



## 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 Verletzungsrisiko. Mit den BFU-Tipps sind Sie beim Bergwandern sicher unterwegs.

So schön es in den Schweizer Bergen auch ist: Bergwandern ist kein Spaziergang. Weiss-rot-weiss markierte Bergwanderwege erfordern Fitness, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Machen Sie auf [sicher-bergwandern.ch](https://sicher-bergwandern.ch) den Selbsttest und prüfen Sie Ihre Fähigkeiten.

Sie sind bereit? Dann planen Sie Ihre Bergwanderung sorgfältig. Dazu gehört die Auswahl einer Route, die den eigenen Möglichkeiten entspricht. Achten Sie auf Schwierigkeit (Wegkategorie), Zeitbedarf, Weg- und Wetterverhältnisse.

Auch zentral: die Ausrüstung. Dazu gehören feste Wanderschuhe mit griffigem Profil, warme, wetterfeste Kleidung und Proviant. Eine Karte ist ebenfalls wichtig. Denn das Smartphone funktioniert nicht immer und überall.

Dann kanns losgehen. Während der Wanderung gilt: Sich in kritischen Situationen vorsichtig verhalten, dank Pausen konzentriert bleiben und die eigene Verfassung laufend überprüfen. Bei plötzlichem Unwohlsein, Wetterumschwung oder anderen Schwierigkeiten sollte man kein Risiko eingehen und rechtzeitig umkehren.

### Die wichtigsten Tipps:

- Bergwanderungen erfordern **Fitness, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit**.
- Wanderung sorgfältig **planen**.
- Sich gut **ausrüsten**.
- **Unterwegs** eigene Verfassung, Wetter- und Wegverhältnisse und Zeitplan im Blick behalten.

Alle Tipps im Detail, den Selbsttest und noch viele weitere Infos gibts auf [sicher-bergwandern.ch](https://sicher-bergwandern.ch). Wer noch mehr wissen will, wird auf [bfu.ch/bergwandern](https://bfu.ch/bergwandern) fündig.

