

# Presse-Information

## ARCD: Zehn Tipps für eine entspannte Urlaubsfahrt mit Kindern

- Kinder vor Hitze und Zugluft schützen
- Genügend Pausen einplanen
- Kalte Tücher gegen Reiseübelkeit

Bad Windsheim (ARCD), 22. Juli 2015 – Für reisefreudige Eltern bringt es viele Vorteile, mit dem Auto in den Urlaub zu fahren: genügend Stauraum fürs Gepäck, Flexibilität am Urlaubsort, und man ist an keine festen Zeiten gebunden. Jedoch kann die lange Autofahrt zur Nervenprobe werden. Die folgenden zehn Tipps des ARCD erleichtern Eltern und Nachwuchs die Fahrt in die Ferien.



**Tip 1:** Damit sich die Urlaubsfahrt nicht unnötig in die Länge zieht, sollte man sich den Reisetag klug aussuchen. Besonders staureiche Tage sind der erste und letzte Ferientag sowie die typischen Anreisetage Freitag und Samstag. Diese also, wenn möglich, meiden! Gehen die Kinder noch nicht in die Schule, sollte man am besten außerhalb der Ferien aufbrechen.

**Tip 2:** Auch den Reisezeitpunkt sollte man mit Bedacht festlegen und den Ess- und Schlafrythmus von Babys und Kleinkindern berücksichtigen. Entspannter kann es sein,

in den frühen Morgenstunden oder abends loszufahren, also dann, wenn der Nachwuchs schläft, die Straßen frei sind und es kühler ist. Allerdings nur, wenn der Fahrer um diese Zeit fit ist.

**Tip 3:** Eine gute Planung ist das A und O und spart möglicherweise Zeit: Über Baustellen auf der Route informiert das Baustelleninformationssystem auf der Homepage der BAST ([www.bast.de](http://www.bast.de)). Schon vorab sollte man zudem ausreichend Pausen – etwa alle zwei Stunden – einkalkulieren. Dabei darf man ruhig kreativ sein: Nachdem sich die Kinder beispielsweise in einem Freibad entlang der Strecke ausgetobt haben, können sie für einige Zeit wieder besser stillsitzen. Spielplätze auf kinderfreundlichen Rasthöfen, die man vorab im Internet unter [www.rast.de](http://www.rast.de) oder [www.autohof.net](http://www.autohof.net) findet, sind ebenfalls ein idealer Ort für eine Rast.

**Tip 4:** Um wohlbehalten am Urlaubsort anzukommen, müssen Kinder während der kompletten Fahrt angeschnallt bleiben, auch wenn sie nicht immer davon begeistert sind. Gepäckstücke sichert man beispielsweise mit einem Netz oder Gurten so, dass sie sich nicht in Wurfgeschosse verwandeln können und dadurch zur Gefahr für die Insassen werden. Hierbei unbedingt auch auf kleinere Gegenstände achten, die z. B. bei einem plötzlichen Bremsmanöver im Fahrzeug umherfliegen könnten.



## Presse-Information

**Tipp 5:** Gerade bei der Fahrt in den Sommerurlaub kann Hitze zur Gefahr für alle Reisenden werden. Für Schatten sorgt ein Sonnenschutz an den Seitenscheiben. Gleichzeitig muss man aber auch Zugluft vermeiden und sollte die Klimaanlage nicht zu kalt einstellen – möglichst nicht kühler als sechs Grad unter der Außentemperatur.

**Tipp 6:** In bequemer Kleidung fühlen sich die Jüngsten während der langen Fahrt am wohlsten. Falls sich die Temperaturen ändern, ist es gut, wenn man ein paar Teile zum schnellen An- und Ausziehen dabei hat.

**Tipp 7:** Auch ein Notfallpaket an Ersatzkleidung sollte man griffbereit haben, um nicht Koffer auspacken zu müssen, falls man das Kind umziehen muss.

**Tipp 8:** Ebenfalls in Reichweite sollte man genügend Proviant haben. Wasser, Tee und Saftschorle löschen an heißen Tagen am besten den Durst. Außerdem sollte man an Notfälle wie Stau oder Panne denken und ein leichtes Picknick einpacken. Schnell schmelzende Lebensmittel wie Schokolade sollte man dagegen besser zu Hause lassen – es sei denn, man hat eine Kühlbox dabei oder ein kühlbares Handschuhfach im Auto.

**Tipp 9:** Um die Frage „Wann sind wir endlich da?“ möglichst lange hinauszuzögern, hilft nur eines: ein umfangreiches Unterhaltungsprogramm. Ein neues Hörspiel oder Überraschungen während der Fahrt sorgen für Abwechslung. Natürlich dürfen auch das Lieblingsstofftier und altbewährte Spiele wie „Kennzeichenraten“ oder „Ich sehe was, was du nicht siehst“ nicht fehlen. Und eine „das habe ich schon geschafft“-Liste mit Aufgaben wie „25 Tankstellen finden“ oder „33 Wohnwagen zählen“ lässt die Fahrt wie im Flug vergehen. Achtung: Nichts anbieten, was den Fahrer ablenken könnte, wie herumfliegende Luftballons! Und: Empfindlichen Kindern wird beim Anschauen von Büchern oder Videos übel.

**Tipp 10:** Kindern, denen Reiseübelkeit zu schaffen macht, hilft ein gleichmäßiger, vorausschauender Fahrstil. Den Kindersitz sollte man so platzieren, dass der Nachwuchs zur Windschutzscheibe hinausschauen kann. Außerdem sollte man weder mit vollem Magen noch nüchtern aufbrechen. Für den Notfall sollte man eine Spuckschüssel, die man bis zur nächsten Haltemöglichkeit verschließen kann, einpacken, und dem Kind kalte Tücher auf die Stirn oder in den Nacken legen. **ARCD**

*Diese Meldung hat 4.592 Zeichen. Abdruck honorarfrei. Wir freuen uns über ein Belegexemplar.*

**Hinweis für Redaktionen:** Das Bild kann unter <https://www.arcd.de/presse> in druckfähiger Qualität heruntergeladen werden. Nachdruck aller Bilder zur redaktionellen Berichterstattung honorarfrei mit Vermerk „Foto: ARCD“.

**Bildunterschrift:** Damit die Autofahrt in den Urlaub mit Kindern entspannt wird, sollte man genügend Unterhaltungsmöglichkeiten parat haben. Foto: ARCD



# Presse-Information

**Wenn Sie weiteres Bildmaterial oder weitere Informationen wünschen, nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf:**

Silvia Schöniger  
Pressestelle

ARCD  
Auto- und Reiseclub Deutschland e.V.  
Oberntiefer Str. 20  
91438 Bad Windsheim

Tel.: 00 49 (0) 98 41 / 4 09 182  
Fax: 00 49 (0) 98 41 / 4 09 190  
E-Mail: [presse@arcd.de](mailto:presse@arcd.de)

*Wenn Sie diese Presseinformation abbestellen möchten, senden Sie eine kurze E-Mail an [presse@arcd.de](mailto:presse@arcd.de).*

## Über den ARCD

Der ARCD Auto- und Reiseclub Deutschland e. V. ist als moderner Mobilitätsclub ein leistungsfähiger, serviceorientierter und unabhängiger Dienstleister, der die persönliche und individuelle Betreuung seiner Mitglieder in den Mittelpunkt stellt. Diesen bietet er lückenlose Schutzbriefleistungen in ganz Europa sowie den außereuropäischen Anrainerstaaten des Mittelmeeres – bei Pannenhilfe, Abschleppen und Fahrzeugbergung ohne finanzielle Obergrenze nach Anruf in der rund um die Uhr besetzten ARCD Notrufzentrale. Der Club bietet vielfältige und exklusive touristische Leistungen und unterstützt seine Mitglieder bei vielen Schadenfällen durch eine spezielle ARCD Clubhilfe. Als Gründungsmitglied des Verbundes Europäischer Automobilclubs EAC mit Büro in Brüssel engagiert sich der ARCD aktiv in allen Fragen der Verkehrssicherheit im Sinne seiner Mitglieder.

