

DEUTSCH

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 den Selbsttest und prüfen Sie Ihre Fähigkeiten.

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.

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.

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



FRANCAIS

Randonnée en montagne

Par monts et par vaux en toute sécurité

Randonner en Suisse, c'est le pied! 57 % de la population parcourt les chemins de randonnée helvétiques. Malheureusement, le risque de blessures est souvent de la partie. Voici les conseils du BPA pour randonner en sécurité. Si belles que soient les excursions en montagne, il faut avoir à l'esprit que randonner n'est pas se balader. Pour emprunter les chemins de randonnée de montagne, balisés en blanc-rouge-blanc, il faut être en forme, avoir le pied sûr et ne pas souffrir de vertige. Faites le test sur rando-en-montagne.ch pour savoir si vous remplissez ces conditions.

Pour votre sécurité

- Vérifiez que vous êtes en forme, que vous avez le pied sûr et que vous ne souffrez pas de vertige.
- Préparez soigneusement la randonnée.
- Équipez-vous correctement.
- En chemin, surveillez l'évolution de votre forme, de la météo et de l'état des chemins et vérifiez que vous respectez l'horaire prévu.

Est-ce le cas? Alors planifiez soigneusement votre randonnée. Choisissez un itinéraire adapté à vos capacités, en veillant au niveau de difficulté (catégorie) des chemins, à leur état et au temps nécessaire, et renseignez-vous sur la météo.

Un autre élément central est l'équipement, qui doit comprendre des chaussures de randonnée robustes à semelle profilée, des vêtements chauds et résistants aux intempéries et des provisions. Emportez aussi une carte, car les smartphones ne fonctionnent pas toujours ni partout.

Durant la randonnée, montrez-vous prudent dans les situations délicates, faites des pauses pour rester concentré et soyez toujours attentif à la manière dont vous vous sentez. Si tout à coup vous vous sentez mal, que le temps change ou que vous rencontriez d'autres difficultés, ne prenez pas de risques et faites demi-tour à temps.

Le test, des conseils plus détaillés et beaucoup d'autres informations sont disponibles sur rando-en-montagne.ch. Vous trouverez encore d'autres renseignements sur bpa.ch/randonnee.



ITALIANO

Trekking

Vivere la montagna in sicurezza

Svizzera: camminabile in lungo e in largo! I sentieri escursionistici svizzeri sono battuti dal 57% della popolazione. Purtroppo, spesso con una zavorra sulle spalle: il rischio d'infortuni. Per un trekking in sicurezza segui i consigli dell'UPI.

I consigli più importanti

- Le escursioni in montagna richiedono buona condizione fisica, passo sicuro e assenza di vertigini.
- Pianifica accuratamente l'escursione.
- Equipaggiati adeguatamente.
- Durante l'escursione occhio alle condizioni fisiche, del sentiero e meteo, e alla tabella di marcia.

La bellezza delle montagne svizzere è indubbia, ma il trekking non è una passeggiata. I sentieri di montagna segnalati in bianco-rosso-bianco richiedono buona condizione fisica, passo sicuro e assenza di vertigini. Con l'autovalutazione su trekking-sicuro.ch puoi verificare le tue capacità.

In forma per partire? Allora pianifica accuratamente la tua escursione, a cominciare dalla scelta di un itinerario adeguato alle tue capacità. Attenzione alla difficoltà (categoria del sentiero), al tempo di marcia, alle condizioni meteo e del sentiero.

L'equipaggiamento è fondamentale: scarponi robusti con suola ben scolpita, indumenti caldi e impermeabili e provviste. Assicurati di avere con te una cartina, poiché lo smartphone non funziona sempre e ovunque.

Adesso puoi avviarti. Durante l'escursione osserva quanto segue: sii prudente nelle situazioni critiche, fai delle pause per mantenere la concentrazione e verifica regolarmente le tue condizioni. In caso di improvviso malessere, cambiamento brusco del tempo o altre difficoltà meglio non correre alcun rischio e tornare indietro per tempo.

Trovi i consigli dettagliati, l'autovalutazione e molte altre informazioni su escursionismo-sicuro.ch. Per approfondire ulteriormente, consulta bfu.ch/it/consigli/trekking.

