



## Bergwandern Sicher über Stock und Stein

Schweiz, du bist so wanderbar! 57 % 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 sicher unterwegs.

So schön die Schweizer Berge auch sind: Bergwandern ist kein Spaziergang. Die weiss-rot-weissen Spitzen der gelben Wegweiser markieren Bergwanderwege. Diese erfordern Trittsicherheit, Fitness und Schwindelfreiheit. Mit dem Selbsttest auf [sicher-bergwandern.ch](https://sicher-bergwandern.ch) kann man die eigenen Fähigkeiten testen.

Bereit? Dann gilt es, die Bergwanderung sorgfältig zu planen. Dazu gehört die Auswahl einer Route, die den eigenen Fähigkeiten entspricht. Dabei auf Schwierigkeit (Wegkategorie), Zeitbedarf, Weg- und Wetterverhältnisse achten.

Auch zentral: die Ausrüstung. Dazu gehören feste Wanderschuhe mit griffigem Profil, warme, wetterfeste Kleidung und Proviant. Eine Karte ist ebenfalls wichtig. Bei digitalen Karten dran denken, die Offline-Version herunterzuladen – damit man auch ohne Internet die Orientierung nicht verliert.

Während der Wanderung gilt: sich in kritischen Situationen vorsichtig verhalten, dank Pausen konzentriert bleiben und die eigene Verfassung im Auge behalten. 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.
- Bergwanderwege erfordern **Trittsicherheit, Fitness und Schwindelfreiheit**.
- Wanderung sorgfältig **planen**.
- Sich richtig **ausrüsten**.
- **Unterwegs** eigene Verfassung, Wetter- und Wegverhältnisse sowie 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](https://sicher-bergwandern.ch).

Bonustipp: Wer das Bergwander-Memospiel spielt, kann am Wettbewerb teilnehmen und tolle Preise gewinnen.

