



5 Tipps für ...

... das sichere Wandern neu

Wandern und Bergsteigen ist populär. Mehr als 20 Prozent der Deutschen gehen regelmäßig auf Tour. Zwar gilt diese Sportart als eine der sichersten, doch immer wieder geschehen Unfälle – und zwar nicht nur bei extremen Klettertouren im Gebirge. Meist sind diese Wanderunfälle unspektakulär; die körperlichen Schäden halten sich mit Abschürfungen und Verstauchungen oft in Grenzen. Fehlende Kondition, Übermüdung und Selbstüberschätzung sind die häufigste Ursache. Damit die nächste Wandertour nur angenehme Erfahrungen mit sich bringt, sollten folgende Empfehlungen berücksichtigt werden:

5 Tipps für ... das sichere Wandern

- **Planen Sie die Route sorgfältig:** Die Tour nach der Beschreibung des Schwierigkeitsgrads im Wanderführer auswählen, Umkehr- und Einkehrmöglichkeiten checken sowie Fahrpläne für den Öffentlichen Nahverkehr oder Bergbahnen zusammenstellen.
- **Informieren Sie sich über die Wettervorhersage** – ein letztes Mal kurz vor dem Start. Besonders beim Wandern in den Bergen kann das Wetter sehr schnell umschlagen.
- **Wetterfeste und warme Kleidung wählen.** Für eine ausreichende Trittsicherheit sollte das Schuhwerk wasserdicht sein und eine rutschfeste Profilsohle haben.
- **Zur Ausrüstung sollten Proviant, Getränke, Sonnenschutz und eine Notfallapotheke gehören.**
- **Die eigenen Grenzen kennen:** Die meisten Wanderunfälle geschehen, weil die Länge und die Schwierigkeit der Wanderstrecke unterschätzt werden.

Mehr zum Thema Wandern und Naturschutz bietet [PolizeiDeinPartner](#) in der Rubrik „Umwelt“. In den Artikeln [„Vorsicht beim Waldspaziergang“](#) und [„Richtiges Verhalten im Wald“](#) erfahren Sie, was hinsichtlich des Naturschutzes im Wald erlaubt ist und was nicht.

www.PolizeiDeinPartner.de

Auf der Webseite finden Sie Antworten auf zahlreiche Fragen rund um die polizeiliche Prävention. Das Portal ist ein Angebot des VERLAG DEUTSCHE POLIZEILITERATUR GMBH (VDP), einem Tochterunternehmen der Gewerkschaft der Polizei (GdP).