Bergwandern – Sicher über Stock und Stein

Bergwandern ist die beliebteste Sportart in der Schweiz. 58 % der Bevölkerung wandern während rund 20 Tagen im Jahr auf Schweizer Wanderwegen, Tendenz steigend. Leider steigt auch die Zahl der Unfälle. Gemäss aktuellen Schätzungen der BFU verunfallen jedes Jahr beim Bergwandern 37 000 Personen. In ungefähr 5000 Fällen sind die Verletzungen schwer oder mittelschwer, 42 Unfälle gehen tödlich aus.

Vielen ist nicht bewusst, dass eine Bergwanderung nicht einfach ein Spaziergang ist. Die Bedeutung von Wegweisern ist kaum bekannt. Knapp die Hälfte der Bevölkerung kennt die Bedeutung von weiss-rot-weissen Spitzen auf den Wegweisern nicht. Wer auf diesen wandern will, muss fit, trittsicher und schwindelfrei sein.

Bergwanderinnen und Bergwanderer haben die Möglichkeit, auf der Kampagnenwebsite der BFU einen Selbsttest zu machen. Dieser besteht unter anderem aus Fragen zur Fitness und Trittsicherheit; dazu enthält er praktische Übungen, um die eigene Einschätzung zu überprüfen. Das Resultat des Selbsttests zeigt, ob die Voraussetzungen für eine Bergwanderung erfüllt sind, oder ob ein gelb markierter Wanderweg doch die bessere Wahl ist.

Die wichtigsten Tipps für sicheres Bergwandern

Sorgfältig vorbereiten

Schwierigkeit der Route (Wegkategorie), körperliche Anforderungen, Zeitbedarf, Fähigkeiten der Wandernden, Wegverhältnisse und Wetter berücksichtigen. Wer allein unterwegs ist, informiert eine Drittperson.

Sich richtig ausrüsten

Feste Wanderschuhe mit griffigem Profil, warme und wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz, Karte, Proviant, Notfallapotheke und Mobiltelefon sind immer dabei.

Aufmerksam bleiben

Regelmässig Pause machen, trinken und essen. Zeitplan, Wetter, Wegverhältnisse und Verfassung der Wandergruppe im Blick behalten. Im Zweifelsfall rechtzeitig umkehren oder eine Alternativroute wählen.

Sensibilisieren Sie Ihre Mitarbeitenden zum Thema «Bergwandern»

Die BFU bietet ab Ende August ein Safetykit zum Thema Bergwandern an. Darin enthalten ist ein A3 Plakat zum Aufhängen, Präventionstipps zum Verteilen inklusive Wachstuch, ein kurzes Video und eine Powerpoint-Präsentation zum Zeigen. Gratis zu bestellen resp. herunterzuladen sind die Einsatzmittel unter http://www.safetykit.bfu.ch.