

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-tipps-fuer-die-urlaubsfahrt-mit-kindern-77101065>

Datum: 22.02.2025 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

ÖAMTC: Tipps für die Urlaubsfahrt mit Kindern

Gute Vorbereitung ist A und O – Zwischenstopps und Unterhaltung für unterwegs einplanen

In den Semesterferien fahren vielen Familien in den Skiurlaub oder machen Tagesausflüge – starker Verkehr und Verzögerungen sind üblicherweise vorprogrammiert. "Lange Autofahrten mit Kindern sollten daher gut vorbereitet sein. Wenn man für alle Eventualitäten wie Hunger und Durst, Langeweile oder auch Übelkeit gerüstet ist und die Strecke gut plant, sind die Stunden im Auto deutlich entspannter", weiß ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger.

Folgende Tipps sollten bei einer langen Autofahrt mit der ganzen Familie berücksichtigt werden:

- * Reiseplanung: Damit nicht kurz vor Abfahrt Stress ausbricht, sollte die Reise bzw. der Ausflug gut geplant werden. Wer eine Reise außerhalb von Österreich antritt, sollte frühzeitig wichtige Dokumente kontrollieren und sich gegebenenfalls um (ausländische) Vignetten oder Umweltplaketten für die Einfahrt in Umweltzonen kümmern. Alle Infos findet man unter www.oeamtc.at/laenderinfo oder in der ÖAMTC Reise-App www.oeamtc.at/meinereise.

- * Reisezeit gut wählen: Vor allem bei Kleinkindern sollte der Reisetstart im Idealfall auf deren Biorhythmus abgestimmt werden. "Wenn die Kleinen schlafen, können größere Etappen in aller Ruhe bewältigt werden", so die ÖAMTC-Expertin.

- * Zusätzliche Ablenkungen vermeiden: Mit Kindern im Auto ist oft viel los – sie plappern, Hörbücher oder Kindermusik werden laut abgespielt usw. "Eltern sollten daher unbedingt zusätzliche Ablenkungen vermeiden und auf keinen Fall das 'Büro' mit ins Auto nehmen und Telefonate während der Fahrt erledigen. Für Kinder ist das nicht nur langweilig, sondern ihnen fällt es oft auch schwer, stillzusitzen und gleichzeitig ruhig zu sein", erklärt Seidenberger.

- * Zwischenstopps einplanen: Um sowohl Kinder als auch Fahrer:innen nicht zu überfordern, sollten vor allem bei längeren Fahrten Zwischenstopps eingelegt werden. Reiseexpertin Yvette Polasek hat einen zusätzlichen Tipp, wie man Pausen ideal nutzen kann: "Neben der Möglichkeit frische Luft und etwas Bewegung zu genießen, kann man Zwischenstopps auch ideal nutzen, um Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke zu besuchen." Der ÖAMTC Routenplaner unter www.oeamtc.at/routenplaner ist optimal geeignet, um die passende Strecke inklusive Zwischenstopps mit Sehenswürdigkeiten zu planen.

- * Unterhaltung während der Fahrt: Kinder haben ein anderes Zeitempfinden – ohne Beschäftigung wird ihnen beim ruhigen Sitzen schnell langweilig. Kuscheltiere, Malsachen und Lesestoff sollten daher griffbereit auf der Rückbank verstaut werden. Auch klassische Wort- und Gedächtnisspiele oder auch kindergerechte Spiele-Apps machen die Fahrt kurzweiliger.

- * Verpflegung: "Ausreichend Getränke und Snacks einpacken", rät die ÖAMTC-Expertin. "Ab und zu ein paar

Stücke Obst oder auch mal Süßigkeiten heben die Laune – nicht nur bei den Kindern."

* Übelkeit: Um Übelkeit vorzubeugen, sollten die Kinder während der Fahrt nicht zu lange nach unten schauen (z. B. beim Lesen) oder nicht die ganze Fahrt über ein Smartphone benutzen. Abhilfe schafft meist schon der Blick aus dem Fenster.