

## **Bergsport & COVID -19**

### **Empfehlungen 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.

#### **Sportartspezifische Empfehlungen**

## **A) Wandern/Bergwandern/Bergsteigen/Skitourengehen/Schneeschuhwandern**

Umsetzen der Grundregeln 1 bis 7 (siehe oben).

## **B) Sportklettern (Klettergärten) & Bouldern Outdoor**

1. Umsetzen der Grundregeln.
2. Gut abgesicherte Routen bevorzugen.
3. Klettergärten mit absturzgefährlichem Wandfuß oder erhöhter Steinschlaggefahr meiden.
4. Regelmäßiges Desinfizieren der Hände.
5. Das Seil beim Clippen nicht in den Mund nehmen.
6. Die eigene Ausrüstung verwenden: Expressschlingen, Sicherungsgerät, Seil. Nichtbenutztes Material im Rucksack abseits vom Wandfuß aufräumen.
7. Partnercheck auf Distanz: Die Partner fordern sich gegenseitig zur Überprüfung von Knoten, Karabiner, Sicherungsgerät und Gurt auf und beobachten sich dabei gegenseitig.
8. Beim Bouldern Highballs und Boulder mit gefährlicher Landezone meiden.
9. Spotten nur von Personen aus demselben Haushalt - oder mit Mund-Nasen-Schutz und anschließender Desinfektion der Hände.

## **C) Klettersteiggehen**

1. Umsetzen der Grundregeln.
2. Verzicht, wenn bereits mehrere am Klettersteig unterwegs und Staus absehbar sind.
3. Rücksichtnahme und Abwarten am Einstieg - Abstand halten.
4. Aufstiegstempo so wählen, dass man nicht auf andere Personen aufläuft.
5. Überholen nur, wo die Abstandsregel eingehalten werden kann und kein Sicherheitsbedarf besteht (Absätze, Bänder).
6. Ausstieg nach Beendigung des Klettersteigs rasch verlassen.
7. Klettersteige nicht in der Gegenrichtung begehen.
8. Klettersteig-Handschuhe verwenden.

## **D) Mehrseillängen-Plaisirklettern/Alpinklettern/Hochtourengehen**

1. Umsetzen der Grundregeln.
2. Immer nur zwei Personen am Standplatz.
3. Partnercheck auf Distanz: Die Partner fordern sich gegenseitig zur Überprüfung von Knoten, Karabiner, Sicherungsgerät und Gurt auf und beobachten sich dabei gegenseitig.
4. Hände desinfizieren vor und nach einer Klettertour.

## **E) Mountainbiken**

1. Umsetzen der Grundregeln.
2. Höhere Geschwindigkeiten erfordern größere Abstände beim Hintereinanderfahren: 5 m bergauf, 20 m bergab und in der Ebene.
3. Wenn überholen, dann rasch, risikoarm und möglichst nur, wenn der seitliche Mindestabstand von 2 m eingehalten werden kann.

## **F) Alpinskifahren**

1. Umsetzen der Grundregeln
2. In Beförderungsanlagen die Regelungen der Liftbetreiber befolgen - vollbesetzte Anlagen meiden.
3. Beim Aufenthalt auf der Piste, z. B. Pausen, die Abstandsregeln befolgen.
4. Wenn überholen, dann rasch, risikoarm und möglichst nur, wenn der seitliche Mindestabstand von 2 m eingehalten werden kann.

## **G) Hütten**

Derzeit sind alle Hütten geschlossen und stehen deshalb weder für Verpflegung noch für Übernachtung zur Verfügung.

**Hinweis:** Diese Leitlinien tragen ein Datum. Neue Umstände und Erkenntnisse können Änderungen bzw. Updates notwendig machen. Auf der Website [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de) steht immer die aktuelle Version.