

# UNTERWEGS MIT DEM AUTO

Entspannt und sicher in den Familienurlaub



Teil 2

Ein Verkehrssicherheitsheft für Eltern von



## **Liebe Gäste, liebe Eltern,**

mit der Familie in den Sommerurlaub zu fahren, ist für viele der Höhepunkt des Jahres. Bei aller Freude sollte die Sicherheit während der Reise nicht zu kurz kommen. Als führender Servicedienstleister auf deutschen Autobahnen ist es für Tank & Rast ein sehr wichtiges Anliegen, Familien dabei zu unterstützen, sicher an ihr Urlaubsziel zu kommen.

In der Neuauflage unserer Verkehrssicherheitshefte „Unterwegs mit dem Auto“ widmen wir uns deswegen unter anderem den Themen „Übermüdung“ und „Gepäcksicherung“. Auf den folgenden Seiten finden Sie nützliche Tipps für sichere und entspannte Autofahrten sowie Informationen zu unseren Hotels und unserem gastronomischen Angebot.

Zudem nehmen Tim und Rieke in dem Kinderheft „Tim & Rieke und die Autobahnpause“ junge Verkehrsteilnehmer mit auf ihre abenteuerliche Reise in die Berge. Auf spielerische Art und Weise lernen sie dabei etwas über richtiges Verhalten auf einer Urlaubsfahrt.

Ich wünsche Ihnen eine gute Fahrt und einen erholsamen Urlaub!

Ihr Dr. Karl-H. Rolfes

*Vorsitzender der Geschäftsführung von Tank & Rast*

# Reise-Vorbereitungen

2|3

Urlaubsreisen mit Kindern sollten gründlich vorbereitet werden. Stellen Sie gemeinsam eine Checkliste auf.



## Frühzeitig erledigen, z. B.

- Betreuung Wohnung und Haustier, Post ...,
- Strecken- und Pausenplanung,
- für lange Anfahrt Hotel buchen,
- Ausweise, Impfpässe, Medikamente,
- Urlaubsadresse an Verwandte / Freunde,
- Autocheck: Tanken, Reifendruck, Profiltiefe, Ölstand, Beleuchtung, Scheibenwischwasser.

## Vor der Abfahrt, z. B.

- Papiere, Bargeld, Smartphone, Kamera, Ladegeräte, Wanderschuhe, -kleidung,
- für Kinder: Bilderbücher, Kuscheltiere, Hörspiele, Musik, Trinkflasche,
- Wohnungskontrolle: Fenster schließen, Wasser abdrehen, Elektrogeräte ausschalten,
- Gepäck sichern, Kindersitze, Türsicherung.

**HINWEIS** Eine ausführliche Checkliste und nützliche Tipps zur Reisevorbereitung finden Sie unter [www.serways.de](http://www.serways.de) oder in der Serways App (Seite 10/11)

# Die Autobahnfahrt

Vor allem zu Ferienbeginn und -ende kommt es oft zu stockendem Verkehr und Staus. Hier kann es zu Auffahrunfällen aus Unaufmerksamkeit kommen. Achten Sie deshalb auf die Anzeichen, dass ein Stau entsteht: Weiter vorn

- wird der Verkehr dichter und langsamer,
- leuchten Warnblink- und Bremslichter auf.

Ihr bester Schutz vor Auffahrenden ist das Warnblinklicht. Schalten Sie es frühzeitig ein und bleiben Sie bremsbereit.

Behalten Sie die Rückspiegel im Auge und reduzieren Sie allmählich die Geschwindigkeit. Fahren Sie in Ihrem Fahrstreifen ganz nach außen. So helfen Sie mit, rechtzeitig eine Gasse für Einsatzfahrzeuge zu bilden, bevor der Verkehr zum Stillstand kommt.



Steigen Sie nicht aus. Falls es unvermeidlich ist, gilt größte Vorsicht! Denn: Motorradfahrer könnten sich durchschlängeln oder Blaulicht-Fahrzeuge nähern sich schnell.

Eltern als routinierte Fahrer lassen sich von laut spielenden oder auch mal streitenden Kindern kaum ablenken. Aber es gibt Situationen, z. B. enge Baustellen oder ständiges Stop-and-go, bei denen der Fahrer voll konzentriert sein muss. Erklären Sie Ihren Kindern, warum es wichtig ist, auch mal kurz leiser zu sein, so bleibt die Stimmung gut.



Insbesondere für Kinder ist das Sitzen bei längeren Autofahrten ohnehin eine Belastung. Nach zwei Stunden empfiehlt der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) eine Bewegungspause. Am besten suchen Sie sich schon bei der Streckenplanung geeignete Pausenorte. Dehnen, Strecken, Gymnastik und ein paar Minuten mit den Kindern Fangen spielen, das ist gut für alle.

Eine spannende Vorlesegeschichte oder Hörbücher sowie lustige Spiele sorgen im Auto für gute Laune und verhindern Langeweile, die Kinder unruhig und quengelig macht.

# Kinder sehen anders als Erwachsene

Tims Verhalten bei der Entdeckung des Rucksacks (Kinderheft ➡ Seite 6/7) zeigt, warum Kinder im Straßenverkehr besonders gefährdet sind:

- sie sind kleiner und haben deshalb weniger Überblick,
- sie sehen und hören vor allem das, was ihnen wichtig ist,
- sie handeln manchmal spontan,
- ihr Bewusstsein für Gefahren ist noch nicht ausgeprägt.

Kinder sollen beim Aussteigen aus dem Fahrzeug

- immer auf Mama oder Papa warten, nie allein losrennen.
- Und warum? Das können Sie anhand der folgenden Bilder erklären, manches auch an Ihrem Auto demonstrieren.

Erwachsene können über Autos wegschauen, Kinder nicht, weil sie kleiner sind. Neben parkenden Autos können Kinder nicht sehen, ob ein Auto kommt, wenn sie die Straße überqueren wollen. Aber Erwachsene sehen das. Deshalb sollen kleinere Kinder mit Mama oder Papa über die Straße gehen.





**Papa** hat den Überblick.  
Er sieht den Rucksack,  
aber auch das rote Auto und  
das braune Auto, das gleich  
rückwärts fährt.

Beim Rückwärtsfahren können  
Autofahrer kleinere Kinder hinter  
dem Auto oft gar nicht sehen.

Vorsicht, wenn hinten am Auto die weißen Lichter angehen.  
Das bedeutet, das Auto fährt jetzt rückwärts los.

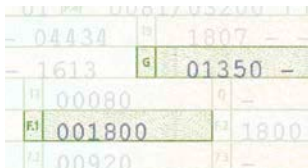


**Tim** sieht jetzt nur den  
Rucksack. Der ist für ihn  
gerade am allerwichtigsten.



# Sicherheits-Tipps für Urlaubsfahrten

**Fahrzeug nicht überladen:** In der Zulassungsbescheinigung Teil I (Fahrzeugschein) finden Sie unter **F1** die zulässige Gesamtmasse und unter **G** die Leermasse Ihres Autos.



04434	1807
1613	01350
00080	-
<b>F1</b> 001800	1800
00920	-

So errechnen Sie die **erlaubte Nutzlast**: Addieren Sie das Gewicht aller Mitfahrer und des gesamten Gepäcks. Die Summe darf nicht größer sein als die erlaubte Nutzlast. Ein Beispiel:



zul. Gesamtmasse  
1800 kg



Leermasse  
1350 kg



= Erlaubte Nutzlast  
= 450 kg



Gewicht der Personen  
350 kg



+ Gewicht des Gepäcks  
+ 80 kg



= Tatsächliche Nutzlast  
= 430 kg

Überladen bedeutet verkehrsunsicher: Schwammiges Fahr- und Lenkverhalten, längere Bremswege, Ausbrechen in Kurven.



**Sicherheit im Innenraum:** Denken Sie daran, dass lose Gegenstände im Auto bei einer Vollbremsung mit der Fahrgeschwindigkeit (z.B. 150 km/h) nach vorn „fliegen“. Regenschirm, Keksdose oder ein Spielzeug auf der hinteren Ablage können zu gefährlichen Geschossen werden.

Schwere Gepäckstücke mit Spanngurten sichern! Sonst prallen sie mit Zentnerwucht nach vorn. Was auf dem Boden liegt (Getränkeflaschen!), rollt oder rutscht nach vorn und blockiert womöglich die Fahrerpedale.



Machen Sie vor dem Start und auch nach Pausen „klar Schiff“ im Innenraum Ihres Autos.

# Spiele im Auto für jüngere Kinder

**Lieder raten:** Von bekannten Liedern (Hänschen klein, Alle meine Entchen) den Takt klatschen oder klopfen.

**Mimik-Spiel:** Zwei schauen sich mit unbewegtem Gesicht an. Wer muss zuerst lachen? Variante: Beide schneiden Grimassen.

**Der Klassiker:** Ich sehe etwas, was du nicht siehst...

**Personen raten:** Papa denkt sich eine Person aus. Reihum wird gefragt, aber nur mit Ja oder Nein geantwortet: Kind? Ja – Mädchen? Nein – Hier im Auto? Ja – Tim! – Richtig, du darfst dir eine Person ausdenken. (Personenkreis begrenzen, z. B. nur Familie und Freunde.)

Alternativ sorgt zwischendrin eine Spiele-App auf dem Smartphone oder Tablet für Abwechslung. In der KiDS-Rubrik der Serways App findet sich beispielsweise das lustige Geschicklichkeitsspiel Jongolée.





1. **Womit müssen Sie hier rechnen?**
- A Ihr Fahrzeug kann durch den starken Seitenwind nach links gedrückt werden
  - B Das vor Ihnen fahrende Fahrzeug kann nach rechts gedrückt werden
  - C Wenn Sie überholen, zieht Ihr Fahrzeug beim Einfahren in den Windschatten des Lkw nach rechts



2. **Wie verhalten Sie sich auf einer Autobahn bei diesem Verkehrszeichen?**
- A Bei Stau auf den Seitenstreifen wechseln und dort weiterfahren
  - B Bei Stau abbremsern und Warnblinklicht einschalten
  - C Aufmerksamkeit erhöhen, vorsorglich Abstand vergrößern

3. **Welche Höchstgeschwindigkeit muss in den Fahrzeugpapieren eingetragen sein, um Autobahnen benutzen zu dürfen?**

Antwort: Mehr als \_\_\_\_\_ km/h

Weitere Quizfragen, aber auch nützliche Features wie eine Raststättensuche und eine Autocheckliste gibt es in der Serways-App (für iOS und Android).



# Erfrischt Pause machen

Bei längeren Autofahrten ist es gut, wenn Reisende sich während der Pause nicht nur stärken, sondern auch mal frisch machen können. Das Sanitärkonzept SANIFAIR, mit seinen berührungslosen Armaturen, Seifen- und Papierspendern sowie selbstreinigenden Toilettensitzen, steht für einen besonders hohen Hygienestandard.

An der Raststätte oder Tankstelle erhält jeder zahlende Besucher einen Wert-Bon in Höhe von 50 Cent, der im Restaurant oder im Shop eingelöst werden kann. Rollstuhlgerechte Zugänge zu unseren Raststätten und Tankstellen, behindertengerechte WCs und Parkplätze gehören nahezu überall bei Tank & Rast zum Standard.



Für Familien mit Kindern bietet SANIFAIR besondere Vorteile:

- kostenloser Eingang für kleine Kinder,
- Toiletten und Waschtische speziell für Kinder
- und große, komfortable Baby-Wickelräume.



Lebensretter im Eingangsbereich: Für die Erstversorgung im Notfall sind im Eingangsbereich der meisten SANIFAIR Anlagen Defibrillatoren installiert. Menschen mit akuten schweren Herzproblemen kann so schnell und wirksam geholfen werden. Eine Fehlbedienung ist ausgeschlossen, denn nur wenn der Defibrillator ein Kammerflimmern erkennt, löst er einen Impuls aus.



# Gut frühstücken – entspannt reisen



Lange Autoreisen verlangen dem Fahrer Konzentration und Energie ab. Aber auch für die Mitreisenden kann es auf Dauer anstrengend werden. In unseren rund 50 Tank & Rast Hotels können Sie sich erholen und am nächsten Tag ausgeschlafen Ihre Reise fortsetzen. Doch neben erholsamem Schlaf gehört hierzu auch ein gutes Frühstück.

Denn: Mit einem ausgewogenen Frühstück laden Sie die Energiereserven des Körpers wieder auf. In unseren Hotels oder Raststätten bieten wir ein reichhaltiges Angebot.

Zur Auswahl stehen in der Regel:

- Mehrkornbrötchen, Frühstücksbrötchen, Croissants,
- Frischkäse, Käseaufschnitt, Brotaufstrich,
- Geflügelwurst, Schinken, Salami,
- Konfitüre, Honig,
- frisches Obst, Obstsalat,
- Naturjoghurt, Obstjoghurt,
- Cerealien,
- Eierspezialitäten,
- Säfte und Kaffeespezialitäten,

und somit alle wichtigen Zutaten, um sich ein ausgewogenes Frühstück für einen guten Start in den Tag zusammenzustellen.

# Der Rastplatz ist der Spielplatz



An den Hauptreiserouten bieten wir rund alle 150 Kilometer an Raststätten mit Serways KiDS-Logo vielfältige Spielmöglichkeiten im Innen- und Außenbereich. Im Gastraum gibt es die KiDS Corner. Diese gut ausgestatteten Spielecken mit ihren Dschungel- oder Unterwasserwelten laden zum Krabbeln, Rutschen und Austoben ein.

Für größere Kinder gibt es verschiedene Klettermöglichkeiten und kreative Spielaufgaben zum gemeinsamen Spielen.






Die Spielplätze befinden sich meist direkt an der Terrasse, so dass Eltern alles im Blick haben. Aber auch direkt am Spielplatz sind Sitzmöglichkeiten vorhanden. Während Sie sich also entspannen, können sich Ihre Kinder nach Herzenslust an den modernen und sicheren Spielgeräten austoben.

Planen Sie eine gute halbe Stunde für die Spielpause ein. Dann wird die nächste Etappe der Reise für alle entspannter und damit sicherer.

# Tipps zur Verkehrssicherheit

Mit dem Bild auf den  Seiten 18/19 im Kinderheft möchten wir drei Verkehrserziehungstipps geben:

1. Machen Sie einen Rollentausch mit den Kindern. Für Sie ist das eine gute Gelegenheit festzustellen, ob Ihr Kind bestimmte Situationen schon bewältigen kann.
2. Die Fahrbahn zwischen geparkten Autos zu überqueren ist gefährlich: Kinder sehen herankommende Autos nur, wenn sie – wie Rieke – am Bordstein stehen bleiben und sich vorbeugen.
3. Sagen Sie Ihrem Kind, dass sich einige Verkehrsteilnehmer manchmal falsch verhalten. Manche Erwachsene und Jugendliche sind schlechte Vorbilder. Bestärken Sie Ihr Kind: „Du machst es richtig, so wie wir es dir gezeigt haben.“



Während einer langen Fahrt sollten sich Fahrer und Beifahrer abwechseln, denn viele Stunden konzentrierte Autofahrt sind anstrengend. An rund 350 Tankstellen im Servicenetz der Tank & Rast können Sie einen Tankstopp gleichzeitig zum Fahrerwechsel und zu einer Frischluft- sowie Bewegungspause nutzen. Prüfen Sie die Kontrollleuchten und führen Sie vor der Weiterfahrt einen „kleinen“ Abfahrts-Check durch. Ist genug Scheibenschwamm eingefüllt? Sehen die Reifen gut aus?

Erklären Sie den Kindern was beim Fahrerwechsel zu tun ist:

- erst muss Mama/Papa den Sitz einstellen;
- dann können der Innen- und die Außenspiegel richtig eingestellt werden.



## Lange ermüdende Autobahnfahrten



Die letzte Stunde einer langen Autobahnfahrt ist am anstrengendsten – für Fahrer, Mitfahrer und besonders für Kinder. Die ständige Konzentration in Autoschlangen mit Stop-and-go und engen Baustellenabschnitten ist für den Fahrer sehr ermüdend.

Ein Fahrerwechsel kann zwar entlasten, aber: Der neue Fahrer ist nicht immer so frisch und ausgeruht wie ein Auswechsellspieler.

Anzeichen für Ermüdung sind:

- die Augen brennen, man blinzelt ständig,
- man muss häufig gähnen,
- die Lenkbewegungen werden unruhiger, die Lenkausschläge sind stärker, weniger feinfühlig.

Diese Anzeichen sind Warnungen vor der schleichenden Gefahr: dem Sekundenschlaf, der plötzlich zuschlägt.

Gegen Ermüdung hilft kein Kaffee, sondern rechtzeitige Bewegung an der frischen Luft und Pausen, vor allem, wenn Sie mit Kindern unterwegs sind.

Buchen Sie „Reservezeit“, wenn Ihre Urlaubsstrecke lang ist und Verzögerungen zu erwarten sind. Suchen Sie sich entlang der Strecke ein passendes Autobahnhotel. Reservieren Sie am besten rechtzeitig. Nach einer Übernachtung fahren Sie ausgeruht weiter und kommen ohne Stress am Ziel an.

## Ausgeschlafen in den Urlaub

Wer mit dem Auto in den Urlaub fährt, möchte sein Ziel sicher und schnell erreichen. Doch nicht jede Strecke lässt sich an einem Tag bewältigen – die Distanz ist zu groß, der Verkehr spielt nicht mit oder kleine Kinder sind an Bord. Aus diesem Grund bietet Tank & Rast mit seinen rund 50 Autobahnhotels Ruhe und Entspannung unterwegs.



Dank moderner Zimmer, je nach Verfügbarkeit auch als Familienzimmer, Parkplätzen direkt vor der Tür und einem ausgewogenen Frühstück im Hotel oder in der angrenzenden Raststätte, erreichen Sie Ihr Urlaubsziel ausgeschlafen.

Nutzen Sie einfach unseren Routenplaner auf [www.tank.rast.de](http://www.tank.rast.de) und lassen sich Raststätten und Hotels auf Ihrer Reise-route anzeigen.

Ausgewählte Hotels können Sie ganz einfach mithilfe des Buchungstools unter [www.tank.rast.de/fuer-gaeste](http://www.tank.rast.de/fuer-gaeste) oder unter [www.serways-hotels.de](http://www.serways-hotels.de) reservieren.



**Tank & Rast wünscht Ihnen einen wunderschönen Urlaub mit der Familie und eine gute Fahrt.**



## Impressum

Unterwegs mit dem Auto –  
Entspannt und sicher in den  
Familienurlaub

Ein Verkehrssicherheitsheft der  
Autobahn Tank & Rast GmbH  
Andreas-Hermes-Str. 7-9  
53175 Bonn

Konzeption, Produktion und  
Gesamtherstellung:  
DEGENER Verlag GmbH, Hannover

Fotos und Illustrationen:  
Autobahn Tank & Rast GmbH  
DEGENER Verlag GmbH

Dieses Heft stellt Ihnen die  
Autobahn Tank & Rast GmbH  
kostenlos zur Verfügung.