

ANTI-STRESS CHECKLISTE

- So werden Autofahrten entspannter -



Vor der Fahrt

- Strecke planen
- Verkehrsfunk anhören (Radio oder Stau-Apps)
- Auto möglichst schon am Vortag packen
- Ausgeschlafen sein
- Tank befüllen (ggf. Reservekanister einpacken)
- An die richtige Bereifung denken
- Vor langen Fahrten: Das Auto nochmal vom Profi durchchecken lassen

Immer dabei haben

- Ausweispapiere
- Navigationsgerät / Landkarte
- Sonnenbrille
- Erste-Hilfe-Set
- Warnweste & -dreieck
- Taschenlampe
- Bücher / Spiele (bei Reisen mit Kindern)
- Getränke und kleine Snacks
- Handy
- Augentropfen für Nachtfahrten
- Kleingeld für Parkplätze & Toiletten
- Im Winter: Eiskratzer, Scheibenflüssigkeit, Decke

