

# BERGWANDERN

Sicher über Stock und Stein



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung





Frische Alpenluft einatmen, Weitblick haben, den Körper fordern. Das Wandern ist des Schweizers Lust: Fast die Hälfte der Bevölkerung genießt die traumhaften Schweizer Berge. Und allen wünschen wir: Berg heil!

# GUT VORBEREITET IST HALB GEWANDERT

Bergwandern zählt zu den beliebtesten Sportarten der Schweiz. Auf 20 000 Kilometern signalisierten und gut unterhaltenen Bergwanderwegen wandern Sie sicher. Doch Gefahren lauern oft nur einen Schritt entfernt: Ein Stein, eine Wurzel oder rutschiges Gelände können zu Stürzen führen. Diese können besonders an einem steil abfallenden Hang schwere Folgen haben. Rund 6500 Personen verunfallen jährlich beim Bergwandern, 30 davon tödlich. Mit den Tipps der bfu sollten Sie Gefahren aus dem Weg gehen können.

## Sorgfältig planen

Jede Wanderung erfordert ein hohes Mass an Eigenverantwortung und ein Bewusstsein für mögliche Gefahren. Unternehmen Sie Bergwanderungen nicht allein. Planen Sie Ihre Route sorgfältig anhand von Karten, Wanderliteratur oder dem Internet, indem Sie Schwierigkeitsgrad, Distanzen, Höhendifferenzen und Marschzeit berechnen und auf die schwächsten Gruppenmitglieder abstimmen. Kalkulieren Sie genügend Aus-

weich- und Umkehrmöglichkeiten sowie Zeitreserven für Unvorhergesehenes ein. Entscheiden Sie anhand des Wetterberichts auf [www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch) oder unter Tel. 162 (CHF 0.50/Anruf + 0.50/Min.) und der aktuellen Wegverhältnisse über den definitiven Start.

Mehr zu Routen finden Sie auf [www.wandern.ch](http://www.wandern.ch) und [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com).



## Gut ausgerüstet

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

- Hohe Wanderschuhe mit Profilmgummi-sole
- Wind-, Kälte- und Regenschutz
- Kartenmaterial
- Proviant, Getränke, Taschenmesser
- Sonnenschutz: Hut, Brille, Creme
- Wanderstöcke
- Für den Notfall: Taschenapotheke, Rettungsdecke, Taschenlampe, Handy

# DER SICHERHEIT STEHT NICHTS IM WEG

## Sicher unterwegs

Los gehts! Auch unterwegs ist Ihre Aufmerksamkeit gefragt.

- Informieren Sie Dritte über Route und Ziel, melden Sie sich nach der Rückkehr wieder.
- Bleiben Sie auf den markierten Wegen.
- 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.
- Rasten Sie regelmässig und trinken Sie ausgiebig.
- Überwachen Sie Ihre Zeitplanung, nehmen Sie gegebenenfalls Routenkorrekturen vor.
- Kehren Sie bei Wetterumbrüchen oder anderen Problemen (wie z. B. Unwohlsein) rechtzeitig um.
- 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.

## Signalisation



Wanderweg

Wanderweg ohne besondere Anforderungen



Bergwanderweg

Schmal, steil, exponiert; Trittsicherheit und Schwindelfreiheit zwingend



Alpinwanderweg

Wegloses Gelände, Gletscher, kleine Kletterstellen; Gebirgserfahrung nötig



Winterwanderweg

Nur im Winter signalisiert, ohne besondere Anforderungen, gute Schuhe wegen Rutschgefahr nötig



# IM NOTFALL

## Bei einem Unfall

Versorgen Sie zuerst Verletzte mit lebensrettenden Sofortmassnahmen und alarmieren Sie dann so schnell wie möglich die Rega, Tel. 1414, bzw. im Wallis die KWRO, Tel. 144. 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: Sechs 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.

## DIE 6 BERGWANDERREGELN



- Planen Sie jede Bergwanderung sorgfältig.
- Achten Sie auf eine geeignete und vollständige Ausrüstung.
- Gehen Sie nie allein auf eine Bergwanderung.
- Informieren Sie Dritte über Ihre Tour und melden Sie sich bei der Ankunft am Ziel zurück.
- Beobachten Sie ständig die Wetterentwicklung.
- Kehren Sie im Zweifelsfall um.

# 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](http://www.bfu.ch).

## Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.001 Schlitteln
- 3.002 Skifahren und Snowboarden
- 3.004 Stürze
- 3.009 Schwimmen, Tauchen, Schlauchboote
- 3.018 Radfahren
- 3.028 Freeriden

**Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).**

**Partner:** Schweizer Wanderwege ([www.wandern.ch](http://www.wandern.ch)), Schweizer Alpen-Club SAC ([www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)), Bundesamt für Sport Magglingen BASPO ([www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)), Jugend+Sport ([www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch))



Schweizer Alpen-Club SAC  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Svizzer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Jugend+Sport

© bfu 2007, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht