



## Sektion Bern

**Touring Club Schweiz**  
Thunstrasse 61  
Postfach 310  
3000 Bern 6  
www.tcsbe.ch

Tel +41 31 356 34 56  
Fax +41 31 356 34 60  
sektionbe@tcs.ch

Mitteilung für Gemeinden und Gemeindepublikationen – Bern, 29. März 2022

### Tipps für stressfreie Autoreisen mit der Familie

*Lange Autofahrten mit der Familie können zum Stresstest werden. Doch das muss nicht sein. Der TCS Bern gibt Tipps, wie der Ferien-Auftakt entspannt gelingt.*



#### Reisetipps

- Vorbereitung zu Vorschriften im Ausland – Umweltplaketten, Vignetten & Zahlstationen
- Pausen einplanen
- Sicherheit aller Insassen
- Gepäck sicher verstauen
- Schatten & Verpflegung
- Genug Fahrzeit einrechnen.

**Mehr unter [tcsbe.ch](http://tcsbe.ch)**

*Entspannte Autoreisen mit der Familie sind möglich. (Foto: TCS)*

Längere Autofahrten können für Kinder und für Erwachsene sehr anstrengend sein. Deshalb ist eine gute Planung das A und O. In die Fahrzeit sollten unbedingt regelmässige Pausen eingeplant werden, damit Kinder ihren Bewegungsdrang stillen können. Nach zwei Stunden Fahrt empfiehlt sich mindestens eine Pause von 15 Minuten. Vielleicht können dabei sogar eine Sehenswürdigkeit, ein Badesee oder ein Spielplatz erkundet werden. Dabei erholen sich auch die Erwachsenen.

Damit die Kinder richtig gesichert sind, überprüfen Sie vor der Reise den Kindersitz. Bei Bedarf können Kindersitze auch gemietet werden. Geht die Reise ins Ausland, informieren Sie sich über die Vorschriften in Transit- und Zielländern. Denn sie variieren auch in Bezug auf Ausrüstung und Sicherheit.

Wer auf Autobahnen mit Zahlstationen unterwegs ist, kann sich langes Warten ersparen z.B. mit der Miete eines Telepass, für deren Inhaber gesonderte Durchgangsspuren existieren. Auch ausländische Vignetten können oft schon in der Schweiz bezogen werden, um sich während der Fahrt nicht mehr darum kümmern zu müssen. Je nach Reiseziel ist auch der Kauf einer Umweltplakette nötig, da in immer mehr europäischen Städten Umweltzonen existieren.

Nebst Verpflegung sind gerade an warmen Tagen Rollos oder Schutzfolien an den Scheiben wichtig, um die Kinder vor Sonneneinstrahlung zu schützen. Notfalls kann ein Tuch als Schattenspendler in der Fensterscheibe geklemmt werden. Auch empfiehlt sich leichte, bequeme Baumwollkleidung.

Gepäck soll fix und sicher verstaut werden. Schwere Gegenstände unten im Kofferraum, was während der Fahrt benötigt wird, griffbereit, aber so, dass sich nichts lösen kann. So kommen Sie hoffentlich sicher und stressfrei ans Ziel, um dann Ihre Ferien in vollen Zügen zu geniessen.

#### Weiterführende Links

Vorschriften Ausland: <https://www.tcs.ch/de/camping-reisen/reiseinformationen/laenderinfos/>

Angebot Autobahnen etc.: <https://www.tcs.ch/de/der-tcs/sektionen/bern/content/service-kontakt/>

Informationen Kindersitze: <https://www.tcs.ch/de/produkte/rund-ums-auto/kindersitze/>

Reisen mit Kindern: <https://www.tcs.ch/de/camping-reisen/reiseinformationen/wissenswertes/reisetipps/reisen-kinder-auto-zug-flugzeug.php>