

bfu-Sicherheitstipp «Bergwandern»

Auf in die Berge? Bereiten Sie sich vor.

Durchatmen, Weitsicht, Natur pur – die Berge haben einen ganz besonderen Reiz. Eine Bergwanderung ist aber kein Spaziergang. Jährlich ereignen sich über 19 000 Unfälle beim Bergwandern und Wandern, 40 davon tödlich. Wer im steilen Gelände stürzt, kann tief fallen. Ausgeprägt sind die Risiken bei exponierten und rutschigen Stellen sowie beim Abstieg.

Machen Sie den Bergwander-Check PEAK, damit Sie sicher wandern:

Planung: Planen Sie Route, Zeitbedarf und -reserven sowie Ausweichmöglichkeiten. Berücksichtigen Sie Anforderungen, Wegverhältnisse und Wetter. Informieren Sie Dritte über Ihre Tour, insbesondere wenn Sie allein aufbrechen.
Was habe ich vor?

Einschätzung: Schätzen Sie Ihre aktuellen Fähigkeiten realistisch ein und stimmen Sie Ihre Planung darauf ab. Unternehmen Sie schwierige Touren nicht allein.
Ist diese Wanderung für mich geeignet?

Ausrüstung: Tragen Sie feste Wanderschuhe mit Profilsohle. Nehmen Sie Sonnen- und Regenschutz sowie warme Kleidung mit – im Gebirge ist das Wetter rauer und kann rasch umschlagen. Für die Orientierung ist eine aktuelle Karte hilfreich. Denken Sie an Taschenapotheke, Rettungsdecke und Mobiltelefon für Notfälle.
Habe ich das Richtige dabei?

Kontrolle: Trinken, essen und rasten Sie regelmässig, um leistungsfähig und konzentriert zu bleiben. Beachten Sie zudem Ihre Zeitplanung und die Wetterentwicklung. Verlassen Sie die markierten Wege nicht. Kehren Sie wenn nötig rechtzeitig um.
Bin ich noch gut unterwegs?

Weitere Informationen finden Sie auf www.sicher-bergwandern.ch, der Kampagne in Zusammenarbeit mit den Schweizer Wanderwegen, Seilbahnen Schweiz und der SWICA Gesundheitsorganisation.

