

Februar 2008

Wandern auf grossem Fuss – mit Schneeschuhen

Schneeschuhwandern ist gesund und birgt kaum Verletzungsgefahren. Mit Schneeschuhen sinkt man im tiefen Schnee zudem kaum ein und ist somit nicht mehr auf gespurte Wege angewiesen. Doch diese neue Freiheit bringt auch neue Risiken mit sich. Die bfu-Tipps für eine gelungene und sichere Schneeschuhtour:

- Länge und Schwierigkeit der Tour den persönlichen Fähigkeiten anpassen.
- Vorher Wetteraussichten, Lawinengefahr und Streckenzustand abklären.
- Im Zweifelsfall als vor Lawinen gesichert markierte Routen wählen.
- Nie alleine losziehen.
- Im Winter ist die Orientierung erschwert. Deshalb individuelle Touren nur mit Karte und Kompass angehen.
- Auffällige Farben tragen.
- Nur gut ausgerüstet losziehen, das heisst: Genug Proviant und heisse Getränke, stabile Wanderschuhe mit guter Profilssole und Gamaschen, saison- und sportgerechte Kleidung, Sonnenschutz, Erste-Hilfe-Kit.

Weitere Infos, Karten und Routen für Schneeschuhwanderer:
www.globaltrail.net



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung
Kommunikation
Laupenstrasse 11
CH-3008 Bern
Tel. +41 31 390 22 22
Fax +41 31 390 22 30
info@bfu.ch
www.bfu.ch