



 Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras



Seilbahnen Schweiz
Remontées Mécaniques Suisses
Funivie Svizzere
Pendicularas Svizras



Medienmitteilung

28. Juni 2018/Kip

«Bergwandern – aber sicher»

Ohne Unfall auf den Berg und wieder zurück

Beim Wandern in den Bergen kommt es jedes Jahr zu schweren Unfällen – in rund 40 Fällen mit tödlichem Ausgang. Die meisten Unfälle passieren, weil Wandernde ausrutschen, stolpern oder stürzen. Am grössten ist das Risiko beim Abstieg, denn er ist körperlich anspruchsvoll und die Müdigkeit nimmt zu. Deshalb machen die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung und ihre Partner mit einer Kampagne auf die Gefahren des Abstiegs aufmerksam.

Wanderungen sind beliebt: Fast die Hälfte der Schweizer Bevölkerung ist in der Freizeit gerne zu Fuss unterwegs. Jedes Jahr kommt es dabei zu mehr als 20 000 Unfällen, rund 40 davon enden tödlich. Wer in den Bergen wandert, muss in zwei unterschiedlichen Disziplinen fit sein: im Auf- und im Abstieg. Studien aus dem Alpenraum zeigen, dass rund zwei Drittel der Unfälle beim Abstieg passieren.

Den sicheren Abstieg rücken die bfu, die Schweizer Wanderwege und Seilbahnen Schweiz in diesem Jahr in den Fokus ihrer landesweiten Kampagne. Unter dem Motto «Passen Sie auf beim Abstieg» erhalten Wandernde nützliche Tipps, um ihr Unfallrisiko zu minimieren. Kommuniziert wird über Plakate, Passenger-TV im öffentlichen Verkehr, Flyer und die Internetseite www.sicher-bergwandern.ch. Die Kampagne wird mit jährlich wechselndem Themenfokus seit 2013 geführt. Seit 2016 ist die Gesundheitsorganisation SWICA als Hauptsponsorin dabei.

Abstieg ist der anspruchsvollere Teil

Warum Wandernde den Abstieg nicht unterschätzen sollten, erklärt bfu-Bergsportspezialistin Monique Walter: «Das Risiko, dass man ausrutscht oder stolpert, ist beim Abstieg grösser, weil der Bewegungsablauf koordinativ anspruchsvoller ist als beim Aufstieg. Auch die Muskeln werden stärker beansprucht – zudem ist man beim Abstieg oft bereits müde und die Konzentration lässt nach.»

Wandernde haben ein kleineres Unfallrisiko, wenn sie

- für den Abstieg genügend Zeit- und Kraftreserven einplanen.
- das Tempo drosseln und Pausen einlegen.
- die Füsse kontrolliert aufsetzen.
- Schläge reduzieren, indem sie aktiv abbremsen oder Stöcke benutzen.
- für den Abstieg allenfalls die einfachere Variante wählen oder mit der Bahn ins Tal fahren.

Grosse Wanderstudie gestartet

Die Forschungsabteilung der bfu arbeitet zurzeit an einer umfassenden Studie zu Verhalten, Einstellung und Unfällen von Wandernden in der Schweiz. Unter anderem werden diesen Sommer Umfragen auf beliebten Wanderrouten durchgeführt. Eine zweite Phase ist für 2019 geplant. Die Studienresultate werden eine wichtige Grundlage dafür sein, auch künftig Wanderunfällen vorzubeugen.

Informationen: Medienstelle der bfu, Tel. +41 31 390 21 11, medien@bfu.ch, www.medien.bfu.ch

Schweizer Wanderwege, Sybille Schär, Bereichsleitung Marketing & Kommunikation,
+41 31 370 10 23, sybille.schaer@wandern.ch