

Im Auto

Fahrer und Fahrzeug in Top-Zustand, nur so brechen Sie zu längeren Autoreisen auf. Gönnen Sie sich regelmässige Ruhepausen vom Steuer und verzichten Sie auf Alkohol! In gewissen Ländern werden ohnehin nur 0 Promille Alkohol im Blut toleriert. Damit Sie als Chauffeur munter bleiben, essen Sie nicht allzu üppig, denn mit vollem Bauch steigt die Gefahr, auf monotonen Strecken einzunicken. Machen Sie auch unterwegs öfter mal einen «Boxenstop», um Ihr Auto zu kontrollieren und Pannen zu vermeiden.

Mieten Sie einen Wagen, prüfen Sie bei der Übernahme Reifen und Sicherheitsgurten. Im Ausland herrschen fremde Sitten und Gebräuche auch auf den Strassen, defensiv fahren ist darum die sicherste Devise. Während Sie sich voll auf den Verkehr konzentrieren, übernimmt Ihr Mitfahrer das Kartenlesen. In Entwicklungsländern sind Nachtfahrten keine gute Idee, denn unbeleuchtete Hindernisse und andere Verkehrsteilnehmer, die ohne Licht fahren, vergrössern das Unfallrisiko. Verkehrsunfälle sind in diesen Ländern die häufigste Todesursache von Schweizern.

Als Mitfahrer richten Sie sich möglichst bequem ein, tragen aber trotzdem, auf Vorder- wie Rücksitz, den Sicherheitsgurt. Sind Sie durch Gepäckstücke eingeengt, gehen Sie alle paar Stunden einige Schritte, um die Gefahr von Venenthrombosen zu vermeiden. Wird Ihnen beim Fahren leicht übel, führen Sie ein Medikament in Ihrer Reiseapotheke mit, das Sie am besten schon vorbeugend einnehmen. Sicher entscheiden Sie sich für das Präparat, mit dem Sie die besten Erfahrungen gemacht haben. Oft hilft es auch schon, sich bequem hinzusetzen, enge Kleidungsstücke zu lösen, für ausreichende Lüftung zu sorgen und die Augen zu schliessen. Sind Sie sehr anfällig für Reisekrankheit, dann meiden Sie besser Reisen auf kleinen Schiffen und die hinteren Sitze von Bussen.

Letzte Aktualisierung: 19-04-2005

Safetravel® kann auf keinen Fall den Rat Ihres Arztes, Apothekers oder Spezialisten für Reisemedizin ersetzen, besonders wenn es darum geht, Risikopersonen zu beraten. Zögern Sie nicht, mit Ihrem Arzt oder Apotheker Kontakt aufzunehmen. Dieser erstellt für Sie einen persönlichen Impfplan und übergibt Ihnen ausserdem zusätzliches Informationsmaterial. Das ärztliche Rezept kann sowohl von Ihrem Hausarzt als auch von einem Impfzentrum ausgeschrieben werden.