



Kantonspolizei

Kantonspolizei St.Gallen
Klosterhof 12
9001 St.Gallen
T +41 58 229 49 49
infokapo@kapo.sg.ch

Kapo-Ratgeber: Wanderunfälle vermeiden

Sommerzeit, Wanderzeit: Sobald die Temperaturen wieder angenehmer werden, locken die Berge dazu, eine Wanderung zu unternehmen. Doch die erholsame Freizeitbeschäftigung ist auch mit einigen nicht zu unterschätzenden Risiken verbunden. In diesem Kapo-Ratgeber erhalten Sie wertvolle Tipps rund um das Thema Sicherheit beim Wandern.

Jedes Jahr verlieren in der Schweiz rund 50 Menschen ihr Leben bei einem Unfall beim Wandern oder Bergwandern. Bergwandern ist kein Spaziergang und nicht für jedermann geeignet. Mit einigen Tipps wollen wir das Bergwandern sicherer machen.

Planen Sie Ihre Wanderung vorher sorgfältig und nehmen Sie dabei Rücksicht auf Ihre Erfahrung, die körperliche und mentale Verfassung aller Teilnehmenden, die Schwierigkeit der gewählten Tour sowie die aktuellen Wetter- und Wegverhältnisse. Überschätzen Sie sich nicht und passen Sie die Route den Fähig- und Fertigkeiten aller Teilnehmenden an. Bestenfalls wandern Sie immer zu zweit oder in einer Gruppe, so dass Sie im Notfall nicht alleine sind. Halten Sie Ihre Ausrüstung aktuell und tragen Sie feste Schuhe mit griffiger Sohle. Informieren Sie sich vor Ort über unvorhergesehene Einflüsse wie beispielsweise den Wegzustand. Führen Sie bei kurzen Touren eine Notfallausrüstung sowie genügend Flüssigkeit mit sich. Verlassen Sie unterwegs die signalisierten Wege nicht. Laden Sie den Akku Ihres Handys vor Ihrer Wanderung auf und teilen Sie Ihren Bekannten mit, welche Wanderroute Sie nehmen und wann Sie wieder zurück sein werden. Dies ist vor allem dann umso wichtiger, wenn Sie alleine unterwegs sind. Sollten Sie von schlechtem Wetter überrascht werden, kehren Sie rechtzeitig um oder suchen Sie Schutz unter einem Unterstand oder in einer Hütte. Gehen Sie kein Risiko ein, wenn Sie sich auf einmal unwohl fühlen. Kehren Sie dann lieber um.

In der Schweiz sind die Wege in die drei Kategorien Wander-, Bergwander- und Alpinwanderwege eingeteilt.

Wanderwege sind mit gelben Wegweisern, Rhomben und Richtungspfeilen signalisiert. Sie sind meistens breit, können stellenweise aber auch schmal und uneben verlaufen. Steile Passagen werden mit Stufen überwunden und Absturzstellen mit Geländern gesichert. Abgesehen von der üblichen Aufmerksamkeit und Vorsicht stellen gelb signalisierte Wanderwege keine besonderen Anforderungen. Feste Schuhe mit griffiger Sohle sowie eine der Witterung entsprechende Ausrüstung zu tragen wird empfohlen.

Bergwanderwege werden mit gelben Wegweisern mit weiss-rot-weisser Spitze und weiss-rot-weisser Markierung gekennzeichnet. Bergwanderwege verlaufen überwiegend



steil, schmal und teilweise exponiert. Besonders schwierige Passagen sind mit Seilen oder Ketten gesichert. Wanderinnen und Wanderer sollten nicht nur trittsicher, schwindelfrei und körperlich fit, sondern auch mit den Gefahren im Gebirge vertraut sein. Zusätzlich zu festen Schuhen mit griffiger Sohle und einer der Witterung angepassten Ausrüstung ist es von Vorteil, eine Wanderkarte dabeizuhaben.

Alpinwanderwege werden mit blauen Wegweisern mit weiss-blau-weisser Spitze und weiss-blau-weissen Markierungen signalisiert. Alpinwanderwege führen teilweise über Schneefelder, Gletscher oder Geröllhalden und durch Felsabschnitte mit kurzen Kletterstellen – stellenweise ohne sichtbaren Weg. Bauliche Vorkehrungen können nicht vorausgesetzt werden. Begeherinnen und Begeher sollten nicht nur trittsicher, schwindelfrei und körperlich fit, sondern auch mit den Gefahren im Gebirge vertraut sein. Zusätzlich zur Ausrüstung für Bergwanderwege sind – je nach Tour – Kompass, Seil, Pickel und Steigeisen erforderlich.

Wenn jemand verletzt ist, leisten Sie Erste Hilfe und schützen die verletzte Person vor Gefahren wie Witterung oder Kälte. Alarmieren Sie die Polizei unter der Nummer 117 oder die Rega unter 1414. Lassen Sie eine verletzte Person niemals alleine zurück.

Gehen Sie unterwegs Tieren aus dem Weg. Wenn Kühe Ihnen den Weg versperren, gehen Sie um diese in genügendem Abstand herum und niemals durch eine Herde hindurch. Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Kälber dabei sind, da diese von den Mutterkühen geschützt werden. Halten Sie aus diesem Grund auch Ihren Hund an der Leine und beobachten Sie die Kühe stets, damit Sie sehen, wie diese reagieren. Sieht eine Kuh Ihren Hund als Bedrohung und will ihn attackieren, so lassen Sie ihn los. Hunde sind in der Regel schneller als Kühe. Sollten die Kühe Ihnen gegenüber aggressiv werden, verlassen Sie die Weide langsam rückwärts, da schnelle Bewegungen auf Kühe bedrohlich wirken.

Seien Sie in den Bergen besonders vorsichtig, wenn ein Unwetter droht. Meiden Sie Gipfel oder Kuppen sowie einzelne Bäume, Strom- und Seilbahnmasten und deren Umgebung genauso wie Wasserläufe und Stahlseile, weil diese Strom leiten. Im Falle eines Blitzeinschlags sind Sie dort nicht sicher. Die bessere Lösung sind in solchen Fällen grosse Höhlen, Häuser mit geschlossenen Fenstern und Türen sowie Autos. Suchen Sie keinen offenen Unterstand und niemals ein Zelt auf! Tragen Sie bei einem Gewitter keinesfalls metallene Gegenstände wie Regenschirme oder Wanderstöcke auf sich. Um die Entfernung des Gewitters zu berechnen, zählen Sie die Sekunden zwischen Blitz und Donner. Das Ergebnis multiplizieren Sie mit 340, da dies die Anzahl Meter ist, welche der Schall in einer Sekunde zurücklegt.

Die Kantonspolizei St.Gallen wünscht Ihnen eine schöne und sichere Wanderung und versorgt Sie im nächsten Kapo-Ratgeber gerne mit neuen Informationen.



Mehr zum Thema

Nützliche Informationen für die Planung Ihrer Bergwanderung:

[Tipps für eine sichere Wanderung](#) bietet die Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU.

Informationen zu Schwierigkeitsgraden und deren Anforderungen bieten die [Schwierigkeitsskala von SchweizMobil](#) und die [Schwierigkeitsskala des SAC](#).

Digitales Kartenmaterial und Wandervorschläge finden Sie bei [Swisstopo](#), [SchweizMobil](#), [Schweizer Wanderwege](#), [SAC-Tourenportal](#) sowie verschiedenen privaten Seiten.

Hier geht es zum [Ratgebervideo der BFU](#).