

Mit Kind und Kegel sicher ans Reiseziel

Fahren sie in diesem Sommer mit dem Auto in die Ferien? Achtung: Lange Autofahrten haben es in sich. Die folgenden Tipps helfen Ihnen und Ihrer Familie, sicher am Ferienzeiel anzukommen.

Vor der Abreise:

- Strecke und Reisezeit planen. Am Tag vor der Abreise nach Strassenzustand, Wetterprognosen und Verkehrsaufkommen erkundigen.
- Ist das Fahrzeug fit für die lange Fahrt? Lichter, Reifendruck und –profil, Ölstand, Bremsen, Scheibenwischerflüssigkeit und Kühlmittel überprüfen lassen.
- Ist die Ausrüstung komplett? In einigen europäischen Ländern ist das Mitführen einer Reiseapotheke und lichtreflektierender Sicherheitswesten obligatorisch. Infos zu länderspezifischen Vorschriften findet man im Internet oder im Reisebüro.
- Ladung verteilen und gut befestigen. Die schwersten Gepäckstücke gehören in den Kofferraum. Bei der Fahrt immer daran denken, dass eine schwere Ladung den Bremsweg beträchtlich erhöht und das Fahrzeugverhalten verändert.
- Wer ausgeruht ans Steuer sitzt, fährt sicherer. Deshalb vor der Reise mindestens sechs bis acht Stunden schlafen.

Während der Fahrt:

- Kinder bis sieben Jahren gehören im Auto in einen Kindersitz. Alle anderen Mitfahrer müssen sich anurten.
- Medikamente können die Aufmerksamkeit beeinträchtigen. Deshalb kurz vor und während der Fahrt möglichst darauf verzichten.
- Bereits nach rund zwei Stunden Fahrt stellen sich erste Ermüdungserscheinungen wie eine Verdoppelung der Reaktionszeit ein. Deshalb mindestens alle zwei Stunden zehn Minuten Pause an der frischen Luft machen.
- Regelmässig etwas Leichtes eher Salziges essen. Genug trinken, aber bitte keinen Alkohol. Auch wenn nur in wenigen europäischen Ländern 0 Promille am Steuer gilt: Wer während langen, monotonen Fahrten in der sommerlichen Hitze Alkohol konsumiert, spielt mit dem Schicksal.