

Bergsport & COVID -19

Empfehlungen des Deutschen Alpenvereins zur Bergsportausübung in Zeiten des Coronavirus



Präambel

Als Berg- und Outdoorsportler kennen wir die Bedeutung von Eigenverantwortung, risikobewusstem Handeln, Kameradschaft und Erfahrung. Unerwartet und ohne Vorerfahrung sind wir nun mit einem neuen, gefährlichen Virus konfrontiert. Wir müssen daher unsere altvertrauten Sicherheitsvorkehrungen um einige Maßnahmen erweitern, damit wir das Infektionsrisiko bei der Ausübung unseres Sports minimieren. Experten des Deutschen Alpenvereins haben Empfehlungen für die Bergsportausübung in Zeiten von Corona erarbeitet, die mit den Verordnungen der Behörden in Einklang stehen und gleichzeitig eine zumutbare und befriedigende Sportausübung ermöglichen.

Grundregeln

1. Risikobereitschaft zurücknehmen

Bei Unternehmungen in den Bergen, Mittelgebirgen und anderen Natursportgebieten deutlich unterhalb der persönlichen Leistungsgrenze und wohnortnah bleiben. Bedenke die Corona-bedingten Risiken und Erschwernisse bei Rettungseinsätzen sowie die zusätzliche Belastung der Krankenhäuser. Mehr denn je gilt: Nur gesund Bergsport treiben!

2. Bergsport nur in erlaubten Kleingruppen

Bergsport nur in der von den Behörden zugelassenen Personenanzahl und Personenzusammensetzung durchführen. Begrüßungen, Besprechungen etc. im Freien nur mit Einhaltung der Mindestabstände. Stark frequentierte Gegenden und Touren meiden. Keine Grenzübertritte!

3. Abstand halten, mindestens 2 m

Einen Mund-Nasen-Schutz verwenden, wenn in Ausnahmefällen der Mindestabstand von 2 m unterschritten werden muss. Bestimmte Bergsportaktivitäten (z. B. Mountainbike) können auch größere Abstände erfordern. Keine lange Rast am Gipfel, wenn noch andere raufwollen.

4. Gewohnte Kontakt-Rituale unterlassen

z. B. Händeschütteln, Umarmungen, Gipfelbussi, Trinkflasche anderen anbieten etc.

5. Mund-Nasen-Schutz und Desinfektionsmittel mitnehmen

Neben der allgemeinen Notfallausrüstung gehören Mund-Nasen-Schutz und Desinfektionsmittel für die nächste Zeit in den Rucksack.

6. Mund-Nasen-Schutz bei erlaubten Fahrgemeinschaften

Fahrgemeinschaften nur in der von den Behörden zugelassenen Personenanzahl und Personenzusammensetzung durchführen. Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln bevorzugen - wenn gering frequentiert. Einen Mund-Nasen-Schutz verwenden, wenn in Ausnahmefällen der Mindestabstand von 2 m unterschritten werden muss.

7. Im Notfall wie immer

Als Ersthelfer nach den allgemein üblichen Erste-Hilfe-Richtlinien vorgehen und zusätzlich einen Mund-Nasen-Schutz verwenden.