



coop

Für mich und dich. vitality 

Wertvolle Wandertipps

Die angenehmen Temperaturen des Herbstes wecken unsere Unternehmungslust und die farbenfrohen Landschaften ziehen uns hinaus in die Natur. Die Zeit der kleinen und grossen Wanderungen ist gekommen! Mit ihr kommen aber auch die kleinen und grossen Fragen zu Ausrüstung, Strecke und Verpflegung. Hier gibt es informative Tipps für angehende Wandervögel.

Planung ist das A und O

Informieren Sie sich vorher über Distanz, Höhenprofil, Schwierigkeitsgrad und Wanderzeit sowie über allfällige Gefahren (z.B. abschüssiges Gelände, Grashänge, Steinschlag oder Schneefelder). Planen Sie die Wanderung entsprechend dem körperlichen Leistungsvermögen und den technischen Fähigkeiten aller Teilnehmenden. Klären Sie Verpflegungsmöglichkeiten für unterwegs ab und informieren Sie Bekannte über Route und Ziel. Schwierige Wanderungen sollten niemals alleine durchgeführt werden!

Da lacht die Sonne!

Eine wichtige Wanderbegleiterin ist natürlich die Sonne! Doch die ist leider launenhaft. Damit Sie nicht vor Regen oder gar Stürmen mit Schneefällen oder starken Windböen überrascht werden, sollten Sie die Wettersituation vorher ausführlich abklären. Auf Meteonews.ch finden Sie dafür extra die Rubrik Wanderwetter. Sie können sich das Wetter aber auch auf Ihr Smartphone laden: Suchen Sie einfach in Ihrem App-Store nach dem Stichwort Wetter und laden Sie sich Ihre Meteo-App herunter.

Wenn die Sonne sticht.

Natürlich wollen wir in den Ferien die Sonne geniessen! Das Problem ist nur, dass wir das dank wenigen Flugstunden von heute auf morgen tun. Dieses plötzliche Sonnenbad verträgt nicht jede Haut. Allergische Reaktionen, Sonnenbrand oder gar ein Sonnenstich sind die Folge. Natürlich gehören Sonnencreme und Sonnenhut ins Reisegepäck. Sonnenallergiker sollten Schatten bevorzugen und Mittagssonne meiden. Fettarme und emulgatorfreie Körper- und Sonnenpflegeprodukte reduzieren Ausschlag und Kleidung aus Baumwolle schützt besser vor UV-Strahlung als Kunstfaser.

Jetzt kannst du einpacken...

Das gehört bei einer Wanderung unbedingt in den Rucksack: Regen- und natürlich Sonnenschutz, Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Taschenapotheke, Taschenmesser, persönliche Medikamente, Notfallnummern, Wanderkarte und ausreichend Wasser und Verpflegung! Vergessen Sie nicht, die Länge Ihrer Rucksackträger Ihrem Rücken anzupassen, bevor Sie starten.

Für smarte Wanderer

Für alle Wanderer mit Smartphones im Rucksack gibt es eine kleine, aber feine Auswahl an Wander-Apps. Zum Beispiel präsentiert SWISS HIKE von Schweiz Tourismus ausgewählte Wanderungen mit Höhenprofil, Schwierigkeitsgrad und Dauer sowie dazugehörendem swisstopo-Kartenausschnitt. Gleichzeitig werden auch praktische Restaurants- und Übernachtungstipps angezeigt. Mit PEAK FINDER und der 360° Panoramafunktion erfährt man Namen und Höhe der umliegenden Gipfel. Mit SWISS MAP MOBILE hat man die Schweizer Landeskarte in verschiedenen Massstäben und mit GPS-Positionierung auf dem Smartphone. Für den regen Gebrauch empfiehlt es sich übrigens, einen Ersatz-Akku mitzunehmen.

Im Notfall

Wenn die Lage ernst wird, gilt es, schnell und richtig zu handeln. Schützen Sie Verletzte vor weiteren Gefahren, Witterung und Kälte und leisten Sie erste Hilfe. Je nach Fall die zuständigen Rettungskräfte alarmieren und Bergung einleiten.

Wichtige Telefonnummern:

144 Sanitäts-Notruf

1414 REGA-Notruf

117 Polizei-Notruf

117 Meldung von Blindgängern