



## Bergwandern Sicher über Stock und Stein

Schweiz, du bist so wanderbar! 58 % der Bevölkerung sind auf Schweizer Wanderwegen unterwegs. Leider oft als Ballast im Rucksack mit dabei: das Unfallrisiko. Mit den Tipps der BFU sind Sie beim Bergwandern sicherer unterwegs.

So schön es in den Schweizer Bergen auch ist: Bergwandern ist kein Spaziergang. Die weiss-rot-weissen Spitzen der gelben Wegweiser markieren Bergwanderwege. Diese erfordern Trittsicherheit, Fitness und Schwindelfreiheit. Machen Sie auf [sicher-bergwandern.ch](http://sicher-bergwandern.ch) den Selbsttest und prüfen Sie Ihre Fähigkeiten.

Sie sind bereit? Planen Sie Ihre Bergwanderung sorgfältig. Dazu gehört die Auswahl einer Route, die den eigenen Fähigkeiten entspricht. Achten Sie auf Schwierigkeit (Wegkategorie), Zeitbedarf, Weg- und Wetterverhältnisse.

Auch zentral: die Ausrüstung. Dazu gehören feste Wanderschuhe mit griffigem Profil, warme, wetterfeste Kleidung und Proviant. Eine Karte ist ebenfalls wichtig. Denn das Smartphone funktioniert nicht immer und überall.

Während der Wanderung gilt: sich in kritischen Situationen vorsichtig verhalten, dank Pausen konzentriert bleiben und die eigene Verfassung laufend überprüfen. Bei plötzlichem Unwohlsein, Wetterumschwung oder anderen Schwierigkeiten kein Risiko eingehen und rechtzeitig umkehren.

### Die wichtigsten Tipps:

- Bergwanderwege sind mit **weiss-rot-weissen Spitzen** auf den gelben Wegweisern markiert.
- Bergwanderungen erfordern **Trittsicherheit, Fitness und Schwindelfreiheit**.
- Wanderung sorgfältig **planen**.
- Sich gut **ausrüsten**.
- **Unterwegs** eigene Verfassung, Wetter- und Wegverhältnisse und 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](http://sicher-bergwandern.ch).

Wer den Selbsttest ausfüllt, kann ausserdem an einem Wettbewerb teilnehmen und viele tolle Preise gewinnen.

