

# Faktenblatt Sicheres Wandern

Ausgabe Mai 2023

## Einleitung:

Wandern gehört zu einer der beliebtesten Freizeitaktivitäten der Schweizerinnen und Schweizer. Der Durchschnitts Schweizer unternimmt ca. 15 Wanderungen im Jahr jeweils ca. 3 Stunden. Leider häufen sich aber auch Meldungen von Wanderunfällen. Zum Start der Wandersaison daher ein paar hilfreiche Tipps, wie Sie die wunderschöne Berglandschaft entspannt geniessen können.

## Planung:

Eine gute Planung ist das A und O einer sicheren und entspannten Wanderung. Daher einige Fragestellungen, die Sie sich im Vorfeld stellen sollten:

- Welche Wanderrouten gibt es in dem Gebiet?
- Wie lange soll die Wanderung dauern?
- Sind die Wege für mein Erfahrungslevel geeignet?
- Mit Kindern: Sind die Routen für Kinder geeignet?
- Mit Hunden: Sind die Routen für Hunde geeignet?
- Gibt es Verpflegungsmöglichkeiten auf der Route?
- Wie sind die Wanderwege? (Steinig, asphaltiert, Alpine Route, ...)

Es gibt hilfreiche Apps (z.B. swisstopo, bergfex, SAC) oder Internetseiten (z.B. bergfex.ch, schweizer-wanderwege.ch) zur Planung von Routen. Wanderwege sind in der Regel in [Grade \[T1-T6\]](#) eingeteilt, diese Bezeichnung kann bei der Routenwahl hilfreich sein.

## Equipment:

Das passende Equipment ist ebenso wichtig wie die vorgängige Planung. Hier einige Tipps, was in den Wanderrucksack bzw. zur Wanderausrüstung gehört:

### Wanderausrüstung:

- Gutes Schuhwerk (Wander- oder Trekkingschuhe; je nach Wanderroute und Dauer)
- Wanderstöcke nach Bedarf
- Wanderrucksack mit genügend Stauraum
- Ggf. Alpine Ausrüstung (Helm, Klettergurt, Sicherungsmaterial, ...)
- Persönliche Ausrüstung nach Bedarf

### Wanderrucksack:

- Regen- und Funktionskleidung
- Genügend Wasser
- Kleiner Proviant oder komplette Mahlzeit
- Kleiner Abfallsäcke zum Transport von Abfall
- Kleines Erste-Hilfe-Set
- Feuchttücher nach Bedarf
- Stirnlampe inkl. Batterien



Bildquelle: <https://www.pexels.com/de-de/foto/zwei-personen-die-auf-unbefestigter-strasse-gehen-2679814/>

- Handy mit geladenem Akku
  - Persönliche Gegenstände nach Bedarf
- Beim Mitführen von Hunden zusätzlich Verpflegung (auch Wasser!) für den Hund mitnehmen, Leine (empfohlen ist ein Geschirr statt nur einem Halsband), genügend Kotbeutel, ...

## Während der Wanderung:

- Ausreichend Trinken
- Genügend Pausen einlegen
- bei Wetterwechsel sofort umkehren oder Schutz in einer Hütte suchen
- bei Unwohlsein sofort umkehren und ggf. örtliche Hilfe alarmieren
- nicht abseits der angegebenen Route gehen
- Hunde beim Durchqueren von Tierherden an die Leine nehmen und generell ruhig vorbeigehen
- Hunde nicht in den Brunnen oder Wassertränken der Kühe baden oder direkt daraus trinken lassen
- Rücksicht auf Natur nehmen nach dem Motto «Nimm nichts mit als deine Eindrücke, hinterlasse nichts als deine Fussspuren»

Und am wichtigsten: Sich selbst nicht überschätzen und die Wanderung geniessen.

## Nach dem Wandern:

- Zeckenkontrolle, gerade bei Wanderungen durch hohe Gräser oder Wälder (auch bei Hunden)
- Muskeln lockern und/oder dehnen
- Ausrüstung reetablieren
- den Abend gemütlich ausklingen lassen

## Quellen:

<https://www.schweizer-wanderwege.ch/de/wandern/sicher-unterwegs>  
<https://www.off-the-path.com/wandern-tipps/>  
<https://www.tierwelt.ch/artikel/hunde/kein-bad-fuer-hunde-in-brunnen-und-traenken-429859>