

## Mit Kindern „im Gepäck“ entspannt reisen

### So gestalten Eltern lange Autofahrten richtig

Lange Autofahrten sind für Kinder und Eltern eine Herausforderung. Wer mit seinem Nachwuchs entspannt ankommen will, sollte folgende ADAC-Tipps beachten:

- Nicht mehr als 500 Kilometer an einem Tag fahren.
- Ausreichende Pausen machen.
- Autobahnraststätten mit gut ausgestatteten Kinderspielplätzen oder Spielecken ansteuern.
- Kinder unter 12 Jahren oder 150 Zentimetern Körpergröße müssen im Kindersitz gesichert werden. Dabei auch auf eine gute Polsterung achten. Bei kleinen Kindern sollte der Sitz zudem eine sinnvolle Schlafposition zulassen.
- Einen im Fachhandel erhältlichen Sonnenschutz an der Seitenscheibe anbringen.
- Säuglinge nicht aus dem Rhythmus bringen und stattdessen die Fahrt ihren Ess- und Schlafgewohnheiten anpassen.
- Einzelkinder nicht sich selbst überlassen, sondern sich immer wieder mit ihnen beschäftigen.
- Schulkinder lenken sich gern mit mobilen Endgeräten ab. Wenn Tablet, DVD-Player oder Laptop nicht in Betrieb sind, müssen sie sicher verstaut sein. Bei einem Unfall können sie sonst zu Geschossen werden.
- Für Kleinkinder eignen sich nach wie vor CDs oder Hörbücher mit Geschichten.
- Manchen Kindern wird im Auto übel. Daher nicht nüchtern oder mit vollem Magen aufbrechen. Spucktüten in Reichweite haben. Das Kind zum Blick durch die Frontscheibe motivieren. Falls der Kindersitz sich auf den Mittelsitz befestigen lässt, das Kind besser dort sitzen lassen.

Auch auf der Urlaubsfahrt gilt: Kein Kind darf ungesichert im Auto mitfahren. Nicht einmal zum Schlafen darf der Nachwuchs – egal welchen Alters – den Kindersitz verlassen. Wichtige Infos zum Thema Kindersicherung gibt es unter [www.sicher-im-auto.com](http://www.sicher-im-auto.com) (<http://www.sicher-im-auto.com/home.asp>) und unter [www.adac.de/kindersicherung](http://www.adac.de/kindersicherung) (<https://www.adac.de/infotestrat/tests/kindersicherung/default.aspx?quer=kindersicherung>).

### Presse Ansprechpartner



Regina Ammel

✉ [regina.ammel@adac.de](mailto:regina.ammel@adac.de)

☎ [089 7676 3475](tel:08976763475)

📠 [089 7676 2801](tel:08976762801)