

Juli 2017

## bfu-Sicherheitstipp «Bergwandern»

### Bereit für den Berg?

Draussen in der Natur. Über 24 000 Kilometer weiss-rot-weiss signalisierte Bergwanderwege. Ein vielleicht anstrengender Aufstieg. Aber oft fantastische Aussichten. Das zeichnen Bergwanderungen aus. Leider auch dies: Jährlich verunfallen im Schnitt rund 20 000 Personen beim Bergwandern und Wandern, gegen 40 davon tödlich. Ausrutschen und Stolpern kann zu einem Absturz mit schweren Folgen führen. Weil Bergwandern kein Spaziergang ist, sollten Sie den Bergwandercheck PEAK durchführen und diese Tipps beachten:

#### **Planung: Was habe ich vor?**

Planen Sie Ihre Bergwanderung sorgfältig (Route, Zeitbedarf, Wetterbericht).

#### **Einschätzung: Ist diese Wanderung für mich geeignet?**

Stimmen Sie Ihre Planung auf Ihre aktuellen Fähigkeiten ab, überfordern Sie sich nicht.

#### **Ausrüstung: Habe ich das Richtige dabei?**

Tragen Sie feste Wanderschuhe mit Profilsohle und nehmen Sie einen Wetterschutz mit.

#### **Kontrolle: Bin ich noch gut unterwegs?**

Trinken und rasten Sie regelmässig, beachten Sie Zeitplanung und Wetter. Kehren Sie wenn nötig rechtzeitig um.

Viele Unfälle passieren bei rutschigen Stellen oder auf Altschneefeldern. Deshalb: Passen Sie bei nassen rutschigen Stellen besonders auf, gehen Sie konzentriert und bewusst. Vermeiden Sie vereiste Passagen und Altschneefeldern. Mehr dazu in der aktuellen Kampagne zum Bergwandern von der bfu, der Schweizer Wanderwege und Seilbahnen Schweiz mit Unterstützung der SWICA Gesundheitsorganisation auf [www.sicher-bergwandern.ch](http://www.sicher-bergwandern.ch)

