

## **Sicherheit beim Wandern**

Oft, allzu oft liest man in Zeitungen von Bergunfällen jeglicher Art. Man muss davon ausgehen, dass viele dieser Unfälle vermeidbar gewesen wären.

Als Wanderleitende fühlen wir uns verpflichtet, den Teilnehmenden an unseren Wanderungen die längst bekannten Regeln wieder einmal in Erinnerung zu rufen.

- Gehe nie allein auf eine Bergtour. Informiere jemanden über das Ziel und die erwartete Dauer.
- Achte auf eine angepasste Ausrüstung, vor allem auf gute Schuhe.
- Gehe in kleinen Schritten und achte auf ein gleichmässiges Tempo.
- Verbessere deine Trittsicherheit durch ein Balancetraining.
- Setze beim Aufwärtsgehen den ganzen Schuh auf den Boden.
- Neige den Oberkörper beim Aufwärtsgehen leicht vor.
- Beuge die Knie und gehe besser etwas breitbeinig.
- Raste regelmässig und trinke viel, auch ohne Durstgefühl.
- Benutze jede Möglichkeit zum Festhalten wie Drahtseile und Ähnliches.
- Stöcke sind empfehlenswert, bergen aber viele Unfallgefahren. Training!
- Stöcke brauchen Pflege und müssen 100%ig klemmen.
- Im Fels, verstau die Stöcke im Rucksack. Nicht nachschleifen.
- Teste immer wieder deine Schwindelfreiheit, sie kann sich ändern.
- Bist du kein Neuling in den Bergen, bringe deine Erfahrung ein.
- Zeige keine Scham und melde der Leitung auftretende Probleme.
- Überprüfe deine Ausweise, vor allem den Notfallausweis.

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll helfen, Unfälle zu vermeiden und die Tour besser geniessen zu können.

## **6 Regeln für Schneeschuhlaufende und Winterwandernde**

- Wildruhe- und Schutzgebiete beachten. Rückzug für Wildtiere muss möglich sein.
- Bestehende Wege und Routen begehen, das Wild gewöhnt sich so an die Sporttreibenden.
- Waldränder und Waldgrenzen auf kürzestem Weg durchqueren. Hier ist das meiste Wild anzutreffen.
- Die Nähe zu schneefreien Flächen meiden. Hier sucht das Wild nach Futter.
- Nur bei Tageslicht wandern. In der Nacht reagieren die Tiere besonders sensibel.
- Rufen und Schreien unterlassen. Die Tiere (auch wir Menschen) brauchen Ruhe.