



25. Juli 2018

## Mit dem Auto in die Sommerferien

### Allgäuer ADAC-Experte gibt Tipps

Endlich Ferien: Wer mit dem Auto in den Sommerurlaub fährt, sollte ein paar Dinge berücksichtigen. Wichtig ist beispielsweise das richtige Bepacken des Fahrzeugs. Crash-Tests des ADAC haben gezeigt, dass massive Verletzungsrisiken allein dadurch minimiert oder verhindert werden können, wenn man sich beim Beladen Zeit nimmt. „Und wer Kinder an Bord hat, der sollte in jedem Fall auch für Unterhaltung und vor allem längere Pausen sorgen“, sagt der ADAC-Experte Ralf Müller-Wiesenfarth. Der Leiter der ADAC Fahrsicherheitsanlage Kempton hat Tipps für die sichere und entspannte Reise in den Sommer-Urlaub parat:

#### **Vor der Fahrt: Ladung sichern**

Autofahrer haben den Vorteil, dass sie mehr Gepäck mit in den Urlaub nehmen können als Bahn- oder Flugreisende. Doch Vorsicht: Wer den Wagen bis unters Dach vollstopft, riskiert selbst bei einem harmlosen Auffahrunfall, dass ihm die Gepäckstücke in den Nacken fliegen, sagt Müller-Wiesenfarth. Schon bei mittleren Geschwindigkeiten kann dies lebensgefährlich sein. Der ADAC-Experte empfiehlt deshalb: Große und schwere Taschen und Koffer ganz unten im Kofferraum und direkt an die Sitzlehne verstauen und bei geteilter Lehne Gepäckstücke so platzieren, dass sie die Teilung überdecken. Bei Kombis oder Vans heißt es nicht über die Oberkante der Rücksitzlehnen beladen, wenn kein stabiles Trenngitter oder Netz angebracht ist.

ADAC Fahrsicherheitsanlage  
Kempton/ Allgäu  
Presse- und  
Öffentlichkeitsarbeit  
[www.sicherheitstraining.net](http://www.sicherheitstraining.net)

**Leitung Kommunikation**  
Kerstin Koch  
☎ Mobil 0151/ 19 566 575  
[kerstin.koch@sby.adac.de](mailto:kerstin.koch@sby.adac.de)

**Pressesprecher Kempton**  
Michael Dumler  
☎ Mobil 0170/ 587 38 13  
[michael.dumler@t-online.de](mailto:michael.dumler@t-online.de)

## **Dachbox verändert Fahreigenschaften**

Bei der Verwendung von Dachboxen darauf achten, dass die Zuladung und die zulässige Dachlast (Gewicht) nicht überschritten werden. Das Fahrzeug ist höher geworden und der Schwerpunkt nach oben gewandert, und das kann die Fahreigenschaften negativ verändern. Vorsicht bei der Einfahrt in Garagen!

## **Nicht zu schnell mit Fahrradträgern**

Wer im Urlaub auch ohne Auto mobil sein möchte, nimmt oftmals das eigene Fahrrad mit. Ob auf dem Dach, auf der Anhängerkupplung oder Heckklappe befestigt - für Fahrrad-Gepäckträger gilt eine optimale Ladungssicherung, denn Windlasten sollten nicht unterschätzt werden. „Achten Sie unbedingt auch auf die von vom Hersteller vorgeschriebene Höchstgeschwindigkeit“, sagt der ADAC-Experte.

## **Mit Kindern in den Urlaub**

Lange Fahrten können gerade für Kinder zur Geduldprobe werden. Kommt Hitze hinzu, wird die Urlaubsfahrt schnell anstrengend. Eltern sollten deshalb reichlich Pausen einplanen und möglichst nicht mehr als 500 Kilometer an einem Tag fahren. Sich die Beine vertreten und frische Luft schnappen macht fit für die Weiterfahrt. Damit die Kinder auch ein bisschen Abwechslung haben, hilft es Autobahnraststätten mit gut ausgestatteten Kinderspielflächen oder Spielecken anzusteuern.

## **Klimaanlage birgt Gefahren**

Wer die Temperatur im Auto zu stark herunterkühlt, kann Kreislaufprobleme bekommen. Der Unterschied zwischen Innen- und Außentemperatur sollte nicht mehr als sechs Grad betragen. Die Lüftungsdüsen so einstellen, dass der Luftstrom möglichst über die Schultern der vorne sitzenden Personen zielt, denn andernfalls besteht erhöhte Erkältungs- und Verkühlungsgefahr. Viel trinken ist bei Autoreisen besonders wichtig - am besten Wasser, Saftschorle oder Tee, aber nicht eisgekühlt. Der Körper ist sonst damit beschäftigt, die kalte Flüssigkeit auf Körpertemperatur zu erwärmen. Mögliche Folgen: verstärktes Schwitzen und Magenbeschwerden.

## **Fahrtechnik auffrischen**

Wer seine Fahrtechnik vor dem Urlaub noch auffrischen will, kann dies auf der ADAC Fahrsicherheitsanlage in Kempten tun. Infos gibt es gebührenfrei unter der Telefonnummer 0800 89 800 88 und im Internet unter [www.sicherheitstraining.net](http://www.sicherheitstraining.net)