

ZUGER SENIOREN-WANDERN

www.srk-zug.ch/mitmachen/gemeinsam-unterwegs

Merkblatt für Mitwandernde

Gegenstand des Merkblattes

Ziel des Merkblattes ist das unfallfreie Mitwandern. Das Merkblatt gibt Verhaltenshinweise für die Wandernden, um Unfälle zu verhindern. Am Schluss des Merkblattes finden sich weitere allgemeine Informationen.

Gesetzliche Grundlagen

Nachfolgend Auszüge aus dem Dokument:

[Bundesamt für Strassen ASTRA, Gefahrenprävention und Verantwortlichkeit auf Wanderwegen, Leitfaden](#)

5.3 Die Eigenverantwortung der Wandernden -

Wer eine Wanderung unternimmt, hat es in aller Regel in der Hand, mit den Gefahren, die auf einem Wanderweg auftreten können, eigenverantwortlich umzugehen und Unfälle durch ein den Umständen angepasstes vorsichtiges Verhalten zu vermeiden. Die Eigenverantwortung der Wandernden hat deshalb traditionell einen hohen Stellenwert.

10.5 Gefährdung durch Motorfahrzeuge

Wanderwege verlaufen in der Regel abseits von Strassen für den motorisierten Verkehr. Soweit sie über befahrene Strassen führen oder solche kreuzen, besteht ein gewisses Gefahrenpotenzial. In der Verantwortung stehen dabei in erster Linie die **Verkehrsteilnehmer selber**, welche die Verkehrsregeln zu beachten und sich generell so zu verhalten haben, dass andere in der ordnungsgemäßen Benützung der Strasse weder behindert noch gefährdet oder geschädigt werden.

Versicherung, Risiko und Kosten

- Eine Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
- Die Teilnahme ist kostenlos. Für die Teilnehmenden fallen nur allfällige Fahr- sowie Konsumationskosten an.

Unterstützt von:

ZUGER SENIOREN-WANDERN

www.srk-zug.ch/mitmachen/gemeinsam-unterwegs

Anweisungen des Wanderleiters / der Wanderleiterin und der Wanderbegleitenden

Der WL (Wanderleiter / Wanderleiterin) gibt an die Mitwandernden Anweisungen, um Unfälle zu verhindern. Den Anweisungen ist Folge zu leisten. Dabei wird die leitende Person durch die Wanderbegleitenden unterstützt.

- Um Gefahrenstellen sicher zu passieren, gibt der WL-Anweisung, auf welcher Straßenseite in Einer- oder Zweierkolonnen marschiert wird. Aus Erfahrung sind gemeinsam mit Velos benutzte Wege ebenfalls große Gefahrenstellen, insbesondere an scharfen Kurven und engen Passagen. E-Bikes haben Geschwindigkeiten bis zu 45 km/h, was zusätzliche Vorsicht erfordert.
- Vor dem Überqueren von Hauptstrassen wartet der WL, bis die ganze Gruppe aufgeschlossen hat und das Überqueren der Strasse sicher ist. Die Strasse wird dann gemeinsam, geschlossen und rasch überquert.

Informationen zu Gefahrenstellen durch den WL im Voraus

- Der WL gibt bei seiner Information bekannt, welche Gefahrenstellen bei der Wanderung vorkommen und wie sich die Wandernden verhalten sollen. Treten Gefahrenstellen vor dem Informationsort auf, informiert der WL beim Startort der Wanderung.

Allgemeine Informationen für die Wandernden

- Wichtig: Treten während einer Wanderung bei einem/einer Mitwandernden gesundheitliche Probleme auf, informiert er/sie oder eine mitwandernde Person sofort den WL oder eine wanderbegleitende Person, um entsprechende Massnahmen einleiten zu können.
- Am Startort informiert der WL bezüglich der Konditionsanforderungen an die Wandernden, falls die Wanderung höhere Konditionsanforderungen stellt. Dies gilt bei Steigungen von mehr als 20 Höhenmetern, sofern es sich nicht um leichte Steigungen handelt.
- Wichtig: Bei größeren Steigungen legt der WL ein gemächerliches Tempo vor. Die Steigung wird ohne Pause zurückgelegt, da einige Wandernde besser zureckkommen, wenn solche Steigungen in einem kontinuierlichen Tempo absolviert werden. Jeder Wandernde bewältigt die Steigung in seinem eigenen Tempo und legt so viele Pausen ein, wie notwendig sind, um seine Gesundheit zu schonen. Es besteht kein Gruppenzwang, eine Steigung schnell zu bewältigen. Am Ende der Steigung wartet der WL, bis alle Wandernden aufgeschlossen haben und eine Verschnaufpause einlegen konnten.
- Am Informationsort stellt der WL die Konditionsanforderungen bezüglich der nächsten zwei Wanderungen vor.

Unterstützt von:

ZUGER SENIOREN-WANDERN

www.srk-zug.ch/mitmachen/gemeinsam-unterwegs

- Die Konditionsanforderungen sind in den Wanderprogrammen aufgeführt.
- Der WL gibt auch bekannt, wenn es die Möglichkeit gibt, die Wanderung vorzeitig per ÖV zu beenden, z.B. nach der Kaffeepause.
- Infolge der Klimaerwärmung werden vermehrt Wettersituationen vorkommen, bei denen das Durchführen einer Wanderung ein zu hohes Risiko darstellt. In diesen Fällen entscheidet der zuständige WL zusammen mit dem Obmann/-frau, wenn möglich am Vortag, ob die Wanderung durchgeführt wird. Die Wandernden werden im Falle einer Absage per E-Mail informiert. Zudem wird sich der WL an den Startort begeben, um auch alle Wandernden über die Absage zu informieren.
- Allfällige notwendige Änderungen der Wanderroute liegen in der Kompetenz des WL.
- Sollten Fragen auftreten, wendet euch bitte an den zuständigen WL. Seine Mobiltelefonnummer könnt ihr dem Wanderprogramm entnehmen

Sonstiges Verhalten der Wandernden

- Um Konfliktpotenziale zu vermeiden, werden wir darauf achten, andere VerkehrsteilnehmerInnen bei Besammlungen nicht zu behindern. Dies gilt insbesondere für Besammlungen an Bahnhöfen.

Unterstützt von:

ZUGER SENIOREN-WANDERN

www.srk-zug.ch/mitmachen/gemeinsam-unterwegs

Weitere hilfreich Informationen finden sie in folgenden Online-Artikeln

[50plus.ch, So wandern Sie sorgenfrei - Tipps für Senioren](#)

[seniorenmagazin.net, Worauf Sie beim Wandern für Senioren achten sollten](#)

[Schweizer Wanderwege, MERKBLATT, SICHERHEIT GEFÜHRTE WANDERUNGEN, EMPFEHLUNGEN FÜR DIE KANTONALEN WANDERWEG-FACHORGANISATIONEN](#)

Darin sind folgende weitere Informationen für sicheres Wandern enthalten.

- Passen Weglänge und Schwierigkeitsstufe zu meiner aktuellen Kondition? (Information durch die WL und kann dem Wanderprogramm entnommen werden, siehe oben.)
- festes Schuhwerk
- geeignete Kleidung
- Wanderstock oder Nordic Walking Stöcke (je nach Gelände und Kondition)
- eine Flasche mit Wasser und Wegzehrung
- Verbandszeug zur Behandlung von Verletzungen (Wird von den Wanderbegleitenden bereitgestellt.)
- Smartphone für Notrufe in Unfallsituationen (ist durch die Handybetreuenden, die Wanderleitenden und die Wanderbegleitenden sichergestellt)

Unterstützt von: