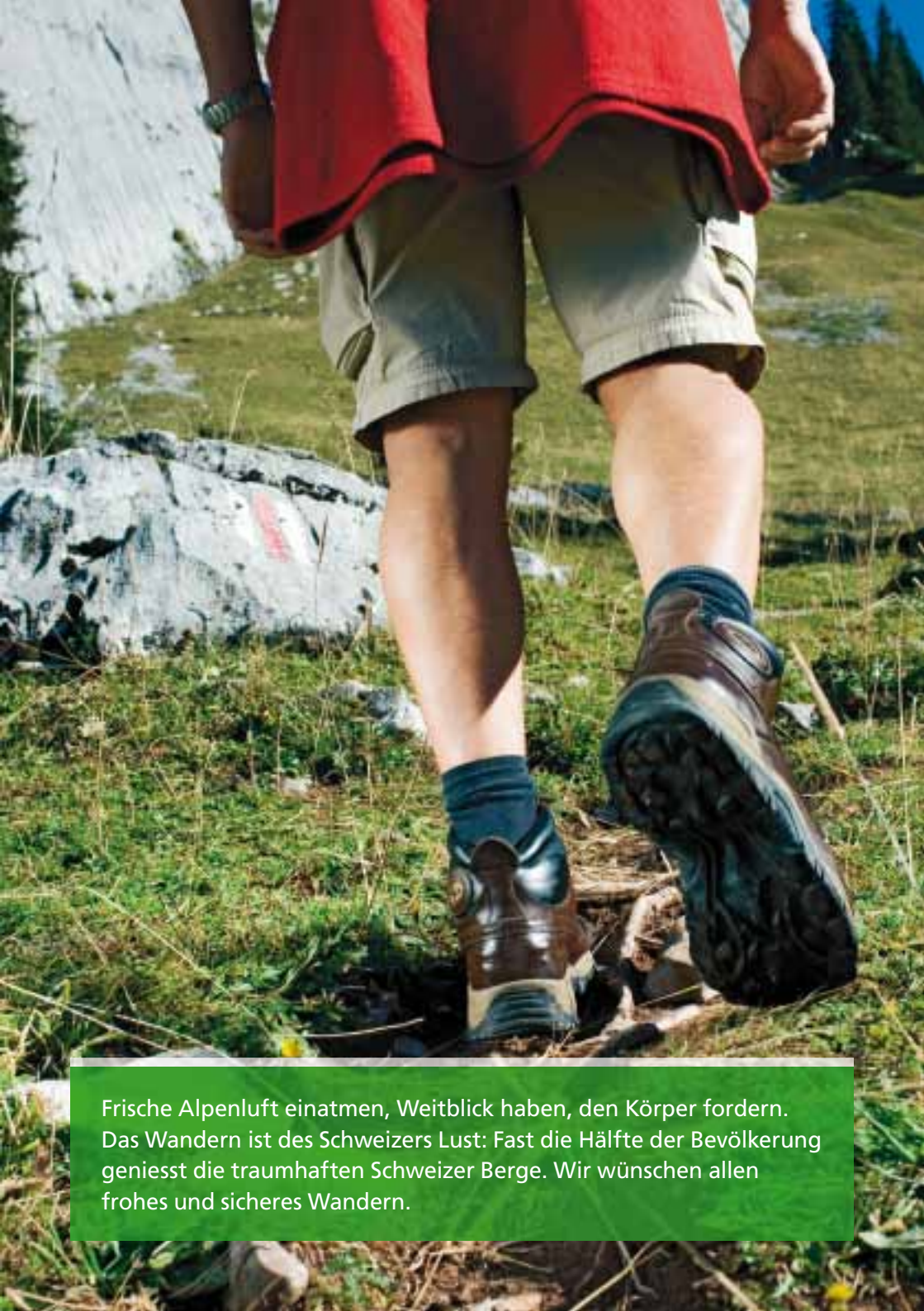


Bergwandern

Sicher über Stock und Stein





Frische Alpenluft einatmen, Weitblick haben, den Körper fordern. Das Wandern ist des Schweizers Lust: Fast die Hälfte der Bevölkerung genießt die traumhaften Schweizer Berge. Wir wünschen allen frohes und sicheres Wandern.

Bergwandern ist kein Spaziergang

Bergwandern zählt zu den beliebtesten Sportarten in der Schweiz. Rund 20 000 Kilometer Bergwanderwege sind signalisiert und werden unterhalten. Doch Gefahren lauern oft nur einen Schritt entfernt: Ein Moment der Unachtsamkeit und schon kann ein Ausrutschen oder Stolpern zu einem Sturz führen. Dieser kann besonders an einem steil abfallenden Hang schwere Folgen haben. Fast 9000 Personen verunfallen jährlich beim Bergwandern, 40 davon tödlich. Mit den Tipps der bfu sollten Sie Gefahren aus dem Weg gehen können.

Sorgfältige Planung

Bergwandern ist anspruchsvoll. Sorgfältige Vorbereitung kann vor unliebsamen Überraschungen schützen. Planen Sie Route, Zeitbedarf und -reserven sowie Ausweichmöglichkeiten anhand von Karten, Wanderliteratur oder dem Internet. Berücksichtigen Sie Anforderungen (Wegkategorie, Steilheit, exponierte Stellen), Wegverhältnisse (z. B. Altschneefelder im Frühsommer!) und Wetter. Informieren Sie Dritte über Ihre Tour, insbesondere wenn Sie alleine aufbrechen. Mehr zu Routen finden Sie auf www.wandern.ch, www.schweizmobil.ch und www.myswitzerland.com.

Faustregel für Marschzeitberechnung

Für jeweils 100 Höhenmeter im Aufstieg und 200 Höhenmeter im Abstieg und für jeweils 1 km Distanz rechnet man mit ca. $\frac{1}{4}$ Stunde. Dabei sind die Pausen aber nicht eingerechnet.

Realistische Selbsteinschätzung

Überforderung steigert das Unfallrisiko und schmälert den Genuss. Bergwanderwege (weiss-rot-weiss markiert) sind steil, schmal und teilweise exponiert und erfordern Trittsicherheit. Wanderwege (gelb markiert) sind einfacher zu begehen. Schätzen Sie Ihre aktuellen Fähigkeiten (bzw. diejenigen des schwächsten Gruppenmitglieds) realistisch ein und stimmen Sie Ihre Planung darauf ab. Sind Sie fit genug für den geplanten Auf- und Abstieg, können Sie die Schwierigkeiten sicher bewältigen? Besonders bei älteren Personen nehmen Kondition und Koordination ab. Dies zeigt sich in rascherer Ermüdung, Gleichgewichtsstörungen und verminderter Reaktionsfähigkeit. Unternehmen Sie Ihnen unbekannte und schwierige Touren nicht allein. Sollten Sie doch allein unterwegs sein, wählen Sie einfachere, wenig abgelegene Routen.

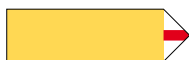
Besonders ältere Personen sollten für Wanderungen regelmässig (nach Möglichkeit 3-mal pro Woche) Kraft und Gleichgewicht trainieren. Dafür reichen bereits einfache Übungen wie zum Beispiel Kniebeugen oder Gehen mit Zusatzaufgaben, die in den Alltag eingebaut werden. Übungen dazu finden Sie in der Broschüre «Sicher stehen – sicher gehen» auf www.bfu.ch.

Signalisation



Wanderweg

Wanderwege verlaufen oft auf breiten Wegen. Sie können aber auch schmal und uneben sein. Sie stellen abgesehen von der gewöhnlichen Aufmerksamkeit und Vorsicht keine besonderen Anforderungen. Empfohlen: Schuhe mit griffiger Sohle.



Bergwanderweg

Bergwanderwege verlaufen überwiegend steil, schmal und teilweise exponiert. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, eine gute körperliche Verfassung und Bergerfahrung werden vorausgesetzt. Feste Schuhe mit griffiger Sohle sind nötig.



Alpinwanderweg

Alpinwanderwege führen teilweise über Schneefelder, Gletscher oder Geröllhalden und durch Fels mit kurzen Kletterstellen; teils weglos. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und eine sehr gute körperliche Verfassung werden vorausgesetzt. Alpine Erfahrung und entsprechende Ausrüstung sind nötig.



Winterwanderweg

Winterwanderwege werden nur im Winter signalisiert. Sie stellen keine besonderen Anforderungen, es besteht jedoch Rutschgefahr.

Das Nötige dabei



Gut ausgerüstet

Bergwanderwege können rutschig sein. Tragen Sie feste Wanderschuhe mit Profilssole. 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.

Ausrüstung

Nehmen Sie so wenig wie möglich und so viel wie nötig mit:

- feste Wanderschuhe mit griffiger Profilmisohle
- warme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip: Pullover, Regenjacke, evtl. Mütze und Handschuhe
- Sonnenbrille, Sonnenhut und Sonnencreme
- aktuelles Kartenmaterial
- Proviant, Getränke, Taschenmesser
- eventuell Wanderstöcke
- für den Notfall: Taschenapotheke, Rettungsdecke, Handy

Sicher unterwegs

Kontrolle

Los gehts! Entscheiden Sie anhand des aktuellen Wetterberichts über den definitiven Start. Auch unterwegs ist Ihre Aufmerksamkeit gefragt.

Müdigkeit kann die Trittsicherheit stark beeinträchtigen. 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, Trampelpfade und vermeintliche Abkürzungen sind heikel. Wenn Sie sich verlaufen haben: Bleiben Sie in der Gruppe zusammen und kehren Sie zum letzten bekannten Punkt zurück. Warten Sie bei Nebel auf bessere Sicht und steigen Sie nicht durch unbekanntes Gelände ab.

Kehren Sie wenn nötig (z. B. bei einem drohenden Wetterumbruch) rechtzeitig um oder suchen Sie Schutz in einer Hütte.

Gehtechnik

- Achten Sie auf Ihre Tritte. Setzen Sie aufwärts mit der ganzen Sohle auf, neigen Sie beim Abwärtsgehen den Oberkörper nach vorne und beugen Sie die Knie. Gehen Sie breitbeinig und kontrolliert. Machen Sie nicht zu grosse Schritte.
- Gehen Sie möglichst gleichmässig und nicht zu schnell. Finden Sie Ihr eigenes optimales Tempo, so dass Sie auch auf dem Rückweg noch Reserven haben. Lassen Sie sich nicht von anderen hetzen.



Bereit für den Berg? Weitere Informationen und den Wettbewerb mit Preisen rund ums Wandern finden Sie auf www.sicher-bergwandern.ch.

Im Notfall

Bei einem Unfall

Versorgen Sie zuerst Verletzte mit lebensretten Sofortmassnahmen und alarmieren Sie dann so schnell wie möglich die Rega, Tel. 1414 bzw. im Wallis die KWRO, Tel. 144. Die europäische Notfallnummer 112 ist über alle Handynetze erreichbar. Lassen Sie Verletzte nicht allein. Vergessen Sie Ihre eigene Sicherheit nicht, um Folgeunfälle zu vermeiden.

Für eine Bergung

Markieren Sie die Unfallstelle gut sichtbar. Geben Sie klare Zeichen für die Rettungspersonen:

- internationales Notrufzeichen: 6-mal in der Minute ein Zeichen geben (zum Beispiel rufen, blinken, Tuch schwenken) und nach einer Minute wiederholen. Als Antwort 3 Zeichen pro Minute.
- Notsignal für einen Rettungshelikopter:



Y = Yes/Ja
wir brauchen Hilfe.



N = No/Nein
wir brauchen keine Hilfe.

Bergwander-Check PEAK



- Planung: Was habe ich vor?
- Einschätzung: Ist diese Wanderung für mich geeignet?
- Ausrüstung: Habe ich das Richtige dabei?
- Kontrolle: Bin ich noch gut unterwegs?

Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

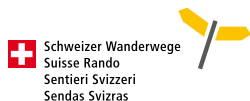
Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.001 Schlitteln
- 3.002 Skifahren und Snowboarden
- 3.009 Baden
- 3.018 Radfahren
- 3.020 Mountainbiking
- 3.028 Lawinengefahr heisst Lebensgefahr
- 3.086 Tauchen in den Ferien
- 3.143 Sicher stehen – sicher gehen
- 3.144 Tauchen in der Schweiz

Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: www.bfu.ch.

Partner: Schweizer Wanderwege, www.wandern.ch



Titelbild: Christof Sonderegger

© bfu 2013, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier.