

ADAC

Verkehrsexperten informieren

Mit Kindern unterwegs

- Die Reise sorgfältig planen
- Die Kinder im Auto richtig sichern
- Die Fahrzeit spielend verkürzen



Impressum

Herausgeber:

Allgemeiner Deutscher Automobil-Club e.V.
Ressort Verkehr
Hansastraße 19, 80686 München
www.adac.de/ratgeber-verkehr

Vertrieb:

Diese Informationsbroschüre kann mit Angabe der Artikelnummer 2833511 direkt beim ADAC e.V., Ressort Verkehr, Hansastraße 19, 80686 München, E-Mail: verkehr.team@adac.de bezogen werden.

Schutzgebühr 0,16 €, Einzel Exemplare für ADAC Mitglieder kostenfrei.

Download kostenfrei:

www.adac.de/mit-kindern-unterwegs

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des ADAC e.V.

© 2017 ADAC e.V. München



Bildnachweise:

Seite: 22 Euro-Express

Seiten: 8, 10, 12, 15, 16 und 20 ADAC e.V.

Seiten: 1, 6, 9, 18, 24, 26, 27, 30 Fotolia

> Inhalt

Vorwort	5
Früh übt sich: Sicherheit unterwegs	6
Reisevorbereitung: Für alle (Not-)Fälle gerüstet	8
Reiseübelkeit	11
Planung ist die halbe Reise	12
Richtig gesichert	15
Spiele gegen die Langeweile: Wortketten und Schnapszahlen	19
Alternativen zur langen Autofahrt	22
Fernreisen mit Kindern	23
ADAC Reisetipps kompakt	28
Kleine Checkliste zum Packen	30



➤ **Vorwort**

Mit Kindern zu reisen kann sehr vergnüglich sein: Wenn die kleinen Beifahrer ausgeschlafen und gut gelaunt sind, keine Langeweile aufkommt, Hitze und Staus die Nerven nicht überstrapazieren und das Stillsitzen auf der Fahrt nicht zur Geduldsprobe wird.

Mit der richtigen Vorbereitung und Gelassenheit, die den Besonderheiten der Kinder Rechnung trägt, lässt sich ein großer Teil des Reisetresses vermeiden. Zu einer guten Vorbereitung gehört auch die Sicherheit des Kindes. Viele Kinder erleiden bei Unfällen schwere Verletzungen oder sterben, weil sie nicht ausreichend und richtig gesichert waren. Insbesondere Kinder ab sechs Jahren sind laut Studien schlecht gesichert.

Was Sie tun müssen, um mit Ihrer Familie sicher zu reisen und sicher ans Ziel zu kommen, und was Sie tun können, um bei allen Mitreisenden die gute Laune bis zum Ziel zu erhalten, davon soll in dieser Broschüre die Rede sein.

Ulrich Klaus Becker
ADAC Vizepräsident für Verkehr

➤ Früh übt sich: Sicherheit unterwegs



Sicher im Auto?

Knapp zwei Drittel der im Straßenverkehr verletzten Kinder unter sechs Jahren verunglücken im Auto. Damit ist die Mitfahrt im Auto die gefährlichste Art der Verkehrsteilnahme von Kindern. Vielfach ist Nachlässigkeit bzw. Unkenntnis der Eltern bei der Sicherungspflicht ihrer Kinder oder fehlerhafte Bedienung von Kinder-Rückhaltesystemen der Grund. Solche Informationslücken schließt der ADAC durch das Zielgruppenprogramm „Sicher im Auto“, das sich über Kindergärten und andere Einrichtungen direkt an die Eltern wendet, deren Kinder in der kritischen Altersgruppe unter 12 Jahren sind. Im Rahmen der Veranstaltungen informieren speziell qualifizierte Moderatoren über alle technischen, rechtlichen und praktischen Fragen der Benutzung von Kinder-Rückhaltesystemen. Zusätzlich werden Demonstrationen mit Kindersitzen an einem Pkw durchgeführt, es gibt Anleitungen und Übungen.

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.sicher-im-auto.com und www.adac.de/kindersicherheit

Vorbild Eltern

Sicher haben Sie schon oft verblüfft festgestellt, wie genau Ihr Kind Sie beobachtet und wie es Eigenheiten von Ihnen im Spiel nachahmt. Gehen Sie davon aus, dass Sie auch beobachtet werden, wenn Sie hinter dem Lenkrad sitzen und Ihr Kind als Mitfahrer im Auto ist. Natürlich kann das Kind die komplexen Verkehrssituationen noch nicht einschätzen und Ihr Verhalten daran messen. Es bekommt aber durchaus mit, ob Sie vorausschauend fahren, Rücksicht nehmen und sich mit anderen Verkehrsteilnehmern freundlich verständigen oder aber aggressiv reagieren, auf Ihr Recht pochen und mit Gesten und Kommentaren Ihre Abneigung gegenüber anderen deutlich machen. Denken Sie daran, dass Sie durch ein gutes Vorbild Ihr Kind zu einem verantwortungsbewussten Verkehrsteilnehmer erziehen können.

Anschnallen!

Gewöhnen Sie Ihr Kind früh an die „Spielregeln“ im Sinne der Sicherheit im Auto. Die wichtigste heißt: Vor dem ersten Meter Fahrt müssen alle Insassen angeschnallt sein.

Die Anschnallpflicht gilt selbstverständlich bis zum letzten Meter Fahrt. Wenn Ihr Auto über eine Kindersicherung verfügt, die ein Öffnen der rückwärtigen Türen nur von außen gestattet, sollten Sie diese nutzen. Ansonsten gilt für die kleinen Beifahrer die Regel: Erst aussteigen, wenn der Fahrer es ausdrücklich erlaubt hat, und prinzipiell alle Insassen der Rückbank zur Gehsteigeseite hin. Achten Sie auf Radfahrer!

Füttern und Wickeln

Bei Fahrten mit Kleinkindern empfehlen wir Ihnen, aus Sicherheitsgründen das Füttern bis zum nächsten Stopp aufzuschieben, wo Sie es außerhalb des Autos erledigen können. Beim Füttern im Auto kann im ungünstigsten Fall ein scharfes Bremsmanöver zum Verschlucken oder gar zu Verletzungen durch das Fläschchen oder das Löffelchen führen. Das Kind zum Wickeln und Füttern abzuschnallen ist nicht gestattet und setzt Sie und Ihr Kind einem erheblichen Unfallrisiko aus.

➤ Reisevorbereitung: Für alle (Not-)Fälle gerüstet

Kleidung

Machen Sie es sich bequem! – Diese Aufforderung gilt besonders für Fahrten, die ein längeres Stillsitzen im Auto erforderlich machen. Für Erwachsene wie Kinder heißt das: luftige, gut schweißabsorbierende (Baumwoll-)Kleidung, die nicht drückt und beengt. Dabei sollten Sie ohne langes Umziehen auf verschiedene Temperaturen vorbereitet sein, wenn z. B. (im Stau!) die Sonne unbarmherzig aufs Dach brennt oder bei Regen das Gebläse läuft, damit die Scheiben frei werden, und dabei unangenehme Zugluft im Auto entsteht. Wichtig: Kleidungsstücke zum Wechseln mitnehmen, falls Sie bei einer Pause vom Regen überrascht werden oder Kinder sich unterwegs bekleckern oder übergeben.

Verpflegung

Die Rufe „Ich hab Hunger“, „Ich hab Durst“ kommen garantiert dann, wenn keine Raststätte am Weg liegt. Ein paar Notfallrationen sollten Sie deshalb schon zu Hause vorbereiten. Wählen Sie möglichst etwas, was nicht krümelt oder tropft, z. B. ein paar Apfelschnitze oder, bei größeren Kindern sehr beliebt, die abgepackten Mini-Salamis. Zum Trinken Wasser, Tee und Saft (keine kohlenstoffhaltigen oder heißen Getränke!) aus einer geeigneten wiederverschließbaren Flasche oder bei kleineren Kindern, die ihre Flasche schon selbst halten können, aus der Babyflasche. Die separat verpackte

Notration an Verpflegung und Spielzeug rettet auch die Situation, wenn Sie wirklich einmal in einen Stunden andauernden Stau geraten. Und ein bereitgehaltener Spuckbeutel (wie im Flugzeug) erspart unangenehme Putzarbeit, wenn die Reiseaufregung „den Magen spontan auf Rückwärtsgang schaltet“.



Sinnvolle Spielsachen

Sinnvoll ausgewählte Spielsachen tragen viel dazu bei, dass sich die jüngsten Mitfahrer wohl fühlen. Die geliebten Kuscheltiere beugen nicht nur Heimweh vor, sie eignen sich auch hervorragend, Reiseerlebnisse zu teilen und die



vielen ungewohnten Eindrücke leichter zu verdauen. Bei den Älteren sorgen Gesellschaftsspiele für Abwechslung, die sich auf der Rückbank spielen lassen und wenig bzw. kein Zubehör benötigen, z. B. Schwarzer Peter oder Quartett (S. 19). Vorsicht: Kinder sollten durch die Spiele nicht über längere Zeit vom Hinausschauen abgehalten werden, da es ihnen sonst beim Fahren übel werden kann. Deshalb raten wir auch vom Ansehen oder Lesen von (Bilder-)Büchern während der Fahrt ab.

Hörbücher eignen sich ebenfalls, um lange Fahrzeiten zu überbrücken. Zum ungestörten Hören empfiehlt sich die Anschaffung eines tragbaren Players und von Kopfhörern.

Spitze oder kantige Gegenstände, z. B. Bleistifte oder Plastikbausteine, „müssen leider draußen bleiben“. Bei einem Unfall, sogar schon bei einer scharfen Bremsung, können sie zu Verletzungen führen.

Abenteuer im Traumland

Auf längeren Strecken bringt es die Monotonie fast unweigerlich mit sich, dass die Kinder irgendwann einschlafen. Eine Decke (auch als Picknick-Unterlage geeignet) schützt sie dann vor Zugluft. Ein Handtuch kann zum Schutz vor seitlich einfallender Sonne ins Fenster geklemmt werden. Im Fachhandel gibt es Sonnenschutzsysteme, die sehr einfach angebracht werden können. Professionell verklebte Sonnenschutzfolien bieten den besten Hitzeschutz bei uneingeschränkter Sicht ins Freie.

Fahrsicherheit

Natürlich sollten Sie die Kinder auf dem Rücksitz so gut wie möglich im Blick behalten, ohne sich jedoch mehr als unbedingt nötig vom Verkehrsgeschehen ablenken zu lassen. Praktisch ist es, wenn zwei Erwachsene im Auto sind und sich während der Reise einer nach hinten setzen kann, um dort ohne große Verrenkungen die Kinderbetreuung zu übernehmen. Mit älteren Kindern kann schon vor der Abfahrt ein Sitzplatzwechsel nach bestimmten Zeiten vereinbart werden. Bei Pausen oder anderen Fahrtunterbrechungen kann die neue Platzverteilung ausgelöst werden. Fahren Sie mit Ihren Kindern alleine oder ist die Rückbank bereits mit den kleinen Urlaubern besetzt, empfiehlt sich die Montage eines zweiten Innenspiegels. So sehen Sie alles, was hinten geschieht, ohne den Kopf wenden zu müssen.



➤ Reiseübelkeit

„Mami, mir ist schlecht!“

So manche Autofahrt in den Urlaub ist gescheitert, weil der kleine Magen das Autofahren nicht vertrug. Es gibt Menschen, deren Organe speziell auf kurvenreichen Strecken so sensibel reagieren, dass jede Tour zur Tortur wird. Da gerade Kinder nicht immer rechtzeitig darauf hinweisen, dass ihnen übel ist, sind die Anzeichen für Übelkeit, wie z. B. Blässe, Unruhe, Schweißausbrüche, richtig zu deuten. Bei manchen Kindern schlägt der Magen jedoch urplötzlich Saltos. Ein Vorrat an Spuckbeuteln sollte daher immer griffbereit sein. Tritt Reiseübelkeit bei einem Kind nur ab und zu auf, helfen oft schon folgende Tipps:

Fahren/Fahrstil

- Bemühen Sie sich um ein gleichmäßiges Tempo.
- Vermeiden Sie ruckhaftes Anfahren und Bremsen, gehen Sie vor Kurven frühzeitig vom Gas.
- Verzichten Sie auf laute Musik im Auto, denn der Körper muss schon genug Sinnesreize verarbeiten.
- Vermeiden Sie intensive Gerüche, sorgen Sie vielmehr für möglichst viel Frischluft.
- Verzichten Sie auf das Rauchen im Auto. In einigen europäischen Ländern ist das Rauchen in Anwesenheit von Kindern im Auto sogar verboten (z. B. Frankreich, Italien, Griechenland, England).

Essen und Trinken

- Der kleine Magen sollte vor dem Reiseantritt weder völlig nüchtern noch überfüllt sein.
- Fettreiche, blähende oder zu süße Kost ist zu vermeiden, kohlesäurehaltige Getränke (Limo, Cola) ebenso.
- Manchmal hilft es, den Magen mit kleinen Portionen von Zwieback oder fettarmen Keksen zu beschäftigen.
- Wenn unterwegs eine Mahlzeit eingenommen wird, sorgt ein anschließender Spaziergang dafür, dass die Fahrt nicht mit zu vollem Magen fortgesetzt wird.

Der richtige Platz

Lassen Sie Ihr Kind die Landschaft betrachten – möglichst durch die Frontscheibe, nicht durch die Seitenfenster. Oft empfiehlt es sich, den Kindersitz in der Mitte der Rückbank zu befestigen, sofern vom Fahrzeug- und Kindersitzhersteller zugelassen. Und schließlich: Verschlimmern Sie die Situation nicht durch allzu deutlich gezeigte Sorge. Ablenkung hilft Ihrem Kind viel besser als die ständig wiederholte Frage „Ist dir (noch) schlecht?“.

► Planung ist die halbe Reise

Dass Ihnen als Fahrer auf längeren Strecken eine Pause mindestens alle zwei Stunden gut tut und im Sinne der Verkehrssicherheit angebracht ist, wissen Sie vermutlich. Ein solcher Rhythmus reicht jedoch mit Kindern im Auto nicht immer aus, denn das Stillsitzen im Kindersitz steht im krassen Gegensatz zu ihrem natürlichen Bewegungsdrang. Das heißt: **Sie sollten im Durchschnitt alle eineinhalb Stunden einen Stopp einplanen** und diese Unterbrechungen bei der Zeit- und Streckeneinteilung einkalkulieren.

Tipp: Der ADAC veröffentlicht regelmäßig Verkehrs- und Stauprognosen für die Freizeit, die Ihre Reiseplanung erleichtern.



Pausen

Wollen Sie diese Pausen nicht als lästige Pflicht absolvieren, dann lohnt es sich, schon vorher das Programm zu planen. Eine gute Planung könnte zum Beispiel so aussehen:

8.00 h	Aufstehen, gemütliches Frühstück, letzte Vorbereitungen (der Großteil des Gepäcks ist, wenn möglich, bereits am Abend vorher im Auto verstaut worden)
9.00 h	Abfahrt (werktags am besten erst dann, wenn der schlimmste Berufsverkehr vorbei ist)
10.30 h	Erster Stopp an einem Rastplatz, ein Schluck Saft, Wasser oder Tee und einmal richtig herumtoben
11.30 h	Runter von der Autobahn. Sie haben sich bereits zu Hause z. B. über das Internet einen kinderfreundlichen Gasthof für das Mittagessen herausgesucht. Ein gemütlicher Spaziergang rundet die Mittagspause ab.
14.00 h	Abfahrt nach dem Essen: Der Kindersitz wird so hergerichtet, dass ein Mittagsschlaf beim Nachwuchs möglich ist. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, einmal zwei Stunden am Stück durchzufahren.
16.00 h	Noch einmal runter von der Autobahn. Vielleicht ist in der Nähe eine hübsche Kirche oder ein interessantes Heimatmuseum zu besichtigen. Auf jeden Fall gibt es vor der letzten Etappe noch einmal einen kleinen Spaziergang oder ein Fangspiel.
17.00 h	Start zur letzten Etappe an diesem Tag
18.30 h	Spätestens jetzt sollte das Tagesziel erreicht sein, damit Ihr Kind nach Austoben, Abendessen, Eingewöhnen in die neue Umgebung und ausführlichem Gute-Nacht-Ritual rechtzeitig zum Schlafen kommt.

Auch wenn Ihnen diese Einteilung recht mühsam vorkommt – etwa 500 km können Sie, freie Strecken vorausgesetzt, auf diese Weise an einem Tag schaffen. Und Sie selbst werden es schätzen, wenn Sie die Strecke stressfrei bewältigen und der Fahrtag damit schon zum ersten Erholungstag wird.

Reisen bei Nacht?

Die Idee ist eigentlich bestechend: Warum nicht fahren, wenn die Kinder ohnehin schlafen, die Autobahn am leersten ist und weder Hitze noch grelle Sonne das Fahren zur Mühsal macht?

Aber: Haben Sie nicht in der Zeit, in der die Kinder und die anderen Autofahrer schlafen, ebenfalls Ihr Leistungstief? Wenn Sie nach einem anstrengenden Arbeitstag noch am selben Abend Gepäck und Familie hastig ins Auto verfrachten und genervt und übermüdet in den Urlaub starten, ist Unheil vorprogrammiert.

Für Nachtfahrten gilt: Starten Sie auf keinen Fall am Abend des letzten Arbeitstages. Die Fahrt bei Dunkelheit fordert Ihre volle Konzentration. Vermeiden Sie auch möglichst die Abfahrt an einem Tag, an dem viele auf einmal starten (Ferienbeginn!). Die Müdigkeit der anderen kann Ihnen und Ihrer Familie genauso gefährlich werden wie das eigene Konditionstief.

Sollten Sie sich dennoch für eine Nachtfahrt entscheiden, so fahren Sie auf keinen Fall die ganze Nacht durch. Starten Sie nach Ende des Nachmittags-Berufsverkehrs. Machen Sie spätestens nach zwei Stunden eine kurze Pause, zwischen 21 und 22 Uhr eine längere mit leichtem Abendessen ohne alkoholische Getränke. Wenn Sie sich dann noch absolut fit fühlen, können Sie bis maximal ein Uhr weiterfahren. Suchen Sie schon zu Hause ein Hotel für die Übernachtung, das Sie bequem erreichen können, melden Sie sich dort an und klären Sie auch im Voraus, dass Kinderbetten bereitgestellt werden und wie Sie zu so später Stunde noch ins Haus kommen.

Achtung: Wenn Sie unterwegs Anzeichen von Müdigkeit bemerken wie kleine Augenblicke der Unaufmerksamkeit, brennende Augen, schwere Lider oder diese ganz kurzen Träume, aus denen man sofort wieder hochschreckt, oder wenn Ihr Fahrerassistenzsystem Sie vor Müdigkeit warnt, dann unterbrechen Sie so schnell wie möglich die Fahrt – gönnen Sie sich ein Schläfchen, bis Sie den Rest der Strecke sicher bewältigen können. Um den Körper nach der Auszeit wieder hochzufahren, helfen z. B. ein paar Schritte an der frischen Luft.

➤ Richtig gesichert

Kindersicherung im Auto

Kinder bis zum vollendeten 12. Lebensjahr müssen bei allen Autofahrten grundsätzlich mit einem geeigneten, dem Körpergewicht entsprechenden Kinder-Rückhaltesystem gesichert werden, das eine Zulassung nach UN ECE aufweist (UN ECE Reg. 44/03, 44/04 oder 129). Falls schon früher eine Körpergröße von 150 cm erreicht wird, genügt ab diesem Zeitpunkt die Sicherung mit dem Dreipunktgurt für Erwachsene. Wer gegen diese Vorschrift verstößt, riskiert ein Bußgeld und Punkte in Flensburg – abgesehen davon, dass ein nicht oder auch falsch gesichertes Kind im Falle eines Unfalls schwerste oder gar tödliche Verletzungen erleiden kann. Sind Sie im Ausland unterwegs und sichern Ihr Kind dort so, wie es hierzulande Vorschrift ist, werden Sie keinen Ärger mit der Polizei bekommen. Im Internet auf www.adac.de/kindersicherheit und www.sicher-im-auto.com finden Sie aktuelle Testergebnisse zu Kindersitzen sowie Tipps und Informationen zur richtigen Kindersicherung im Auto.



Kindersitze

Kindersitze, die komplett mit einem hellen Stoff überzogen sind, eignen sich für die Sommermonate besonders gut. Helle Stoffe reflektieren die Wärmestrahlung stärker als dunkle, sodass sich die Sitze nicht so stark aufheizen, sollte sich doch einmal kein schattiger Parkplatz finden. Durch die vollständige Umhüllung des Sitzes wird vermieden, dass das Kind auf Plastikteilen sitzen muss, die sich besonders stark erwärmen. Bitte beachten Sie, dass sich auch der Metallbügel des Sicherheitsgurtes in der Sonne stark erhitzen kann.



Mietwagen mit Kindersitz?

Falls Sie in den Urlaub fliegen und erst vor Ort ein Fahrzeug mieten möchten, erkundigen Sie sich bei ihrem Mietwagenanbieter bzw. -broker, ob Kindersitze angeboten werden und entscheiden Sie sich dann für ein Angebot. Dieser Service kostet jedoch extra und die Sitze müssen möglichst frühzeitig reserviert werden. Auch sollten Sie, u.a. aufgrund der Beliebtheit dieses Service, nicht erwarten, einen neuwertigen Kindersitz vorzufinden. Viele Eltern nehmen daher eigene Kindersitze mit.

„Papi, der Gurt drückt so!“

Auch wenn der Kindersitz bequem ist, eine vernünftige Schlafposition bietet, gut im ADAC Kindersitztest abgeschnitten hat und zu Kind und Fahrzeug passt: Er wird bei Kindern auf einer viele Stunden dauernden Autoreise keine Begeisterung auslösen. Das Gurtsystem, das aus Sicherheitsgründen relativ stramm sitzen muss, schränkt

die Bewegungsfreiheit erheblich ein. Viele Gegenstände, an die man gerne herankommen würde, sind außer Reichweite. Rechts und links ist wenig Spielraum, weil gute Kindersitze auch bei einem Seitenaufprall einen ordentlichen Schutz bieten. Jüngere Kinder protestieren häufig lautstark gegen die Bewegungseinschränkung, sodass jede Fahrt zur Geduldsprobe ausartet. Das beste Mittel dagegen: Gewöhnen Sie Ihre Kinder von Anfang an daran, dass Autofahren, Kindersitz und Anschnallen zusammengehören – egal wie lang oder kurz die Strecke ist.

Das gilt selbstverständlich auch für Sie: Setzen Sie auf Ihre Vorbildfunktion und den Nachahmungstrieb Ihres Kindes! Wenn Sie Ihrer Anschnallpflicht konsequent nachkommen und Ihrem Kind möglichst früh beibringen, den Gurt selbst anzulegen, wird es sich dabei ganz erwachsen vorkommen. Trotzdem sollten Sie vor jedem Losfahren kurz nachkontrollieren, ob der Gurt richtig sitzt.

Legen Sie auf Langstrecken möglichst häufig eine Pause ein. Wenn das Kind weiß, dass in absehbarer Zeit als Lohn fürs Stillsitzen eine attraktive Unterbrechung der Fahrt winkt, nimmt es die Einschränkung durch das Angeschnalltsein viel lieber hin. Wenn dagegen Langeweile und Bewegungsdrang übermächtig werden, müssen Sie sogar damit rechnen, dass es sich abschnallt, denn Kinder bekommen sehr schnell heraus, dass sie damit die nächste Fahrtunterbrechung erzwingen können.

Kindersicherung im Flugzeug

Früher war es üblich, dass Kleinkinder bis ca. zwei Jahre über keinen eigenen Fluggastplatz verfügten, sie wurden auf dem Schoß sitzend mitgenommen. Als Sicherung diente ein so genannter „Loop Belt“ (Zusatzbeckengurt), der das Kleinkind am Beckengurt der Eltern fixierte.

Seit dem 16. Juli 2008 schreibt eine neue EU-Verordnung (1899/2006, EU OPS) die Sicherung von Kindern bis zwei Jahre mit geeigneten Sicherungssystemen vor. Danach müssen Kleinkinder entweder auf dem Schoß eines Erwachsenen mit einem Zusatzgurt (Loop Belt)



oder auf einem eigenen Sitzplatz mit einem geeigneten Kindersicherungssystem gesichert werden. Die Verantwortung hierfür obliegt den Luftfahrtunternehmen. Für Kinder über zwei Jahre gibt es keine speziellen Vorgaben.

Forschungsarbeiten des TÜV Rheinland zeigen, dass bestimmte Pkw-Kindersitze auch in Flugzeugen einen Sicherheitsgewinn darstellen.

Daher wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) ein freiwilliges „Qualifizierungsverfahren für Kinderrückhaltesysteme zur Verwendung in Flugzeugen“ erarbeitet, das der TÜV Rheinland allen Kindersitzanbietern und Luftfahrtunternehmen anbietet. Hierbei wird in Zusammenarbeit mit den Fluggesellschaften u. a. geprüft, ob der Kindersitz, in der Regel Babyschalen und Kindersitze für Kinder bis zu 18 kg (120 cm Körpergröße), auf den vorgesehenen Fluggastsitz passt und mit dem Flugzeug-Beckengurt sicher befestigt werden kann. Trifft dies zu, erhält der Sitz die Kennzeichnung „For Use in Aircraft“ und eine Identifikationsnummer, unter der nachgesehen werden kann, welche Airline diesen Kindersitz erlaubt.



QR-Code einfach scannen und aktuelle Übersicht erhalten.

Da die Regelungen zur Sicherung von Kindern in Flugzeugen nicht einheitlich sind, sollten Sie deshalb rechtzeitig vor dem Flug bei der jeweiligen Airline nachfragen, ob Kindersitze und, wenn ja, welche verwendet werden dürfen. Klären Sie ab, ob spezielle Kindersicherungssysteme bereitgestellt werden. Beachten Sie beim Flug die Anweisungen des Bordpersonals.

- Sichern Sie auf keinen Fall Ihr Kind und sich selbst mit demselben Gurt (ohne Zusatzgurt).
- Achten Sie darauf, dass Kinder auf eigenen Sitzplätzen möglichst stramm angegurtet sind.
- Fragen Sie rechtzeitig bei der jeweiligen Airline nach, ob Kindersitze und, wenn ja, welche verwendet werden dürfen und/oder ob spezielle Sicherungssysteme bereitgestellt werden.

➤ **Spiele gegen die Langeweile: Wortketten und Schnapszahlen**

„Wann sind wir endlich da?“

Langeweile und Ungeduld drohen bei kleinen Passagieren vor allem dann, wenn die Strecke, die noch vor einem liegt, im wahrsten Sinne des Wortes endlos erscheint. Legen Sie sich dagegen von vorneherein fest und erklären: „Wir fahren noch bis soundsoviel Uhr“ (bei kleineren Kindern zeigen: „...bis der Zeiger da steht“), dann wird mit Spannung beobachtet, wie die Zeit vergeht. Kinder verfügen über kein realistisches Zeitgefühl und können Zeitangaben in Minuten oder Stunden deshalb nicht umsetzen. Sie sollten Ihr Kind auch auf keinen Fall anschwindeln und sagen: „Wir sind bald da“, wenn die Reise noch mehrere Stunden dauert. Besser: „Wenn die Sonne untergeht, sind wir da.“



Mit kleinen Spielen können Sie die Zeit verkürzen und die kleinen Mitfahrer bei Laune halten. Allerdings: So schön „Mensch, ärgere dich nicht“ und „Malefiz“ für zu Hause sind, so wenig eignen sich Brettspiele für die Reise im Auto. Die Spielsteine verrutschen, fallen vom Spielbrett in Sitzritzen oder den Fußraum und vorbei ist der Spaß. Abhilfe schaffen hier kleine magnetische Reise-Brettspiele oder solche zum Stecken. Am besten aber nutzen Sie die Zeit, die Sie im Urlaub endlich für Ihre Kinder haben, zu fantasievollen Spielen, für die man überhaupt kein Zubehör braucht. Spiele, bei denen man – insbesondere in Fahrtrichtung – nach draußen sehen muss, eignen sich besonders gegen Übelkeit beim Autofahren.

Kleinkinder

Bei kleineren Kindern sind Spielregeln und Konkurrenz unter den Mitspielern noch nicht gefragt. Hier reicht es, die Aufmerksamkeit zu fesseln: „Ich sehe etwas, das ist grün – siehst du es auch?“, „Welches von den Autos da vorne ist rot?“, „Wir wollen mal sehen, ob auf der Wiese dort vorne vielleicht ein Reh oder ein Häschen ist.“

Kindergartenkinder

Den etwas Älteren dagegen macht gerade ein bisschen Wettbewerb besonderes Vergnügen. So können Sie auf der Autobahn die Adleraugen testen: „Wer entdeckt als

erster das nächste blaue Abzweigungsschild (ein rotes Auto, ein Tier)?“ Oder stellen Sie das Erinnerungsvermögen der Kinder auf die Probe: „Ich denke an jemanden, den du kennst. Er hat schwarze Haare, zu seiner Wohnung muss man mit dem Lift fahren, er spielt Gitarre ...“ usw. Auch das Wortkettenspiel macht über lange Strecken Spaß: Einer beginnt mit einem zusammengesetzten Wort, der nächste muss den zweiten Wortteil zum ersten machen und etwas anderes daranhängen: Landkarte – Kartenhaus – Haustür – Türglocke – Glockenspiel – Spielkarte usw.

Schulkinder

Schier unerschöpflich wird die Liste der Möglichkeiten, wenn die Kinder erst einmal sicher lesen und zählen können. Die einfachste Variante: Ein Mitspieler bekommt weiße, der andere schwarze Autos – wer zählt in zehn Minuten die meisten Autos seiner Farbe. Auch mit Auto-kennzeichen lassen sich viele Spiele machen: Wer entdeckt die meisten Schnapszahlen? Wer macht aus den Buchstaben am schnellsten ein Wort oder einen Namen? Wer weiß, woher die Autos kommen? Wem fällt zum Städtekenzeichen am schnellsten ein Land ein? (AB ist dann nicht mehr Aschaffenburg, sondern Arabien).

Fantasiespiele

Und schließlich das fantasievollste und einfachste Spiel: Geschichten erzählen. Da fällt Ihnen nichts ein? Macht nichts, Sie brauchen nur ein Gerüst zur Verfügung zu stellen und können den Rest der kindlichen Vorstellung überlassen: Es funktioniert garantiert. Fangen Sie an: „Es war einmal ein kleiner Junge, der ging einen Weg entlang – und was meinst du, wer plötzlich vor ihm stand ...?“. Auf Spannung, eine logische Handlung und ein schlüssiges Ende kommt es nicht an, stattdessen werden die Ausschmückungen immer verrückter – und im Nu ist das nächste Etappenziel erreicht. Sorgen Sie aber bei allen Spielen und Gesprächen im Auto dafür, dass der Fahrer nicht unnötig abgelenkt wird.

➤ Alternativen zur langen Autofahrt

Autoreisezug

Eltern mit Kleinkindern nutzen häufig das Angebot von Autoreisezügen, mit denen viele Urlaubsziele in europäischen Ländern erreichbar sind. Die Vorteile liegen auf der Hand: Man kann sich im vorreservierten Abteil intensiv um die Kinder kümmern. Es gibt ausreichend Bewegungsfreiheit und die Nerven der ganzen Familie werden geschont. Die meisten Autoreisezüge fahren auch über Nacht, was weitere Vorteile bietet. So wird ein Großteil der Wegstrecke im Schlaf zurückgelegt, Staus spielen keine Rolle und das Unfallrisiko ist gering. Am allerwichtigsten jedoch: Am Urlaubsziel steht das eigene Auto ständig zur Verfügung.



Flugzeug

Eine weitere interessante Alternative kann die Nutzung des Flugzeuges sein: Beispielsweise kann der Vater mit dem Auto vorausfahren und ein oder zwei Tage später am Flughafen in der Urlaubsregion Mutter und Kind(er) abholen. Diese Variante ist bei der Nutzung von „Billig-Airlines“ wesentlich preisgünstiger, in jedem Falle ist eine sehr frühzeitige Buchung empfehlenswert. Umweltschonender geht es natürlich mit der Bahn: Ein Elternteil fährt mit dem Auto voraus und empfängt den Rest der Familie am Bahnhof des Urlaubsorts. Die Vorteile: keine Ablenkung beim Fahren, mehr Platz für Gepäck, zügigeres Vorankommen.

➤ Fernreisen mit Kindern

Mit „abenteuerlich einfach“ wirbt ein Reiseanbieter für Fernreisen mit Kindern. Damit die Reise ein Abenteuer wird, an das alle gern zurückdenken: Erkundigen Sie sich umfassend über Ihr Urlaubsziel und berücksichtigen Sie die Hygienestandards und medizinische Versorgung am Urlaubsort bzw. im Urlaubsland.

Medizinische Aspekte

Tipp: Informieren Sie sich vor Antritt der Reise rechtzeitig (drei bis sechs Monate vorher) über vorgeschriebene und empfohlene Impfungen. In jedem Fall sollten alle dem Alter entsprechenden, für Deutschland empfohlenen Impfungen komplettiert sein. Auskunft erhalten Sie von Kinderärzten, der Ständigen Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts, Telefon: +49 30 18754-0. Der Reisemedizinische Informationsdienst des ADAC stellt auch Adressen von deutschsprachigen Ärzten und Kliniken im Ausland zur Verfügung. Auf www.adac.de finden Sie unter Reise & Freizeit / Ratgeber Reisen / Reisemedizin weitere Tipps und Hinweise rund um das Thema „Gesund bleiben auf Reisen“.

Klären Sie alle Fragen zur medizinischen Vorsorge schon zu Hause ab. Dabei ist eine individuelle Beratung unabdingbar, die auf Reiseziel, Reiseart (Pauschalurlaub, Safari, Rucksackreise o. Ä.) und das jeweilige Kind abgestimmt ist. So können Sie – sollte doch ein Notfall eintreten – rasch und ohne Panik handeln. Je jünger das Kind ist, desto empfänglicher ist es für Erkrankungen. Dies gilt vor allem für Reisen in die Tropen, Subtropen und Länder mit schlechter medizinischer Versorgung. Die Gesellschaft für Tropenpädiatrie und Internationale Kindergesundheit (GTP), die Mitglied im Konvent der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) ist, empfiehlt bei Reisen mit Kindern unter fünf Jahren in diese Länder sorgfältig Sinn, Nutzen und Risiken gegeneinander abzuwägen und unbedingt eine qualifizierte Beratung in Anspruch zu

nehmen. Sollte Ihr Kind eine chronische Grunderkrankung haben, ist der Sinn einer Fernreise ganz besonders zu hinterfragen.

Der Hintergrund: Säuglinge und Kleinkinder vertragen heißes Klima schlechter. Sie haben eine empfindlichere Haut, da der UV-Eigenschutz sowie die Hornschicht und der Säureschutzmantel der Haut noch nicht vollständig entwickelt sind. Zudem sind sie empfänglicher für Malaria und andere, teils durch Insekten übertragbare Infektionskrankheiten, die bei ihnen oft heftiger verlaufen als bei Erwachsenen.

Schulkinder verkraften die klimatischen Veränderungen meist und zeigen großes Interesse an einem für sie geeigneten Reiseprogramm.

Durchfallerkrankungen sind die häufigsten Erkrankungen fernab der Heimat und gehören sofort ärztlich behandelt, denn eine Dehydrierung (Flüssigkeitsverlust) ist vor allem für Kinder und ältere Personen lebensbedrohlich.

Da oftmals starke Unterschiede zwischen der Außentemperatur und den klimatisierten Räumen in Hotels und Restaurants bestehen, sollten Sie für sich und Ihre Kinder immer eine Jacke oder einen Pullover mitführen, um Erkältungskrankheiten zu vermeiden.



Die Reiseapotheke

Trotz aller getroffenen Vorsichtsmaßnahmen können kleine Urlauber erkranken. Zu diesem Zweck ist es sinnvoll, sich bereits vor der Reise in Absprache mit einem Kinderarzt Ihres Vertrauens eine kindgerechte Reiseapotheke zusammenzustellen. Wenn nötig, können Sie beim Reisemedizinischen Informationsdienst des ADAC Informationen zu Kinderärzten an Ihrem Urlaubsort abrufen (Tel. +49 89 76 76 77). Es bietet sich an, sich bereits im Vorfeld die nötigen Telefonnummern und Ansprechpartner nennen zu lassen.

„Ihm schmeckt's nicht“

Rechnen Sie bitte nicht damit, dass Ihrem Kind das pikante thailändische, marokkanische oder indische Essen ebenso mundet wie Ihnen. Kann es sich mit den fremdartigen Aromen gar nicht anfreunden, bleibt Ihnen nur, auf Speisen zurückzugreifen, die den kindlichen Geschmackssinn und Magen nicht überfordern, wie z. B. Reis, Brot, Kekse.

Ein weiterer wichtiger Punkt sind die hygienischen Verhältnisse, unter denen die Lagerung sowie die Auf- und Zubereitung der Speisen erfolgt. Schwere Durchfallerkrankungen aufgrund mangelnder Hygiene können einem entspannten Urlaub ein jähes Ende setzen.

Tipps:

- Vermeiden Sie zu scharfe Speisen. Diese führen gerade bei Kindern zu Unwohlsein und Magen-Darm-Irritationen.
- Trinken Sie Wasser oder Softdrinks nur aus industriell verschlossenen Flaschen.
- Alle verwendeten Fläschchen und Schnuller etc. mit kochendem Wasser entkeimen. Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, verwenden Sie Trinkwasser aus industriell verschlossenen Flaschen.
- Hygienische Aufbewahrungsmittel für Schnuller und Co. mitnehmen.
- Verwenden Sie zum Zähneputzen und zur Fläschchenzubereitung ebenfalls nur abgepacktes Wasser.
- Achten Sie auf eine gute Händehygiene.

Mückenschutz und Co.

Ein leidiges, aber wichtiges Thema ist der Mückenschutz. Der beste Mückenschutz besteht natürlich darin, Mücken erst gar nicht zu begegnen. Wenn es sich aber nicht vermeiden lässt, ist wichtig zu wissen: Mücken bevorzugen stehende Gewässer und viele Mücken, wie z. B. die Anopheles- und Sandmücke, werden vor allem abends munter. Daher: Verlassen Sie die typischen Lebensräume von Moskitos an Seen oder Tümpeln, bevor es zu dämmern beginnt. Leider lassen sich manche Mücken, z. B. Aedes, Culex oder Gnizen, nicht davon abhalten, auch tagsüber zuzustechen.

Zur Abwehr der stechenden Plagegeister in der Nacht eignet sich ein imprägniertes Moskitonetz. Achten Sie darauf, dass das Netz die Haut Ihres Kindes nicht berührt, da die Mücken in der Lage sind, durch das Netz hindurchzustechnen. Auch für den Kinderwagen ist ein Moskitonetz sinnvoll.



Beim Aufenthalt im Freien sollten Sie hautbedeckende weite und tagsüber helle Kleidung wählen, um Mücken wenig Angriffsfläche zu bieten. Festes Schuhwerk bis über den Knöchel schützt nicht nur vor Mücken, sondern auch vor anderem Getier, (z. B. Zecken), das gerne sticht oder beißt.

Zu Mückenabwehrmitteln, mit denen die Haut Ihres Kindes eingerieben oder eingesprüht werden kann, holen Sie sich bitte Rat in der Apotheke oder bei Ihrem Kinderarzt.



Sonnenschutz

Die Reise aus dem kalten und verregneten Deutschland in die warmen sonnigen Tropen verleitet natürlich dazu, so viel Zeit wie möglich im Freien mit Spielen, Schwimmen und Plantschen zu verbringen. Da Kinderhaut sehr empfindlich gegenüber UV-Strahlung ist, ist ein umfassender Sonnenschutz unumgänglich:

- Säuglinge nie der prallen Sonne aussetzen.
- Verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF >20) und cremen Sie unbedingt auch Nase, Ohren und Schultern Ihres Kindes ein.
- Denken Sie daran: Auch bei wasserfesten Sonnenpräparaten muss nach dem Baden und Abtrocknen neu eingecremt werden.
- Beachten Sie bitte: Das Sonnenschutzmittel gehört immer unter (!) den Mückenschutz.
- Leichte, luftdurchlässige Kleidung schützt ebenfalls vor Sonne, wenn auch nur wenig. Dennoch ist beim Plantschen im Wasser ein T-Shirt ein guter Schutz gegen Sonnenbrand auf Schultern und Rücken.
- Mehrmaliges Eincremen erhöht nicht den Sonnenschutz. Das bewirkt nur eine Sonnencreme mit höherem Lichtschutzfaktor.
- Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind nie ohne Sonnenhut oder Schirmmütze in die Sonne begibt. Eine Kopfbedeckung mit Nackentuch schützt optimal. Auch eine gute Sonnenbrille ist empfehlenswert – wenn das Kind sie tragen mag.

- Vermeiden Sie, Ihr Kind mittags und am frühen Nachmittag der Sonne auszusetzen. Ziehen Sie sich besser ins Haus oder an ein schattiges Plätzchen zurück.
- Anzeichen eines Sonnenstichs treten meist erst einige Stunden nach der Bestrahlung auf, also auch nachts oder bei bedecktem Himmel: Kopfschmerzen, hochroter, heißer Kopf, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Nackensteife, Unruhe, Verwirrtheit und Kreislaufkollaps können die Symptome sein. Jetzt gilt es, weitere Sonnenexposition unverzüglich zu verhindern und nach ärztlicher Maßgabe medikamentös zu behandeln.

➤ ADAC Reisetipps kompakt

- Planen Sie Pausen und Fahrtunterbrechungen verbindlich ein und halten Sie sich daran: Nach dem Motto „Es läuft gerade so schön voran“ ist schon manche Pause um Stunden verschoben oder gar ganz geopfert worden.
- Je kleiner die mitfahrenden Kinder sind, umso sorgfältiger muss eine längere Autofahrt geplant werden: Die Belastung der Wirbelsäule von Säuglingen und Kleinkindern ist in praktisch allen Rückhaltesystemen relativ hoch. Längere Fahrten sollten daher nur in Absprache mit dem Kinderarzt vorgenommen werden, um Rückenschäden vorzubeugen.
- Vergewissern Sie sich vor der Abfahrt, dass Ihre Kinder ausreichend und richtig gesichert sind.
- Babys und Kleinkinder fordern ihren gewohnten Tagesrhythmus (Mahlzeiten und Schlafzeiten), unabhängig von Reiseziel und -dauer.
- Verzichten Sie auf das Rauchen im Auto.

- Wer sich an den staureichen Wochenenden in der Hauptreisezeit auf den Weg machen muss, verlässt zum Tanken und für Erholungspausen besser die Autobahn. Meist findet sich nach nur ein paar Minuten Umweg ein ruhiges Plätzchen, wo sich die Kleinen ungefährdet austoben können.
- Kinder nicht direkter Sonneneinstrahlung aussetzen. Auf ausreichenden Sonnenschutz achten (Kleidung, Sonnencreme, Sonnenbrille). Für das Auto gibt es unterschiedliche Schattenspende oder Folien, mit denen die Fahrt erträglicher gestaltet werden kann.
- Die Klimaanlage nicht zu kalt einstellen, um Erkältungskrankheiten zu vermeiden. Ein großer Unterschied zwischen Außen- und Innentemperatur belastet den Körper.
- Zur Gesundheitsvorsorge: Der Reisemedizinische Informationsdienst des ADAC stellt seinen Mitgliedern auf Anfrage die Adressen von deutschsprachigen Ärzten in wichtigen Urlaubsregionen unter der Rufnummer +49 89 76 76 77 zur Verfügung.
- Eltern, die mit Kindern auf deutschen Autobahnen reisen, finden eine Fülle von Serviceangeboten: An über 100 Autobahnraststätten in Deutschland gibt es Kinderspielplätze, Spielecken, Babywickelräume und Babybetten. Darüber hinaus stehen in den Restaurants Kinderstühle und spezielle Kindermenüs zur Verfügung. Eine gezielte Auswahl geeigneter Raststätten finden Sie z.B. auf www.tank.rast.de oder www.autohof.de.
- Kinder (und Tiere) niemals allein im Auto lassen, auch nicht „nur kurz“.

➤ Kleine Checkliste zum Packen

Koffer packen!!!

Reiseutensilien

- 2. Innenspiegel
- Plastiktüten für Abfall
- Handtuch (ins Fenster eingeklemmt als Sonnenschutz), Sonnenschutzfolien
- Schlafkissen
- Wechselkleidung
- Decke (zum Schlafen, als Unterlage beim Picknick)

Hygiene

- Papiertaschentücher
- feuchter Waschlappen in wasserdichter Tüte
- Windeln
- Sonnenschutzmittel
- Spucktüten

Spielsachen

- Kuscheltiere
- Bewegungsspiele für Pausen (Springseil etc.)
- Hörbücher und Player (mit Ersatz-Batterien/Ladekabel)
- Quartett, Schwarzer Peter
- Liste von Autokennzeichen (über den ADAC beziehbar)

Verpflegung

- kleine Zwischenmahlzeiten (z. B. Obst)
 - Getränke in wiederverschließbaren Flaschen
- Für Kleinkinder:
- Auto-Flaschenwärmer
 - Trinktasse oder -flasche
 - separat verpackte Notfallration für längere Aufenthalte durch Stau o. Ä.

Für Notfälle

- Desinfektionsmittel
- Reisetabletten
- ADAC Notrufnummern für In- und Ausland
- Autoverbandskasten (vorher auf Vollständigkeit und Ablaufdatum prüfen)

ADAC e.V.
Hansastraße 19
80686 München



2833511/11.17/25'