

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-ausflugs-und-urlaubsfahrten-mit-kindern-so-kommt-man-entspannt-ans-ziel-66976117>

Datum: 14.05.2024 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

ÖAMTC: Ausflugs- und Urlaubsfahrten mit Kindern – so kommt man entspannt ans Ziel

Unterhaltung und Zwischenstopps – gute Vorbereitung vermeidet Stress

In den Semesterferien fahren vielen Familien in den Skiurlaub oder machen Tagesausflüge – starker Verkehr und Verzögerungen sind üblicherweise vorprogrammiert. "Lange Autofahrten mit Kindern sollten daher gut vorbereitet sein. Wenn man für alle Eventualitäten wie Hunger und Durst, Langeweile oder auch Übelkeit gerüstet ist und die Strecke gut plant, sind die Stunden im Auto deutlich entspannter", weiß ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger.

Folgende Tipps sollten bei einer langen Autofahrt mit der ganzen Familie berücksichtigt werden:

- * Reisezeit gut wählen: Vor allem bei Kleinkindern sollte der Reisetart im Idealfall auf deren Biorhythmus abgestimmt werden. "Wenn die Kleinen schlafen, können größere Etappen in aller Ruhe bewältigt werden", so die ÖAMTC-Expertin.
- * Zusätzliche Ablenkungen vermeiden: Mit Kindern im Auto ist oft viel los – sie plappern, Hörbücher oder Kindermusik werden laut abgespielt usw. "Eltern sollten daher unbedingt zusätzliche Ablenkungen vermeiden und auf keinen Fall das 'Büro' mit ins Auto nehmen und Telefonate während der Fahrt erledigen. Für Kinder ist das nicht nur langweilig, sondern ihnen fällt es oft auch schwer, stillzusitzen und gleichzeitig ruhig zu sein", erklärt Seidenberger.
- * Zwischenstopps einplanen: Um sowohl Kinder als auch Fahrer:innen nicht zu überfordern, sollten vor allem bei längeren Fahrten Zwischenstopps eingelegt werden. Die Pausen bieten eine Möglichkeit zur Bewegung an der frischen Luft oder zur Besichtigung von Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke. "Für Kinder wirkt so die lange Fahrt viel kürzer. Fahrer:innen können in den Pausen entspannen und mit guter Aufmerksamkeit wieder weiterfahren", weiß die Expertin.
- * Unterhaltung während der Fahrt: Kinder haben ein anderes Zeitempfinden – ohne Beschäftigung wird ihnen beim ruhigen Sitzen schnell langweilig. Kuscheltiere, Malsachen und Lesestoff sollten daher griffbereit auf der Rückbank verstaut werden. Auch klassische Wort- und Gedächtnisspiele oder auch kindergerechte Spiele-Apps machen die Fahrt kurzweiliger.
- * Verpflegung: "Ausreichend Getränke und Snacks einpacken", rät die ÖAMTC-Expertin. "Ab und zu ein paar Stücke Obst oder auch mal Süßigkeiten heben die Laune – nicht nur bei den Kindern."

* Übelkeit: Um Übelkeit vorzubeugen, sollten die Kinder während der Fahrt nicht zu lange nach unten schauen (z. B. beim Lesen) oder nicht die ganze Fahrt über ein Smartphone benutzen. Abhilfe schafft meist schon der Blick aus dem Fenster.