

Name:

Klasse:

Datum:

ADAC Stiftung

# 5 goldene Regeln für das sichere Mitfahren im Auto

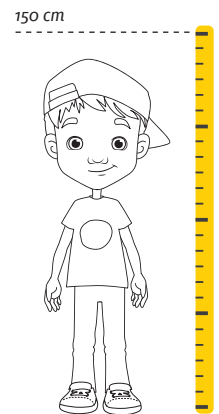
## 1. Immer sichern!

Auch bei kurzen Strecken oder geringen Geschwindigkeiten kannst du bei einer Bremsung ganz schön rumgewirbelt werden und dich sehr verletzen. Es passieren sogar die meisten Unfälle mit Kindern als Beifahrer auf kurzen Strecken, weil die Sicherung dann oft vernachlässigt wird. Daher denk daran, dich immer richtig zu sichern!

## 2. Altersgerecht sichern

Wenn du jünger als 12 Jahre und kleiner als 150 cm bist, brauchst du einen Kindersitz, um völlig sicher zu sein. Denn nur, wenn du hoch genug sitzt und eine Rückenlehne hast, sitzt der Gurt an den richtigen Stellen und kann dich nicht verletzen.

Wenn du älter und größer bist, reicht die Sicherung mit einem Dreipunktgurt, wie bei den Erwachsenen.



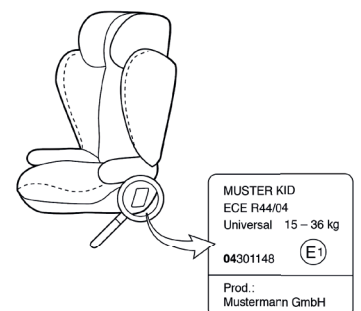
## 3. Richtig sichern

Für Kindersitze gilt:

- » Sie müssen amtlich genehmigt sein, das bedeutet, sie werden mit einem bestimmten Prüfzeichen versehen, wenn sie auf ihre Sicherheit getestet wurden. Auf den Sitzen findet ihr dazu bestimmte Kennzeichnungen wie ECE-R 44-04, ECE-R 44-03 und UN/ECE-R 129. Ältere Sitze, z. B. mit dem Kennzeichen ECE-R 44-01 oder ECE-R 44-02, dürfen nicht mehr verwendet werden.
- » Der Sitz muss außerdem eurem Gewicht oder Alter entsprechen (die Angaben stehen auch auf dem Prüfzeichen).
- » Der Sitz muss zudem für euer Auto zugelassen und auf zulässigen Sitzplätzen angebracht sein (das steht in der Herstellerbeschreibung für das Auto).

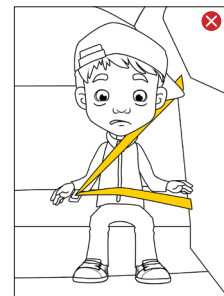
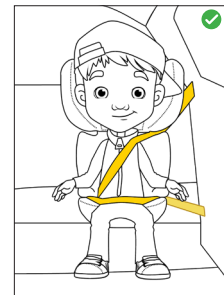


**Tip:** Auf [adac.de](http://adac.de) gibt es einen Kindersitzberater für eure Eltern.



Für Kindersitze gilt:

- » Der untere Gurt muss auf dem Becken liegen, damit eure Knochen dort ein Einschneiden des Gurtes verhindern können. Liegt er auf dem Bauch, kann es bei einer Bremsung innere Verletzungen geben.
- » Der obere Gurt muss auf dem Schlüsselbein liegen – und nicht unter der Achsel, direkt am Hals oder auf der Schulter.
- » Der Gurt muss eng anliegen, ohne euch einzuschnüren.



## 4. Alle sichern

Achtet darauf, dass sich jeder im Auto anschnallt, denn egal ob groß oder klein: Verletzen kann sich jeder, der nicht gesichert ist. Erinnert eure Eltern daran, falls sie es mal vergessen sollten.

## 5. Wer sich nicht sichert, zahlt eine Strafe

In Deutschland ist es Pflicht, sich und insbesondere Kinder als Mitfahrer richtig zu sichern. Wenn ihr euch nicht daran haltet, müssen eure Eltern eine Strafe zahlen. Aber was noch schlimmer ist: Wer sich nicht daran hält, bringt sich selbst in große Gefahr.