

# bfu-Sicherheitstipp «Bergwandern»

## Passen Sie auf beim Abstieg.

Durchatmen, Weitsicht, Natur pur – die Bergwelt hat ihren ganz besonderen Reiz. Doch aufgepasst: Bergwandern ist kein Spaziergang. Exponierte und rutschige Stellen erfordern Achtsamkeit, insbesondere beim Abstieg. Deshalb sollte man den Ausflug so planen, dass bis zum Schluss genügend Zeit- und Kraftreserven bleiben.

Sie haben die Wanderung sorgfältig geplant, sind gut ausgerüstet und bestens unterwegs. Doch plötzlich kommt die Müdigkeit. Bleiben Sie trittsicher – ein Abstieg ist koordinativ und muskulär anspruchsvoller, als man denkt.

### Tipps

- Planen Sie für den Abstieg genügend Zeit- und Kraftreserven ein.
- Drosseln Sie das Tempo und legen Sie Pausen ein.
- Setzen Sie die Füße kontrolliert auf. Gehen Sie etwas in Vorlage und beugen Sie leicht die Knie.
- Reduzieren Sie Schläge, indem Sie aktiv abbremsen oder Stöcke benutzen. Diese können bei richtigem Gebrauch hilfreich sein.
- Wählen Sie für den Abstieg allenfalls die einfachere Variante oder fahren Sie mit der Bahn ins Tal.

Mehr zum Thema Bergwandern finden Sie in der aktuellen Kampagne der bfu, zusammen mit den Schweizer Wanderwegen und Seilbahnen Schweiz und mit der Unterstützung der SWICA Gesundheitsorganisation auf [www.sicher-bergwandern.ch](http://www.sicher-bergwandern.ch).

