



Bergwandern Sicher über Stock und Stein

Vier Millionen Schweizerinnen und Schweizer wandern regelmässig. Leider oft als Ballast im Rucksack mit dabei: das Unfallrisiko. Mit den Tipps der BFU sind Sie beim Bergwandern sicher unterwegs.

So schön die Schweizer Berge auch sind: Bergwandern ist deutlich mehr als ein Spaziergang. Die weiss-rot-weissen Spitzen der gelben Wegweiser markieren Bergwanderwege. Diese erfordern Trittsicherheit, Fitness und Schwindelfreiheit. Der Selbsttest auf sicher-bergwandern.ch hilft, die eigenen Fähigkeiten einzuschätzen.

Bereit? Dann gilt es, die Bergwanderung sorgfältig zu planen. Wichtig ist, eine Route zu wählen, die zu den eigenen Fähigkeiten passt. Dabei auf Schwierigkeit (Wegkategorie), Zeitbedarf, Weg- und Wetterverhältnisse achten.

Auch zentral: die Ausrüstung. Feste Wanderschuhe mit griffigem Profil, warme, wetterfeste Kleidung und Proviant gehören dazu. Ebenso eine Karte. Bei digitalen Karten dran denken, die Offline-Version herunterzuladen – damit man auch ohne Internet die Orientierung nicht verliert.

Während der Wanderung ist wichtig, sich in kritischen Situationen vorsichtig zu verhalten, dank Pausen konzentriert zu bleiben und die eigene Verfassung und die der gesamten Gruppe im Auge zu behalten. Bei plötzlichem Unwohlsein, Wetterumschwung oder anderen Schwierigkeiten kein Risiko eingehen und rechtzeitig umkehren.

Das Wichtigste in Kürze

- Bergwanderwege sind mit **weiss-rot-weissen Spitzen** auf den gelben Wegweisern markiert.
- Bergwanderwege erfordern **Trittsicherheit, Fitness und Schwindelfreiheit**.
- Wanderung sorgfältig **planen**.
- Sich richtig **ausrüsten**.
- **Unterwegs** eigene Verfassung, Wetter- und Wegverhältnisse sowie Zeitplan im Blick behalten.

Alle Tipps im Detail, den Selbsttest, eine Checkliste für die Planung und noch viele weitere Infos gibts auf sicher-bergwandern.ch.

Bonustipp: Wer das Bergwander-Memospiel spielt, kann am Wettbewerb teilnehmen und tolle Preise gewinnen.

