

## Ratgeber: Urlaubsfahrt mit Kindern

**Lange Autofahrten in den Urlaub können für Kinder und Eltern eine Herausforderung werden. Daher sollten nach Empfehlung des ADAC nicht mehr als 500 Kilometer an einem Tag eingeplant werden. Zudem sollten ausreichend Pausen eingelegt und dafür am besten Autobahnraststätten mit gut ausgestatteten Kinderspielplätzen oder Spielecken angesteuert werden.**

Kinder unter zwölf Jahren oder 150 Zentimetern Körpergröße müssen im Kindersitz gesichert werden. Dabei sollte auch auf eine gute Polsterung geachtet werden, zudem sollte bei kleineren Kindern der Sitz eine sinnvolle Schlafposition zulassen. Damit auch die Kinder auf der Rückbank nicht von der Sonne geblendet werden, sollte dort ein Sonnenschutz aus dem Fachhandel angebracht werden.

Bei Säuglingen sollte die Fahrt in den Urlaub an ihre Ess- und Schlafgewohnheiten angepasst werden, um die Kleinen nicht aus dem Rhythmus zu bringen, rät der Azutomobilclub. Einzelkinder sollten auch nicht sich selbst überlassen werden, sondern sie sollten immer wieder beschäftigt werden und auch von den Erwachsenen mit eingebunden werden.

Schulkinder lenken sich gern mit mobilen Endgeräten ab. Wenn Tablet, DVD-Player oder Laptop nicht in Betrieb sind, müssen sie sicher verstaut sein. Bei einem Unfall können sie sonst zu Geschossen werden. Für Kleinkinder eignen sich nach wie vor CDs oder Hörbücher mit Geschichten.

Manchen Kindern wird im Auto übel. Daher nicht sollten sie nicht nüchtern oder mit vollem Magen aufbrechen. Sinnvoll ist es, Spucktüten in Reichweite haben und das Kind zum Blick durch die Frontscheibe zu motivieren. Falls der Kindersitz sich auf den Mittelsitz befestigen lässt, ist das Kind dort am besten aufgehoben. Auch zum Schlafen sollte grundsätzlich der Kindersitz während der Fahrt nicht verlassen werden.  
(ampnet/nic)

## Bilder zum Artikel

---



Auch im Urlaub muss das Kind in den Kindersitz.

---