

## Sicherheitstipp

September 2013

### Bergwandern

#### Machen Sie den Bergwander – Check

Frische Alpenluft einatmen, Weitblick haben, den Körper fordern. Das Wandern ist des Schweizers Lust. Nicht vergessen gehen darf die Gefahr, die oft nur einen Schritt entfernt ist. Ein Moment der Unachtsamkeit und schon kann ein Ausrutschen oder Stolpern zu einem Sturz führen. Fast 9000 Personen verunfallen beim Bergwandern, 40 davon tödlich. Sind Sie bereit für den Berg? Machen Sie den Bergwander-Check PEAK, damit Sie sicher wandern:

**Planung:** Was habe ich vor?

Planen Sie Route, Zeitbedarf und -reserven sowie Ausweichmöglichkeiten. Berücksichtigen Sie Anforderungen, Wegverhältnisse und Wetter. Informieren Sie Dritte über Ihre Tour, insbesondere wenn Sie allein aufbrechen.

**Einschätzung:** Ist diese Wanderung für mich geeignet?

Schätzen Sie Ihre aktuellen Fähigkeiten realistisch ein und stimmen Sie Ihre Planung darauf ab. Unternehmen Sie schwierige Touren nicht allein.

**Ausrüstung:** Habe ich das Richtige dabei?

Tragen Sie feste Wanderschuhe mit Profilsohle. 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.

**Kontrolle:** Bin ich noch gut unterwegs?

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. Kehren Sie wenn nötig rechtzeitig um.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.sicher-bergwandern.ch](http://www.sicher-bergwandern.ch).

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)

