr vermehrt Familien mit dem Pkw verreisen. Damit die Fahrt für alle entspannt ist, sollte man auf einige Dinge achten. "Die Urlaubsfahrt sollte nicht unmittelbar nach der Zeugnisverteilung gestartet werden", rät ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. "Besser den Zeitdruck rausnehmen, dann sind auch die Kids wesentlich entspannter. Ganz zu schweigen von programmierten Staus zu Ferienbeginn." Ihre Tipps für einen entspannten Urlaubsstart im Überblick:

- * Vorbereitung: Der Nachwuchs sollte über die Dauer der Reise, über den Ablauf der Pausen und auch über die verbleibende Zeit bis zum nächsten Halt informiert sein. "Das sollte kindgerecht erklärt werden", sagt die Verkehrspsychologin.
- * Abfahrtszeitpunkt: Vor allem bei Kleinkindern sollte der Reisetart im Optimalfall auf deren Biorhythmus abgestimmt werden. "Wenn die Kleinen auf der Rückbank schlafen, können größere Etappen in aller Ruhe bewältigt werden", sagt Seidenberger. Auch die Pausengestaltung sollte man flexibel gestalten. "Schlafende Kinder zu wecken, nur um den Pausenzeitplan einzuhalten, ist eher kontraproduktiv."
- * Sicherheit: Herumturnen im Auto ist tabu. Jedes Kind braucht einen passenden Sitz und muss während der Fahrt ordnungsgemäß angeschnallt sein. "Eltern kommt dabei eine wichtige Vorbildfunktion zu. Wenn die Erwachsenen stets angegurtet unterwegs sind, werden auch die Kleinen nicht dagegen protestieren", betont Seidenberger.
- * Etappenziele: Eine lange Autofahrt sollte gestückelt werden, um sowohl Kinder als auch Fahrer nicht zu überfordern. Sehenswürdigkeiten entlang der Reiserstrecke wie z. B. Burgen oder Tiergärten oder auch Badestopps können in den Reiseablauf integriert werden und sorgen für die nötige Abwechslung.
- * Belohnungen: Bonuspunkte eignen sich zur Belohnung von braven Kindern. Die Bonuspunkte können an der nächsten Raststation z. B. gegen Süßigkeiten getauscht werden.
- * Sonnenschutz: Das Anbringen von Rollo & Co. schützt die Kleinen vor unangenehmer Hitze.
- * Parkplatz: Schatten- oder Garagenplatz beim Pausieren bevorzugen. Falls das nicht möglich ist, unbedingt Kindersitze abdecken, um vor Aufheizung zu schützen.
- * Bewegung: Die Pausen können zum Austoben genutzt werden. Abgesicherte Spielplätze an Raststationen bieten Kindern den nötigen Ausgleich zum langen Sitzen im Auto.
- * Entertainment: Spielzeug, Malsachen, Tablet, Lesestoff, Nintendo und Co. sollten griffbereit auf der

Rückbank verstaubt werden.

* Verpflegung: "Ausreichend Getränke und Snacks einpacken", empfiehlt die ÖAMTC-Expertin. Ein paar Süßigkeiten heben die Laune.

* Wohlfühlen: Auch wenn es draußen heiß ist, soll die Klimaanlage nicht zu kalt eingestellt sein. "Schlafenden Kindern wird rasch kalt. Unbedingt prüfen, wohin die Düse gerichtet ist, damit der Körper des Kindes nicht direkt angeblasen wird", sagt Seidenberger. "Ein leichtes Tuch zum Zudecken sollte im Auto nicht fehlen."

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