

ÖAMTC: Entspannt unterwegs mit Kindern in den Herbstferien

Gute Vorbereitung ist das A und O – Pausen und Unterhaltung für unterwegs einplanen

Die Herbstferien sind ideal, um noch einmal Sonne und Natur zu genießen – viele Familien nutzen die freien Tage für Kurzurlaube oder Ausflüge. Auf Österreichs Straßen sorgt das meist für erhöhtes Verkehrsaufkommen. "Lange Autofahrten mit Kindern sollten gut vorbereitet werden. Wichtig ist, die geplante Fahrdauer, das Reiseziel sowie mögliche Aktivitäten am Ankunftsort kindgerecht zu kommunizieren, um Vorfreude zu wecken. Wer Ferienpläne gemeinsam bespricht, für ausreichend Proviant gegen Hunger und Durst sorgt, an mögliche Reiseübelkeit denkt und die Route rechtzeitig plant, kommt deutlich entspannter – und gefühlt schneller – ans Ziel", weiß ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger.

Damit die Fahrt in die Herbstferien stressfrei verläuft, rät der Mobilitätsclub zu folgender Vorbereitung:

- * Reiseplanung: Damit kurz vor Abfahrt keine Hektik entsteht, sollte die Route und das Reiseziel frühzeitig feststehen. Wer ins Ausland fährt, sollte wichtige Dokumente kontrollieren und sich rechtzeitig um Vignetten oder Umweltplaketten kümmern. Informationen dazu gibt es unter www.oeamtc.at/laenderinfo oder in der ÖAMTC Reise-App www.oeamtc.at/meinereise.
- * Vorfreude: Den Reisezweck und die geplanten Aktivitäten am Zielort vor allem jüngeren Mitreisenden altersgerecht erklären, damit sie sich einbezogen fühlen und Vorfreude entwickeln können. So wird die lange Fahrt im Kindersitz etwas erträglicher – und die Freude auf das, was am Ziel wartet, steht im Vordergrund.
- * Günstige Reisezeit wählen: Besonders mit Kleinkindern lohnt es sich, den Start an ihren Tagesrhythmus anzupassen. "Wenn die Kleinen schlafen, lassen sich längere Etappen meist problemlos bewältigen", so Seidenberger.
- * Ablenkungen vermeiden: Kinder sorgen ohnehin für ausreichend Leben im Auto. Eltern sollten daher auf zusätzliche Ablenkungen – etwa Telefonate oder Arbeitsgespräche – verzichten. "Das lenkt nicht nur ab, sondern kann für Kinder auch langweilig sein, weil sie kaum Aufmerksamkeit bekommen", erklärt die Verkehrspsychologin des Mobilitätsclubs.
- * Zwischenstopps einplanen: Regelmäßige Pausen tun allen gut. Bei einem Stopp kann man sich nicht nur die Beine vertreten, sondern auch Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke besuchen. Der [ÖAMTC-Routenplaner](#) hilft, passende Stopps mit Attraktionen einzuplanen.
- * Unterhaltung im Auto: Damit keine Langeweile aufkommt, sollten Spiele, Bücher oder Malsachen griffbereit liegen. Auch einfache Wortspiele oder altersgerechte Hörbücher sorgen für gute Stimmung auf der Rückbank.

* Verpflegung: "Ausreichend Getränke und kleine Snacks gehören ins Gepäck", rät Seidenberger. "Ein paar Stücke Obst oder auch mal etwas Süßes heben die Stimmung – nicht nur bei Kindern."

* Bei Übelkeit: Wer zu Reiseübelkeit neigt, sollte während der Fahrt nicht lange nach unten sehen, etwa beim Lesen oder Spielen am Handy. Ein Blick aus dem Fenster hilft oft schon – ebenso wie frische Luft bei der nächsten Pause.

Fahrzeug-Check nicht vergessen

Vor längeren Autofahrten lohnt sich ein kurzer Technik-Check, um sicher ans Ziel zu kommen. Gerade im Herbst sollten Fahrer:innen besonderes Augenmerk auf Reifen, Beleuchtung und Flüssigkeitsstände legen. Der Reifenprofil-Check ist jetzt besonders wichtig – wer bereits Winterreifen montiert hat, sollte auch gleich den Luftdruck anpassen. Außerdem: Alle Lichter auf Funktion prüfen, um in der dunkleren Jahreszeit gut zu sehen und gesehen zu werden. Wer ins Ausland reist, sollte sich zusätzlich über Winterausstattungs- und Mitföhrpflichten im jeweiligen Land informieren – diese können sich stark unterscheiden.