

September 2009

### Bergwandern

Das Wandern gehört zu den beliebtesten Sportarten von Frau und Herr Schweizer. Doch beim Bergwandern verletzen sich jährlich rund 7600 Personen. Mehr als 30 Wanderer kommen durchschnittlich jedes Jahr ums Leben.

Halten Sie sich an die Regeln der bfu, um unversehrt zurückzukommen.

- **Planung:** Informieren Sie sich über die geplante Route anhand von Karten und Wanderbüchern oder im Internet. Schätzen Sie die Anforderungen der Wanderung (Steilheit, Streckenlänge, Gefahren) und die (körperliche) Leistungsfähigkeit Ihrer Gruppe richtig ein. Berechnen Sie den Zeitbedarf und konsultieren Sie die lokale Wetterprognose. In den Bergen kann das Wetter rasch ändern.
- Zu jeder Wanderung gehört die **richtige Ausrüstung:** Wanderschuhe mit Profildgummisohle, Sonnen-, Kälte- und Regenschutz, genügend Proviant und Getränke, Handy für Notfälle.
- Unternehmen Sie lange und anspruchsvolle Wanderungen **nicht allein**. Teilen Sie Ihr Wanderziel im Voraus jemandem mit und melden Sie sich nach der Wanderung zurück.
- Bleiben Sie in jedem Fall auf den **markierten Wegen**.
- **Kehren Sie rechtzeitig um**, wenn Sie sich unsicher oder nicht wohl fühlen oder wenn das Wetter zu schlecht wird.



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung  
Hodlerstrasse 5a  
CH-3011 Bern  
Tel. +41 31 390 22 22  
Fax +41 31 390 22 30  
[info@bfu.ch](mailto:info@bfu.ch)  
[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)