

Ratgeber: Fahren bei Hitze

Die Sommerferien beginnen in immer mehr Regionen. Bei den angekündigten hohen Temperaturen in dieser Woche können Autofahrten aber schnell zur Qual werden. Hohe Hitze führt zu schneller Ermüdung, wodurch das Unfallrisiko stark ansteigt. Der ADAC gibt Tipps, wie Autofahrer dennoch entspannt und sicher unterwegs sein können.

Der ADAC empfiehlt, längere Autofahrten in den Morgen- oder Abendstunden anzutreten. Während der Mittagshitze zwischen 12 und 15 Uhr sollte man, besonders wenn Kinder dabei sind, dagegen im Schatten rasten.

Wer die Temperatur im Auto zu stark herunterkühlt, kann Kreislaufprobleme bekommen. Grundsätzlich sollten bei einem stark aufgeheizten Auto vor Fahrtantritt alle Fenster geöffnet werden, um einmal durchzulüften. Auch auf längeren Fahrten ist es während der ersten Minuten ratsam, die Fenster zu öffnen, bevor man die Klimaanlage einschaltet.

Wer sein Auto in der Sonne parken muss, sollte einen Sonnenschutz hinter der Windschutzscheibe anbringen. Kindersitze können darüber hinaus mit einem hellen Tuch abgedeckt werden. Aber auch wer sein Auto im Schatten abstellt, muss beachten, dass die Sonne mit der Zeit wandert und so das Fahrzeug erreichen kann, deshalb Kinder und Tiere nie im Fahrzeug zurücklassen.

Pro Tag sollten am besten bis zu drei Liter Wasser, Saftschorle oder Tee getrunken werden. Auch bei großer Hitze trotzdem möglichst keine eisgekühlten Getränke zu sich nehmen. Der Körper ist dann damit beschäftigt, die kalte Flüssigkeit auf Körpertemperatur zu erwärmen. Die Folgen sind verstärktes Schwitzen und womöglich Magenbeschwerden. (ampnet/nic)

Bilder zum Artikel



Paudemachen bei längeren Fahrten.
