

## Tipps & Tricks

### Entspannt auf der Fahrt in den Urlaub!

Damit Sie trotz drohender Staus und nervigen Verkehrs ausgeruht und fit am Urlaubsort ankommen, haben wir folgende Tipps für Sie.

### Autocheck – Ist Ihr Auto fit für den Urlaub?

- Prüfen Sie vor Reiseantritt den Ölstand, die Kühlerflüssigkeit, den Reifen-Luftdruck und die Profiltiefe (mind. 1,6 Millimeter)! Der Reifen-Luftdruck sollte der Beladung angepasst werden. Die optimalen Werte entnehmen Sie der Bedienungsanleitung, oft finden Sie diese auch auf der Innenseite der Tankklappe. Ein Luftdruck-Check alle 14 Tage wird generell empfohlen.
- Auf der Fahrt in den Urlaub brauchen Sie freie Sicht! Reinigen Sie daher die Scheiben vor Abreise und prüfen Sie den Stand des Wischwassers.
- Kontrollieren Sie die gesamte Fahrzeugbeleuchtung sowie Hupe und Scheibenwischerblätter.
- In einigen Ländern sind ein bis zwei Pannenwesten Pflicht, bei Nichtvorhandensein drohen teils drastische Geldstrafen. Neben Deutschland, wo bisher nur in gewerblich genutzten Fahrzeugen eine Pannenweste vorhanden sein muss, gehören zu diesen Ländern z.B. auch Belgien, Italien, Kroatien, Österreich, Portugal, Rumänien, die Slowakei und Spanien. Falls Sie noch keine Pannenweste besitzen und eine Reise in eines dieser Urlaubsziele geplant ist, besorgen Sie sich die benötigte Menge im Fachhandel oder an der nächsten Tankstelle.
- Haben sie einen Erste-Hilfe-Kasten (Ablaufdatum prüfen!), Abschleppseil, Warndreieck, ggf. auch einen Feuerlöscher im Auto?

- Darüber hinaus empfiehlt sich auf Reisen folgende Gegenstände im Auto zu haben:  
Taschenlampe, Zündkerzenschlüssel, Schraubendreher mit verschiedenen Klingenbreiten, auch in Kreuzschlitz-Ausführung, Starthilfekabel, Wagenheber.

## Tipps für eine entspannte Fahrt in den Sommerurlaub

- Starten Sie gut ausgeruht in den Urlaub!
- Legen Sie alle zwei Stunden eine Pause ein. Bewegen Sie sich auf dem Rastplatz und machen Sie ein paar Stretch- oder Atemübungen. Wenn Sie Kinder dabei haben packen Sie für Pausen auf Parkplätzen eventuell ein Springseil ein.
- Trinken Sie ausreichend. Am besten eignen sich Mineralwasser, Saftschorlen, Früchte- und Kräutertees.
- Hören Sie Radio oder Musik, denn beides hilft beim Stressabbau und macht Spaß.
- Tragen Sie luftige und bequeme Kleidung um angenehm reisen zu können.
- Ernähren Sie sich gesund und belasten Sie ihren Kreislauf nicht unnötig mit opulenten und fettigen Mahlzeiten.
- Lüften Sie das Auto häufiger während der Fahrt um Sauerstoff zu tanken.
- Halten Sie außerdem ein Notfall-Set bereit. Dazu gehört neben Trinkwasser eine Decke, mehrere Energieriegel und natürlich ein Handy.
- Nehmen Sie unbedingt eine Plastiktüte für Müll mit ins Auto!
- Wenn Sie merken, dass Ihre innere Anspannung durch den stressigen Verkehr oder nervige Verkehrsteilnehmer steigt, kauen Sie einfach einen Kaugummi. Das kann beim Stressabbau helfen und entspannend wirken.

## **Stressfrei ankommen –**

### **Wenn Sie mit den lieben Kleinen unterwegs sind!**

**Damit die ganze Familie – trotz drohender Staus und eventuell langer Fahrt - ausgeruht und entspannt ankommt, sind hier ein paar geeignete Tipps und Spielideen für Ihre Kinder:**

- Mit einem Walkman oder MP3-Player können Kinder entspannt ihre liebsten Hörspiele oder Musik während der Fahrt hören, ohne dass der Fahrer abgelenkt wird.
- Auch tragbare Videospiel-Konsolen überbrücken lange Fahrten.
- Einige Brettspiele gibt es in handlichen Reise-Varianten, teils auch mit Magneten, um das Verrutschen der Spielfiguren zu verhindern (so z.B. „Mensch ärgere Dich nicht“ und „Schach“). Diese Spiele können Kinder unterwegs auf der Rückbank spielen.
- Für die jüngeren Kinder – „Ich sehe was, was du nicht siehst“
- Kinder, die bereits lesen können, können versuchen, aus den Buchstaben der Autokennzeichen möglichst viele Wörter zu bilden.
- Wo kommt dieses Auto her? Idealerweise sollten Sie für dieses Spiel eine Kennzeichen-Liste dabei haben (oft auch im Auto-Atlas enthalten).
- Spielen Sie mit den Kindern Zahlensafari: Jeder sucht außerhalb des Autos die Zahlen 1 bis 100. Alles zählt: Autokennzeichen, Verkehrsschilder...
- Koffer packen. Jeder darf nur solche Dinge einpacken, die mit dem Buchstaben seines Vornamens beginnen.
- Nicht alle Kinder vertragen es, während der Autofahrt zu lesen. Aber für einen eventuellen Stau ist es gut, eine „Notfall-Lektüre“, z.B. auch in Form eines Bilderbuchs oder Comic Heftes, zur Hand zu haben.

- Seien Sie auf unangenehme Zwischenfälle vorbereitet: Sollte Ihrem Kind schlecht werden, ist es gut, wenn Sie eine Tüte, Ersatzkleidung und feuchte Reinigungstücher dabei haben.

Falls Sie nicht gerade im Stau stehen, erzählen Sie Ihren Kindern etwas zur Landschaft, durch die Sie gerade fahren. Draußen gibt es immer viel zu sehen und die Kinder erleben so die Fahrt bewusster.

**Haben sie an alles gedacht? Unsere praktische Checkliste kann Ihnen helfen, bei der Urlaubsvorbereitung einen kühlen Kopf zu bewahren!**

Weitere Informationen finden sie unter [www.kau-dich-fit.de](http://www.kau-dich-fit.de)