

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/infotestrat/ratgeber-verkehr
Blog: forummobilitaet.wordpress.com

Vertrieb:

Diese Informationsbroschüre kann mit Angabe der Artikelnummer 2833511 direkt beim ADAC e.V., Ressort Verkehr, Hansastraße 19, 80686 München, Fax: (089) 76 76 45 67 oder Mail: verkehr.team@adac.de, bezogen werden.

Schutzgebühr 0,15 €, Einzelexemplare für ADAC Mitglieder kostenfrei, Mengenrabatte auf Anfrage, Tel. (089) 7676 6271

Download kostenfrei:

www.adac.de/infotestrat/ratgeber-verkehr/sicher-unterwegs und im weiteren Verlauf „Mit Kindern unterwegs“

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

© 2012 ADAC e.V. München

Bildnachweise:

Seiten: 6, 8, 10, 12, 15, 16 und 20 ADAC e.V.

Seiten: 1 (Titelbild) gettyimages; 9, 18, 22, 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 zur gefährlichsten Art der Verkehrsteilnahme von Kindern avanciert. Vielfach ist Nachlässigkeit bzw. Unkenntnis der Eltern bei der Sicherungspflicht ihrer Kinder oder fehlerhafte Bedienung von Kinder-Rückhaltesystemen (KRS) der Grund. Solche Informationslücken schließt der ADAC gemeinsam mit dem Partner Volkswagen durch ein Zielgruppenprogramm, 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 vorgesehenen Veranstaltungen informieren speziell qualifizierte Moderatoren über alle technischen, rechtlichen und praktischen Fragen der Benutzung von Kinder-Rückhaltesystemen. Zusätzlich werden praktische Demonstrationen mit Kindersitzen an einem Volkswagen 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. Leider müssen Sie davon ausgehen, 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 Zeichen und Kommentaren Ihre Abneigung gegenüber den anderen Verkehrsteilnehmern deutlich machen. Denken Sie daran, dass Sie durch Ihr 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 dies 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 Gehsteigseite hin.

Füttern und Wickeln

Bei Fahrten mit Kleinkindern empfehlen wir Ihnen aus Sicherheitsgründen das Füttern auf den 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 abzuschnallen ist nicht gestattet.

➤ 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, um die Scheiben freizuhalten und dabei unangenehme Zugluft im Auto entsteht. Wichtig: Kleidungsstücke zum Wechseln, wenn Sie bei einer Pause vom Regen überrascht werden, Kinder sich unterwegs bekleckern oder übergeben müssen.

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 kohlenensäurehaltigen Getränke!) mit dem Trinkhalm aus einer wieder verschließbaren Flasche oder bei kleineren Kindern 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 eine griffbereite Tüte, wie es sie im Flugzeug gibt, 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 dem 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, 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 von Bilder- oder Lesebüchern während der Fahrt ab.

Kinderkassetten bzw. -CD´s eignen sich ebenfalls, um lange Fahrzeiten zu überbrücken. Zum ungestörten Hören empfiehlt sich die Anschaffung eines tragbaren Players.

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 vor Zugluft. Ein Handtuch kann zum Schutz vor seitlich einfallender Sonne ins Fenster geklemmt werden. Im Fachhandel gibt es Sonnenschutzrollos, die sehr einfach mit Saughaltern befestigt werden können.

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 kleinen Urlaubern besetzt, empfiehlt sich die Montage eines zweiten Innenspiegels oder, aufgesteckt auf den normalen, ein größerer Panoramaspiegel. So nehmen Sie alles, was hinten geschieht, wahr, ohne den Kopf wenden zu müssen.



➤ Reiseübelkeit

„Mami, mir wird schlecht“

So manche Autofahrt in den Urlaub ist daran 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 in der Lage sind, rechtzeitig darauf hinzuweisen, dass ihnen übel ist, ist es sinnvoll, die Anzeichen für Übelkeit, wie z. B. Blässe, Unruhe, Schweißausbrüche, frühzeitig zu deuten. Bei manchen Kindern schlägt der Magen jedoch urplötzlich Saltos. Ein griffbereiter Vorrat an Plastiktüten ist daher von Vorteil. In Fällen, in denen diese Empfindlichkeit nur ab und zu auftritt, 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 Radiomusik, der Körper hat so schon genug mit dem Verdauen der Sinnesreize zu tun.
- Vermeiden Sie intensive Gerüche. Verzichten Sie auf das Rauchen im Auto, sorgen Sie vielmehr für möglichst viel Frischluft.

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 Zwieback oder fettarmen Keksen zu beschäftigen.
- Wenn unterwegs eine Mahlzeit eingenommen wird, sorgt ein anschließender Spaziergang dafür, dass die Fahrt nicht mit vollem Magen fortgesetzt wird.

Der richtige Platz

Lassen Sie Ihr Kind die Landschaft betrachten – möglichst durch die Frontscheibe, nicht nach der Seite. Oft empfiehlt es sich, den Kindersitz in der Mitte der Rückbank zu befestigen, wenn dies technisch möglich ist (Dreipunktgurt,

Isofix-Verankerungspunkte). Und schließlich: Verschlimmern Sie die Situation nicht durch allzu deutlich gezeigte Sorge. Die ständig wiederholte Frage »Ist dir schlecht?« trägt wenig zum Wohlbefinden bei.

➤ 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 dem natürlichen Bewegungsdrang, dem Kinder im Zuge ihrer Entwicklung unterliegen. Das heißt: **Sie sollten im Durchschnitt jede Stunde 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 Ideal-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 oder Tee und einmal richtig herumtoben.
11.30 h	Runter von der Autobahn. Sie haben sich bereits zuhause 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.
17.00 h	Start zur letzten Etappe an diesem Tag
18.30 h	Spätestens jetzt sollte das Tagesziel erreicht sein, damit Ihr Kind inklusive 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 normalerweise 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 die Katastrophe vorprogrammiert.

Für die Nachtfahrt 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 genauso gefährlich werden wie das eigene Konditionstief.

Fahren Sie auf keinen Fall die ganze Nacht durch. Starten Sie nach Ende des Nachmittags-Berufsverkehrs. Machen Sie spätestens alle 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 1 Uhr weiterfahren. Suchen Sie schon zuhause ein Hotel für die Übernachtung, das Sie bequem erreichen können, melden Sie sich dort an, klären Sie bereits im Voraus die Bereitstellung der Kinderbetten und die Modalitäten, 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, dann fahren Sie so schnell wie möglich rechts raus und gönnen sich ein Schläfchen, bis Sie den Rest der Strecke sicher bewältigen können.

➤ Richtig gesichert

Kindersicherung im Auto

Kinder bis zum vollendeten 12. Lebensjahr oder bis zu 150 cm Körpergröße müssen bei allen Autofahrten grundsätzlich mit einem geeigneten, dem Körpergewicht entsprechenden Kinder-Rückhaltesystem gesichert werden, das eine ECE-Zulassung aufweist (ECE 44/03 oder ECE 44/04). Falls schon früher eine Körpergröße von 1,50 m erreicht wird, genügt ab diesem Zeitpunkt die Sicherung mit dem Erwachsenen-Dreipunktgurt. 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 Unfalles schwerste oder gar tödliche Verletzungen erleiden kann. Sind Sie im Ausland unterwegs und sichern Ihr Kind so, wie es hierzulande Vorschrift ist, werden Sie auch dort keinen Ärger mit der Polizei bekommen. Aktuelle Testergebnisse zu Kindersitzen sowie z.B. die gesetzlichen Regelungen in den wichtigsten europäischen Reiseländern finden Sie im Internet unter **www.sicher-im-auto.com**.



Kindersitze

Kindersitze, die komplett mit einem hellen Stoff überzogen sind, sind für die Sommermonate besonders geeignet. Helle Stoffe reflektieren die Wärmestrahlung stärker

als dunkle, dementsprechend heizen sich die Sitze nicht so stark auf, 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 gerne besonders stark erwärmen. Bitte beachten Sie, dass sich auch der Metallbügel des Sicherheitsgurtes stark erhitzen kann.



Mietwagen mit Kindersitz?

Wenn Sie sich mit dem Gedanken tragen, Ihr Urlaubsziel anzufliegen und erst vor Ort ein Fahrzeug zu mieten: Die Mietwagenbroker „Sixt“, „Hertz“, „Holiday Autos“ und „Dertour“ bieten Fahrzeuge mit Kindersitzen an, sofern die Buchung rechtzeitig vor Abholung des Fahrzeuges vorgenommen worden ist. Dieser Service wird jedoch extra berechnet. Auch sollten Sie u.a. auf Grund der häufigen Nutzung des Services nicht erwarten, einen neuwertigen Kindersitz vorzufinden.

„Papi, der Gurt drückt so“

Auch wenn der Kindersitz bequem ist, eine vernünftige Schlafposition bietet und als Bester unter den seinen im Test abgeschnitten hat: 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. Gute Kindersitze

müssen einen ordentlichen Schutz auch bei einem Seitenaufprall bieten. Die ausgeprägten seitlichen Kopfabstützungen können auch bei größeren Kindern das Sichtfeld etwas einengen. Jede längere Fahrt artet dann zur Geduldsprobe aus. Jüngere Kinder machen durch lautstarken Protest deutlich, was sie von solchen Einschränkungen halten. Das beste Mittel dagegen: Gewöhnen Sie Ihre Kinder von Anfang an daran, dass Autofahren und Anschnallen untrennbar 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 der Pflicht gerne nachkommen, weil es sich dabei wie ein Erwachsener fühlt.

Schließlich gibt es gerade auf Langstrecken noch einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen dem Anschnallen und Ihrer Bereitschaft zu häufigen Pausen. Wenn das Kind weiß, dass in absehbarer Zeit als Lohn fürs Stillsitzen eine attraktive Unterbrechung der Fahrt winkt, nimmt es die Einschränkung sicher willig hin. Wenn dagegen Langeweile und Bewegungsdrang übermächtig werden, müssen Sie mit dem Abschnallen rechnen, denn Kinder bekommen sehr schnell heraus, dass sie damit die nächste Fahrtunterbrechung erzwingen können.

Kindersicherung im Flugzeug

Bisher war es üblich, dass Kleinkinder bis ca. 2 Jahren 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 2 Jahren mit geeigneten Sicherungssystemen vor. Danach müssen Kleinkinder entweder auf dem Schoß eines Erwachsenen mit dem umstrittenen Zusatzgurt (Loop Belt) oder auf einem eigenen Sitzplatz mit einem geeigneten



Kindersicherungssystem gesichert werden. Die Verantwortung hierfür obliegt den Luftfahrtunternehmen. Für Kinder über 2 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, Bau- und Stadtentwicklung (BMVBS) 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 (1,20 m 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. Eine Übersicht dazu gibt www.tuvdotcom.com (zunächst rechts oben auf der Internetseite die Standardeinstellung „Englisch“ in „Deutsch“ ändern, dann im Suchfeld KRS eingeben).

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 und welche Kindersitze 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 dem gleichen Gurt (ohne Zusatzgurt).
- Achten Sie darauf, dass Kinder auf eigenen Sitzplätzen möglichst stramm angegurtet sind.
- Eine Übersicht von zugelassenen Kindersitzen vom Bundesverband der Deutschen Fluggesellschaften (BDF) finden Sie unter: http://www.bdf.aero/downloads/090720_Uebersicht_KRS-Praxis.pdf

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

„Wann sind wir endlich da“

Langeweile und Ungeduld drohen bei kleinen Passagieren vor allem dann, wenn die noch zu bewältigende Strecke im wahrsten Sinne des Wortes endlos erscheint. Legen Sie sich dagegen von vorneherein fest und erklären: »Wir fahren noch bis zu dieser Uhrzeit« (bei kleineren Kindern »bis der Zeiger da steht«), dann wird der Fortgang der Zeit mit Spannung beobachtet. Kinder verfügen über kein realistisches Zeitgefühl. Zeitangaben in Minuten oder Stunden können sie nicht umsetzen. Es sollte auch unbedingt vermieden werden, Kinder anzuschwindeln und zu sagen: »Wir sind bald da«, wenn die Reise noch mehrere Stunden dauert. Besser: »Wenn die Sonne untergeht, werden wir da sein.«



Mit kleinen Spielen lässt sich die Zeit verkürzen und die kleinen Mitfahrer bei Laune halten. Allerdings: So schön »Mensch ärgere dich nicht« und »Malefiz« für zuhause sind, so wenig eignen sie sich für die Reise im Auto. Die Spielsteine verrutschen und werden damit zum Dauerstreitpunkt. Deshalb empfiehlt es sich, die Zeit, die man im Urlaub endlich für seine Kinder hat, zu phantasievollen Spielen zu nutzen, für die man meist überhaupt kein Zubehör braucht.

■ Kleinkinder

Bei kleineren Kindern sind Spielregeln und Wettbewerb 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 grün?«, »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 Konkurrenz besonderes Vergnügen. So können Sie auf der Autobahn die Adleraugen testen: »Wer entdeckt als erster das nächste blaue Abzweigungsschild?« Oder ein rotes Auto? Oder ein Tier? Stellen Sie das Erinnerungs-

vermögen auf die Probe: »Ich denk' an jemand, den du kennst. Er hat schwarze Haare, zu seiner Wohnung muss man mit dem Lift fahren, er fährt einen VW« ... usw. Auch das Wortkettenspiel lässt sich bis in alle Ewigkeiten fortführen. Einer beginnt mit einem zusammengesetzten Wort, der nächste muss den zweiten Wortteil zum ersten machen und etwas anderes daran hängen: Landkarte – Kartenhaus – Haustür – Türglocke – Glockenspiel – Spielkarte.

■ **Schulkinder**

Schier unerschöpflich wird die Liste der Möglichkeiten, wenn die Kinder erst einmal sicher lesen und zählen können. Die einfachste Variante: Ein Mitspieler bekommt Mercedes, der andere BMW – wer zählt in zehn Minuten die meisten Autos seiner Marke. Viele Spiele lassen sich auch aus den Kennzeichen 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 Städtekennzeichen am schnellsten ein Land ein? (AB ist dann nicht mehr Aschaffenburg, sondern Arabien).

■ **Phantasiespiele**

Und schließlich das phantasievollste und einfachste Spiel: Geschichten erzählen. Da fällt Ihnen nichts ein? Macht nichts, Sie brauchen nur ein Gerüst zur Verfügung zu stellen und 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 phantastischer – und im Nu ist das nächste Etappenziel erreicht. Bei allen Spielen und Gesprächen im Auto sollte aber dafür Sorge getragen werden, dass der Fahrer nicht unnötig abgelenkt wird.

➤ Alternativen zur langen Autofahrt

Autoreisezug

Viele Eltern mit Kleinkindern nutzen 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 Betreuung der Kinder kümmern. Es gibt ausreichend Bewegungsfreiheit und die Nerven werden geschont. Die meisten Autoreisezüge fahren auch über Nacht, was weitere Vorteile bietet. Am allerwichtigsten jedoch: Am Urlaubsziel steht das eigene Auto ständig zur Verfügung.

Billig ist dieser Spaß allerdings nicht. So kostet beispielsweise die Auto-Reisezugverbindung zur Urlaubszeit von München nach Hamburg und zurück für eine fünfköpfige Familie im eigenen Liegewagenabteil plus Auto in der Ferienzeit je nach Reisetag zwischen 670,- € und 900,- € (Stand Januar 2011: www.dbautozug.de/site/dbautozug/de/start.html).



Flugzeug

Eine weitere interessante Alternative ist die Nutzung des Flugzeuges: Beispielsweise kann der Vater mit dem Auto voraus fahren 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. Dieses Verfahren kann natürlich auch auf die Bahn angewendet werden: Ein Elternteil fährt mit dem Auto voraus und empfängt den Rest der Familie, der mit der Bahn anreist, am Urlaubsort.

➤ 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

Der Tipp: Informieren Sie sich vor Antritt der Reise über notwendige Impfungen. Auskunft erhalten Sie von Kinderärzten, der Ständigen Impfkommision (STIKO) des Robert Koch-Instituts, Telefon: 030 - 18754-0 oder beim Reisemedizinischen Informationsdienst des ADAC unter der Rufnummer 089 – 76 76 77. Unter **www.adac.de finden Sie unter Reise & Freizeit > Ratgeber Reisen > Reisemedizin** neben vielen reisemedizinischen Informationen auch Adressen von deutschsprachigen Ärzten und Kliniken weltweit.

Klären Sie alle Fragen zur medizinischen Vorsorge schon zuhause ab. So können Sie – sollte doch ein Notfall eintreten – rasch und ohne Panik handeln. Je jünger das Kind ist, desto gefährdeter ist es auch. Dies gilt vor allem für Reisen in die Tropen. Die Arbeitsgruppe Tropenpädiatrie innerhalb der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin empfiehlt, von Tropenreisen mit Kindern unter fünf Jahren abzusehen.

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 Infektionserkrankungen, die bei ihnen in der Regel heftiger verlaufen als bei Erwachsenen.

Schulkinder verkraften die klimatischen Veränderungen besser und können mit eigenem Interesse am Reiseprogramm teilnehmen.

Durchfallerkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen fernab der Heimat und gehören sofort ärztlich behandelt, denn die 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 kann der kleine Urlauber erkranken. Zu diesem Zweck ist es sinnvoll, sich bereits vor der Reise in Absprache mit einem Kinderarzt Ihres Vertrauens eine Kind gerechte Reiseapotheke zusammenzustellen. Wenn nötig, können Sie beim Reisemedizinischen Informationsdienst des ADAC Infor-



mationen zu Kinderärzten an Ihrem Urlaubsort abrufen (Tel. 0049 – 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 oder indische Essen ebenso mundet wie Ihnen. Unter Umständen wird jeder Besuch des Restaurants mit deutlichen Unmutsbekundungen begleitet. In diesem Fall 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 auf Grund mangelnder Hygiene können einem entspannten Urlaub ein jähes Ende setzen.

Der Tipp:

- Vermeiden Sie zu scharfe Speisen. Diese führen gerade bei Kindern zu Unwohlsein und Magen-Darm-Irritationen.
- "Boil it, cook it, peel it or forget it!" (Koch es, schäl es oder vergiss es). Diese Regel hat immer noch Gültigkeit.
- Trinken Sie Wasser oder Softdrinks nur aus industriell verschlossenen Wasserflaschen.
- Alle verwendeten Fläschchen und Schnuller etc. mit kochendem Wasser entkeimen. Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, verwenden Sie Trinkwasser aus industriell verschlossenen Wasserflaschen.
- Hygienische Aufbewahrungsmittel für Schnuller und Co mitnehmen.
- Verwenden Sie zum Zähneputzen und zur Fläschchenzubereitung ebenfalls nur abgepacktes Wasser.

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, viele Mücken, wie z. B. die Anopheles- und Sandmücke, werden vor allem abends munter. Daher: Verlassen Sie die typischen Lebensräume von Moskitos, wie Seen oder Tümpel, bevor es zu dämmern beginnt. Leider lassen sich manche Mücken, z. B. Aedes, Culex oder Gnitzen, nicht davon abhalten, auch tagsüber zuzustechen.

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



Beim Aufenthalt im Freien sollten Sie Haut bedeckende weite und tagsüber helle Kleidung wählen, um Mücken wenig Angriffsfläche zu bieten. Festes, Knöchel bedeckendes Schuhwerk schützt nicht nur vor Mückenstichen, sondern auch vor anderem Getier, das zu stechen oder beißen in der Lage ist.

Zu Mückenabwehrmitteln, mit denen die kindliche Haut 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, soviel Zeit wie möglich mit Spielen, Schwimmen und Plantschen im Freien zu verbringen. Da die Kinderhaut sehr empfindlich gegenüber UV-Strahlung ist, ist ein umfassender Sonnenschutz unumgänglich:



- Säuglinge nie der prallen Sonne aussetzen.
- Verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (>20) und vergessen Sie nicht, auch die Nase, Ohren und Schultern Ihres Kindes einzucremen.
- Denken Sie daran: Auch bei wasserfesten Sonnenpräparaten muss nach dem Baden und Abtrocknen neu eingecremt werden.
- Achtung: Chemische Sonnenschutzmittel müssen 30 Minuten vor der Sonnenbestrahlung aufgetragen werden, um ihre Wirkung zu entfalten, physikalische Sonnenschutzcremes wirken sofort. 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 den Schultern und dem Rücken.
- Mehrmaliges Eincremen erhöht nicht den Sonnenschutz. Dies kann 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 schützendem Nackentuch ist ideal. Bei Toleranz ist auch das Tragen einer guten Sonnenbrille ratsam.
- Vermeiden Sie, Ihr Kind mittags und am frühen Nachmittag der Sonne auszusetzen. Der Rückzug in bzw. an ein schattiges und kühles Plätzchen ist jetzt angesagt.
- Anzeichen eines Sonnenstichs treten meist 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 Rücken-schäden vorzubeugen.
- Vergewissern Sie sich bevor Sie starten, dass Ihre Kinder ausreichend und richtig gesichert sind.
- Babys und Kleinkinder wollen ihren gewohnten Tagesrhythmus (Mahlzeiten und Schlafzeiten), unabhängig von Reiseziel und –dauer.

- Wer sich mit dem Auto an den staugefährdeten Wochenenden in der Hauptreisezeit auf den Weg machen muss, ist oft besser dran, wenn er zum Tanken und für die Erholungspausen die Autobahn verlässt. 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, Sonnenbrille, Sonnencreme). Für das Auto gibt es unterschiedliche Schattenspendler oder Folien, mit denen die Mitfahrt erträglicher gestaltet werden kann.
- Die Klimaanlage nicht zu kalt einstellen, um Erkältungskrankheiten zu vermeiden. Zudem belastet ein großer Unterschied zwischen Außen- und Innentemperatur 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 089 – 76 76 77 zur Verfügung.
- Eltern, die auf der Urlaubsreise mit Kindern Deutschland auf der Autobahn durchqueren, 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. Unter www.rast.de kann eine gezielte Suche und Sortierung solcher Raststätten vorgenommen werden.
- Kinder niemals allein im Auto lassen.

➤ Kleine Checkliste zum Packen



Koffer packen!!!

Reiseutensilien

- 2. Innen- oder Panorama-
spiegel
- Plastiktüten für Abfall
- Handtuch (ins Fenster
eingeklemmt als Sonnen-
schutz), 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.)
- Kinderkassetten, - CD's, Player
(mit frischen Batterien!)
- Quartett, Schwarzer Peter
- Liste der Autokennzeichen
(über den ADAC beziehbar)

Verpflegung

- kleine Zwischenmahlzeiten
(z. B. Obst)
 - Getränke in wieder ver-
schließbaren Flaschen
- Für Kleinkinder:
- Auto-Flaschenwärmer
 - Trinktasse oder Strohhalm
 - separat verpackte Notfall-
ration für längere Aufenthalte
durch Stau o. ä.

Für Notfälle

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

ADAC e.V.
Hansastraße 19
80686 München



2833511/05.12/50*