**Ferienzeit ist Stauzeit**

**Mach dich mal locker**

**(August 2017) Wir sind der Stau: Gerade in der Ferienzeit wird die Reise im eigenen Auto schnell zu einer Geduldsprobe für Fahrer und Mitfahrer, so die SIGNAL IDUNA.**

Dabei hat es jeder ein wenig in der eigenen Hand, Einfluss auf die Verkehrssituation zu nehmen. So empfiehlt die SIGNAL IDUNA zu versuchen, die extrem staugefährdeten Phasen zu meiden. Das bedeutet beispielsweise, eher früh aufzubrechen als gemütlich im Laufe des Vormittags.

Wer in der Hauptreisezeit mit dem Auto unterwegs ist, wird trotz aller Planung höchst wahrscheinlich ab und an im Stau stehen. Kommt dann der Verkehr zum Erliegen, ist sofort eine Rettungsgasse zu bilden, und zwar immer zwischen linker Fahrspur und den übrigen Fahrstreifen. Dafür halten sich die Fahrzeuge auf der linken Spur ganz links, während alle übrigen nach rechts fahren. Wer sich nicht daran hält, begeht eine Ordnungswidrigkeit, die mit 20 Euro „belohnt“ werden kann.

Und auch andere „liebgewonnene“ Staugewohnheiten sind nicht erlaubt, etwa das Aussteigen oder die Standspur zu benutzen, um zum Beispiel schneller die nächste Ausfahrt zu erreichen. Ist die Standspur nicht ausdrücklich für den Verkehr freigegeben, kostet dies mindestens 75 Euro und einen Punkt in Flensburg.

Im Stau rät die SIGNAL IDUNA zu mehr Gelassenheit. Ändern lässt sich die Situation eh nicht, doch man kann versuchen, das Beste daraus zu machen. Wer beispielsweise alleine unterwegs ist, könnte etwa bei einem Hörbuch entspannen. Sind Kinder an Bord, ist es erst einmal wichtig, ausreichend Reiseproviant und Getränke dabei zu haben. Gegen die Langeweile helfen für eine gewisse Zeit beispielsweise passend bestückte Spielekonsolen. Auch „Auto-Klassiker“ wie „Kennzeichen raten“, „Ich sehe was, was du nicht siehst“, „Wort- und Buchstabenschlangen“ helfen dabei, von der Stausituation abzulenken.

In jedem Fall ist es wichtig, mindestens alle zwei Stunden eine Pause einzulegen, empfiehlt die SIGNAL IDUNA. Dabei sollte man sich ein wenig in der Luft bewegen, um den Kreislauf anzukurbeln. Ein paar Dehnungs- und Lockerungsübungen helfen gegen unangenehme Verspannungen.