Vorsicht vor Ausrutschern beim Wandern!

Mehr Infos: suva.ch/stolpern

- Tragen Sie knöchelhohe Schuhe mit gutem Profil.
- Legen Sie einen Halt ein, wenn Sie die Aussicht geniessen oder fotografieren.
- Überqueren Sie Schneefelder, Geröll und glitschige Stellen besonders vorsichtig.

Suva
Postfach, 6002 Luzern, Tel. 058 411 12 12
Bestellung: www.suva.ch/55311.d, Publikationsnummer 55311.d

suva

Wandern ist gesund – oder nicht?

Wer gut ausgerüstet wandert und sich an Gelände, Wetter und Fitness orientiert, fördert Körper und Geist. Wandern kann aber gefährlich werden, wenn man sich schlecht vorbereitet, die Verhältnisse oder seine Kräfte falsch einschätzt.

Brauche ich wirklich Wanderschuhe?

Gutes Schuhwerk ist ein Muss. Verwenden Sie auch für kurze Distanzen keine Alltags- sondern Hiking-/Trekkingschuhe, bzw. Bergschuhe für weiss-rot-weiss markierte Wege. Lassen Sie sich nicht zu Turnschuhen oder Sandalen verleiten, ausser für eine Stadtwanderung.

Gibt es eine spezielle Wandertechnik?

Schon kleine Ausrutscher können böse enden. Wanderstöcke geben Sicherheit und entlasten die Gelenke. Achten Sie stets auf den Weg und legen Sie stündlich eine Rast ein.

Worauf müssen Sie beim Wandern generell achten?

Informieren Sie sich über Route und Wetterverhältnisse und rüsten Sie sich entsprechend aus. Meiden Sie bei Gewittern freistehende Bäume und Masten, Gipfel oder Grate. Installieren Sie für Notfälle die Rega App auf Ihrem Smartphone.

suva.ch/stolpern
wandern.ch
sicher-bergwandern.ch