



## Schneeschuhwandern Tipps zu Verhalten und Ausrüstung

Die verschneite Berglandschaft im Schrittempo erleben: Schneeschuhwandern bietet unvergessliche Wintermomente. Leider verunfallen dabei in der Schweiz pro Jahr durchschnittlich drei Personen tödlich. Wer sich richtig ausrüstet und korrekt verhält, ist sicher unterwegs.

Die meisten schweren Unfälle beim Schneeschuhwandern geschehen durch Lawinen. Diesem Risiko können aber alle leicht entgehen. Signalisierte Schneeschuhrouten eignen sich dafür bestens.

Weiter ist eine sorgfältige Planung wichtig. Man sollte sich nicht überfordern und sich über das Wetter und die Schneeverhältnisse informieren. In einer Gruppe wandert es sich sicherer als alleine.

Die passende Ausrüstung rundet die sichere Schneeschuhwanderung ab. Neben den Schneeschuhen gehören dazu stabile, warme Schuhe, wetterfeste Kleidung, Stöcke, Zwischenverpflegung, eine Taschenapotheke, eine Rettungsdecke für den Notfall sowie ein aufgeladenes Handy.

Mehr zum Thema finden Sie im Ratgeber «Schneeschuhwandern» auf [bfu.ch](http://bfu.ch).

### Die wichtigsten Tipps:

- **Signalisierte Schneeschuhrouten** benützen
- **Genug Zeit** einplanen und sich nicht überfordern
- **Sich über Schneeverhältnisse und Wetter** informieren
- Schneeschuhwanderungen **nicht alleine** unternehmen
- Regelmässig **trinken, essen und rasten**