

VerkehrsinformationsMail

Polizeipräsidium Münster
Direktion Verkehr
Verkehrssicherheitsberatung



Grundschule- Eltern
17. Juli 2013
V.I.M. Nr. 31

Urlaubszeit = Reisezeit = Stress ?

Die schönste Zeit des Jahres steht wieder unmittelbar bevor. Tausende von Münsteranern starten in den nächsten Wochen wieder mit dem Auto in den Urlaub. Doch bevor man das ersehnte Urlaubsziel erreicht, stehen häufig lange Autobahnfahrten auf dem Programm.

Für eine hoffentlich stressfreie Anfahrt zum Urlaubsziel, haben wir Ihnen einige wichtige Dinge zusammengestellt, die Sie bitte beachten sollten:

Vor der Fahrt:

- Pkw überprüfen (z.B.: Reifendruck, Öl- und Wasserstand, Wischwasserbehälter gefüllt?)
- Lose Gegenstände nicht auf der Hutablage legen
- Mautkarte/Vignette anbringen
- Vertrauensperson informieren (Urlaubsanschrift, Briefkasten kontrollieren, ggf. Zeitung abbestellen)
- Kreditkarten, Bargeld (Fremdwährung)

Abfahrt:

- Reisedokumente griffbereit
- Ggf. grüne Versicherungskarte
- Navi einstellen (nicht während der Fahrt bedienen!)/ ggf. Straßenkarte
- Medikamente + Impfungen
- Reisemedizinische Information (bei den Automobilclubs erhältlich)
- Wasser, Gas, Heizung abgestellt
- Stecker der elektrischen Geräte herausgezogen
- Türen und Fenster zu
- Wohnungsschlüssel an die Vertrauensperson übergeben

Während der Fahrt:

Anschnallen / Kindersicherung

Kinder müssen während der Fahrt angeschnallt bleiben. Das fällt ihnen vor allem dann einfacher, wenn die Eltern mit gutem Beispiel voran gehen. "Spielregeln" für die Autofahrt aufstellen: Das Herumtollen ist im Auto tabu - es lenkt ab und bedeutet ein Sicherheitsrisiko für alle Insassen, am meisten für die Kinder selbst. Jedes Kind braucht einen Sitzplatz mit einem dem Alter entsprechenden Kindersitz.



Dieser PKW hat sich auf der Autobahn 1 bei Münster überschlagen. Eltern und drei Kinder blieben unverletzt, weil sie ordnungsgemäß angeschnallt waren!

Pausen einplanen

Kinder haben einen starken Bewegungsdrang, längeres ruhiges Sitzen überfordert sie. Sie werden unruhig und quengelig. Nach maximal zwei Stunden Fahrt mindestens 15 Minuten Pause. Anhalten, aussteigen, herumtoben oder Gymnastik machen.

Empfehlenswert ist handliches "Bewegungs-Spielzeug", mit dem sich die Kinder austoben können: Zum Beispiel ein Springseil - im Idealfall sind die Sprösslinge anschließend ruhiger oder schlafen sogar ein.

Für den Fahrzeugführer: Ein wenig Bewegung fördert die Konzentration. Dehnübungen sind zum Beispiel ein geeignetes Mittel, um den Körper wieder in Schwung zu bringen. Eine Runde Fußball mit den Kindern hat den gleichen Effekt. Wenn die Müdigkeit kommt, sollte man nicht gegen sie ankämpfen, sondern im Zweifel auf dem Parkplatz eine kurze Schlafpause einlegen. Schon 20 Minuten können ausreichen, um wieder fit zu werden.

Essen und Trinken

Leicht essen und viel trinken. Gemüse und Obst, in handliche Stückchen geschnitten, sind ideale Knabberereien für unterwegs. Nehmen Sie reichlich davon mit - am besten in einer Kühltasche - denn beim Autofahren entwickeln die meisten Kinder ordentlich Appetit. Verzichten Sie auf Süßes und Salziges - das macht durstig - sowie fette, schwere Speisen, damit Ihrem Kind nicht übel wird. Zum Trinken eignen sich Schorle oder Früchtetee besser als Limonadenge Getränke.

Lange Autofahrten gut planen

Mit den Kindern vorher abklären, was sie im Auto lesen oder spielen möchten. Danach kann gemeinsam eine "Spieletasche" für die Autofahrt gepackt werden. Sie beinhaltet je nach Alter auch die Kuscheldecke, das Stofftier oder auch die Lieblings-Musik. Mit etwas älteren Kindern kann man auch eine eigene Kinderkarte vor Reiseantritt basteln, sodass die Sprösslinge die Fahrtstrecke mitverfolgen oder markieren können.

Spiele vorbereiten

Siehe „**V.I.M.** – Extra – Spiele“

Staurisiko verringern

Der schlimmste Gute-Laune-Killer auf Autoreisen ist der Stau. Daher sollte man sich schon kurz vor Reiseantritt über die aktuelle Verkehrslage orientieren und während der Fahrt stets ein Ohr am Verkehrsfunk haben. Im deutschen Autobahnnetz sind die Ausweichrouten meistens sehr gut ausgeschildert.

Nachtfahrten sollten auf keinen Fall ohne ausreichende Ruhepause angetreten werden; vor allem sollte man nicht nach einem anstrengenden Arbeitstag sofort losfahren. Die Leistungsfähigkeit eines übermüdeten Fahrers sinkt morgens zwischen zwei und vier Uhr auf den Nullpunkt ab.



Beladen des Fahrzeugs

Da das Auto auf der Urlaubsreise in der Regel schwer beladen wird, muss der Reifenluftdruck auf den empfohlenen Wert erhöht werden. Sind die Reifen nahe an der minimalen Profiltiefe, sollten sie jetzt noch ersetzt werden.

Grundsätzlich sollte schweres Gepäck möglichst tief eingeladen werden. Ein Trenngitter oder Netz schützt in Vans oder Kombis die Passagiere vor verrutschendem Ladegut, doch Vorsicht: Einem Crash halten sie meist nicht stand. Sinnvoller ist es daher, schwere Gegenstände mit Spanngurten an den Zurrösen am Kofferraumboden zu fixieren. Besonders beim Einsatz von Lasten- und Fahrradträgern sollte man genug Zeit für die Montage einkalkulieren. Bei Pausen sollte der feste Sitz der Lasten- und Fahrradträger kontrolliert werden.



Auf die zulässige Gesamtmasse des Fahrzeugs muss geachtet werden. Mit Hilfe der Zulassungspapiere kann man ausrechnen, wie hoch die erlaubte Zuladung ist. Zu beachten ist, dass schweres Gepäck das Fahrverhalten des Autos beeinflusst.

Fahren auf der Autobahn

Bei einer Panne halten Sie auf dem Standstreifen möglichst weit rechts und schalten sofort die Warnblinkanlage ein. Warndreieck mindestens 100 m hinter dem Fahrzeug aufstellen. Wenn möglich, versuchen Sie den nächsten Parkplatz oder die nächste Ausfahrt zu erreichen. Dort stehen Sie sicherer. Tragen Sie beim Verlassen des Fahrzeugs eine Warnweste. Sie gehört grundsätzlich in jedes Auto. In den meisten europäischen Nachbarstaaten ist das Mitführen von Warnwesten und das Tragen bei einer Panne / Unfall vorgeschrieben. Bei Nichtbeachtung drohen häufig hohe Bußgelder.

Beim Erkennen eines Staus, Geschwindigkeit verringern und die Warnblinkanlage einschalten. Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug halten. Den 1. Gang zunächst eingelegt lassen, um bei einer Gefahrensituation noch nach rechts oder links ausweichen zu können.

Die Verkehrssicherheitsberatung beim Polizeipräsidium Münster
wünscht allen Beziehern unserer V.I.M.
eine erholsame Ferienzeit und eine gute und unfallfreie Fahrt.

Eine **V.I.M.** - „EXTRA - Spiele“ ist angefügt.