

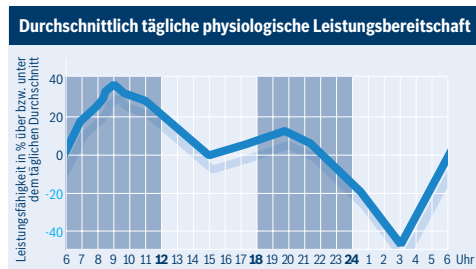
## Was muss ich kurz vor der Abfahrt nochmals prüfen?

Auch wenn es schwer fällt, sollten Sie sich vor der Abfahrt ausreichend Zeit nehmen, um die wichtigsten Punkte nochmals zu prüfen:

- Ist die Ladung gesichert?
- Sind die Kopfstützen optimal eingestellt?
- Sind die Kindersitze fest eingerastet und die Kinder bzw. alle anderen Insassen angeschnallt?
- Haben Sie die notwendigen Unterlagen dabei? (Reisepass, ggf. Visum, Führerschein, Reiseunterlagen, Medikamente, Impfpass, Auslandskrankenschein, Bargeld, Kreditkarte, ...)
- Sind Sie über die landesspezifischen Vorschriften informiert? (Höchstgeschwindigkeit, Tagfahrlicht, Warnwestenpflicht, gebührenpflichtige Straßen und Tunnel, erforderliche Fahrzeugausrüstung u.s.w.).

## Wann fahre ich am besten los?

Den Abfahrtszeitpunkt sollten Sie von Ihrer persönlichen Leistungskurve abhängig machen. In der Regel ist man zwischen 8 h und 12 h und zwischen 16 h und 19 h am leistungsfähigsten. Ein Leistungsabfall ist zwischen 14 h und 16 h und insbesondere nach Mitternacht zu verzeichnen. **Aus diesem Grund sollten Sie eine längere Reise früh morgens beginnen** und gegen 14 h eine Pause einplanen. Von dem Beginn einer Reise am Abend wird aufgrund der geringen Leistungsfähigkeit und der schlechten Sichtverhältnisse abgeraten.



## Wann und wie gestalte ich die Pausen am besten?

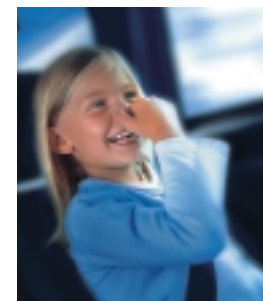
Ihre Ausdauer am Steuer hängt entscheidend von der Gestaltung der Pausen ab. Je länger Sie ohne Unterbrechung am Steuer sitzen, desto langsamer ist das Reaktionsvermögen und entsprechend höher die Unfallgefahr. **Demnach sollten Sie spätestens nach drei bis vier Stunden die erste Pause machen.** Sollten evtl. mitfahrende Kinder nicht so lange aushalten können, ist diese natürlich vorzuzulegen. Da Ihre Leistungsfähigkeit zwischen 14 h und 16 h deutlich niedriger ist, sollten Sie auch in dieser Zeit eine Pause einlegen. Achten Sie auch auf die Signale Ihres Körpers. Brennende Augen, andauerndes Gähnen, erlahmendes Reaktionsvermögen, ... sind Anzeichen für Übermüdung. Sollten Sie dies ignorieren, kann es zum gefährlichen "Sekundenschlaf" am Steuer kommen.



**Neben der ausreichenden Anzahl an Pausen, ist jedoch auch entscheidend, wie Sie diese gestalten.** Grundsätzlich ist hierbei darauf zu achten, dass Sie frische Luft tanken und sich bewegen. Um ausreichend Erholung zu schaffen, sollte die Pause mindestens 30 Minuten andauern. Auf schwere Kost sollten Sie verzichten, um Übermüdung vorzubeugen. Anstelle einer großen Mahlzeit empfiehlt es sich, über den Tag verteilt mehrere kleine zu sich zu nehmen.

## Mit welchen Tipps & Tricks halte ich unterwegs die Kinder bei Laune?

- Planen Sie ausreichend Pausen ein, in denen sich die Kinder bewegen können.
- Bringen Sie die Kinder nicht aus ihrem Rhythmus und passen Sie die Fahrt den Ess- und Schlafgewohnheiten des Kindes an.
- Ziehen Sie ältere Kinder mit in die Reiseplanung ein. Wenn sie sich bereits zu Hause mit der Karte vertraut machen, können sie später bei der Routensuche helfen und während der Fahrt den Weg verfolgen.
- Beschäftigen Sie die Kinder mit einfachen Ratespielen, wie z.B. "Ich sehe was, was Du nicht siehst", ...
- Denken Sie an Sonnenfänger oder kleine Rollos um die Kinder vor Sonne und Hitze zu schützen.



# Urlaubsratgeber

Informationen rund um's Thema Urlaub



**Bosch Car Service**  
...alles, gut, günstig.



AA/SEC4 1.987/716.293, keine Haftung für Irrtümer und Druckfehler



**Bosch Car Service**  
...alles, gut, günstig.



## Welche Punkte am Auto muss ich vor der Urlaubsfahrt prüfen?



Während der Urlaub für Sie eine schöne Zeit ist, ist es für Ihren Wagen eine harte Bewährungsprobe. Am besten sollten Sie die wichtigsten Punkte vor der Abfahrt bei uns untersuchen lassen. Auf einige können Sie jedoch auch selber achten:

- Haben Sie den Reifendruck auf das höhere

Fahrzeuggesamtgewicht abgestimmt? (Informationen in der Bedienungsanleitung, Tankklappe oder Türholm). Der optimale Fülldruck erhöht die Fahrsicherheit und senkt den Kraftstoffverbrauch und den Reifenverschleiß.

- Halten Sie die vorgeschriebene Beladungsgrenze ein? (Informationen im Fahrzeugschein/Fahrzeugausweis)
- Sind Wagenheber, Radkreuz, Warndreieck, Verbandskasten in gutem Zustand?
- Ist die Scheibenwaschanlage ausreichend gefüllt?
- Ist der Stand des Motoröls ausreichend?

Auf jeden Fall sollten Sie vor der Abfahrt die Bremsanlage bei uns kontrollieren lassen. Das erhöhte Gewicht des Fahrzeugs, hohe Geschwindigkeiten, Hitze und längere Bergabfahrten sind extreme Belastungen für die Bremse. Sollten diese versagen, sind die Folgen oft katastrophal. Wir bieten zusammen mit Bosch, dem weltweit größten Hersteller von Bremssystemen, Produkte in Erstausrüsterqualität und den entsprechenden Service.

## Wie packe ich mein Auto richtig?

Die Kräfte von Gegenständen, die aufgrund eines Unfalls oder extremen Bremsmanövers im Auto herumfliegen, sind enorm und können die Insassen schwer verletzen. Beugen Sie vor und berücksichtigen Sie beim Packen unsere Tipps:

- Verstauen Sie schwere Gegenstände ganz unten im Kofferraum und direkt an die Sitzlehne.
- Beladen Sie Kombis oder Vans nicht über die Oberkante der Rücksitzlehnen, wenn kein stabiles Trenngitter angebracht ist.
- Packen Sie die Gepäckstücke dicht nebeneinander und vermeiden Sie Freiräume.
- Achten Sie darauf, dass die Ladung auf einer rutschfesten Unterlage steht.
- Stellen Sie sicher, dass der Fahrer auch nach gepacktem Auto einen einwandfreien Ausblick nach allen Seiten hat.
- Warndreieck und Verbandskasten müssen stets gut zugänglich sein.



## Worauf muss ich bei Außengepäck achten?

Reichen die Staumöglichkeiten im Auto nicht mehr aus, leisten Dach- und Heckträger hilfreiche Dienste. Hier ist ein verantwortungsvolles Sichern der Ladung besonders wichtig, denn die Kräfte des Fahrtwindes, die schon bei geringen Geschwindigkeiten an der Ladung zerran, sind enorm. Achten Sie deshalb auf folgende Punkte:

- Halten Sie die maximal zulässige Dachlast gemäss Fahrzeugschein/Fahrzeugausweis ein und beachten Sie die Beladungsgrenze des Lastenträgers.
- Auf dem Autodach sollten Sie nur leichte Gepäckstücke verstauen. Beachten Sie, dass sich der Fahrzeugschwerpunkt und damit die Fahreigenschaften verändern.
- Heckträger dürfen die Beleuchtungsanlage nicht verdecken. Ansonsten ist ein Träger mit integrierter Beleuchtung zu verwenden.
- Prüfen Sie unterwegs die Befestigung des Außengepäckes regelmäßig.

## Wie verhalte ich mich bei Verlust von Ladung?

Wenn Sie selbst Ladung verlieren, halten Sie sofort auf dem Standstreifen an und schalten Sie die Warnblinkanlage ein. Falls es erforderlich ist, sollten Sie den ankommenden Verkehr von einem sicheren Standort aus auf das Hindernis aufmerksam machen (z.B. durch Handzeichen, hinter der Schutzplanke stehend). **Verliert ein vorausfahrendes Fahrzeug Ladung** reagieren Sie schnell (aber nicht hektisch) und schalten Sie die Warnblinkanlage ein, reduzieren Sie das Tempo und wechseln Sie die Spur unter Beobachtung des nachfolgenden Verkehrs.

## Was muss ich bei der Nutzung eines Anhängers berücksichtigen?

Neben Außengepäckträgern ist auch ein Anhänger eine beliebte Alternative um den Stauraum zu erweitern. Jedoch sind hier beim Verstauen der Ladung und beim Fahren einige Punkte zu beachten.

Achten Sie beim **Packen des Anhängers** darauf, dass das Gepäck durch Sicherungsgurte und rutschfeste Unterlagen einen festen Halt bekommt. Um eine gute Straßenlage und eine ausreichende Bremswirkung zu erzielen, sollten Sie schwere Gegenstände immer mittig über der Achse verstauen.

Beim **Fahren mit einem Anhänger** müssen Sie

nicht nur berücksichtigen, dass der Bremsweg länger und die Beschleunigung geringer wird. Insbesondere auch die veränderten Fahreigenschaften verlangen, dass Sie noch feinfühler mit dem Fahrzeug umgehen. Zu hohes Tempo oder zu abrupte Lenkmanöver können dazu führen, dass



der Anhänger ins Schlingern gerät. Sollte es einmal zu dieser Situation kommen, nehmen Sie gefühlvoll das Gas weg und versuchen Sie durch sanftes Gegenlenken Zugfahrzeug und Anhänger in der Spur zu halten.