

Wandern und Bergwandern – Sicher über Stock und Stein



In der Schweiz locken 65 000 Kilometer Wanderwege. 22 000 Kilometer davon sind Bergwanderwege. Doch Gefahren lauern oft nur einen Schritt entfernt: ausrutschen und stolpern. Rund 30 000 Personen verunfallen jedes Jahr beim Wandern und Bergwandern. Mit den Tipps der BFU gehen Sie Gefahren aus dem Weg.

Wanderung planen

Gerade Bergwandern ist anspruchsvoller, als man denkt. Aber auch auf einer «normalen» Wanderung kann die sorgfältige Vorbereitung der Wanderroute vor unliebsamen Überraschungen schützen. Dazu gehört:

- Route, Zeitbedarf und -reserven sowie Ausweichmöglichkeiten planen
- Anforderungen der Wanderung, Wegverhältnisse und Wetter berücksichtigen
- Dritte über Tour informieren – insbesondere, wenn man allein aufbricht
- Welche Wanderung ist für mich geeignet?
- Wer seine Wanderung geniessen will, sollte sich nicht überfordern. Deshalb die eigenen Fähigkeiten und die Fähigkeiten der Wandergruppe realistisch einschätzen und die Planung darauf abstimmen.

Die Wander-Wegweiser geben Aufschluss darüber, wie anspruchsvoll verschiedene Strecken sind. Bergwanderwege (weiss-rot-weiss markiert) sind teilweise steil, schmal und exponiert. Sie erfordern Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und man sollte einigermaßen fit sein. Wer eine schwierige Tour unternimmt, tut das am besten zu zweit oder in einer Gruppe.

Wandern und Bergwandern mit der richtigen Ausrüstung

Beim Wandern und Bergwandern ist gute Ausrüstung Pflicht. Dazu gehören:

- Feste Wanderschuhe mit griffigem Profil
- Warme, wetterfeste Kleidung
- Sonnenschutz
- Handy
- Aktuelles Kartenmaterial – offline oder auf Papier: auch das Handy kann mal aussteigen oder keinen Empfang haben
- Proviant
- Notfallapotheke und Rettungsdecke

Unterwegs aufmerksam bleiben

Wer müde ist, ist weniger trittsicher. Deshalb beim Wandern und Bergwandern regelmässig rasten, trinken und essen. Sind Sie noch im Zeitplan? Ist das Wetter gut? Passen die Wegverhältnisse? Ist die Wandergruppe noch in guter Verfassung? Falls nein, rechtzeitig umkehren oder eine alternative Route wählen.

Die BFU bietet ein Safetykit zum Thema Wandern und Bergwandern an. Darin enthalten ist ein A3 Plakat zum Aufhängen, Präventionstipps zum Verteilen, ein kurzes Video und eine Powerpoint-Präsentation zum Zeigen. Gratis zu bestellen resp. herunterzuladen sind die Einsatzmittel unter www.safetykit.bfu.ch.