

Grundregeln für den Bergsport (Stand 1. Mai 2020)

- 1. Risikobereitschaft zurücknehmen**
Bei alpinen Unternehmungen deutlich unterhalb der persönlichen Leistungsgrenze bleiben. Bedenke die coronabedingten Risiken und Erschwernisse bei Rettungseinsätzen, sowie die zusätzliche Belastung der Spitäler. Mehr denn je gilt: Nur gesund in die Berge!
- 2. Abstand halten, mind. 2 m**
2 Meter, das sind etwas mehr als 2 Armlängen bei einem Erwachsenen. 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 (siehe unten).
- 3. Bergsport nur in Kleingruppen**
Die konkrete Personenzahl hängt von der jeweiligen Bergsportart ab. Mit 10 Personen ist eine Obergrenze vorgegeben. Bedenke, dass es mit zunehmender Gruppengröße schwieriger wird, Abstand zu halten! Stark frequentierte Touren und Plätze meiden.
- 4. Gewohnte 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 bzw. Seife für die nächste Zeit in den Rucksack.
- 6. Mund-Nasen-Schutz bei Fahrgemeinschaften**
In jeder Sitzreihe dürfen einschließlich dem Lenker nur zwei Personen befördert werden. Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln bevorzugen.
- 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) Bergwandern/Bergsteigen/Skitouren/Schneeschuhwandern
Umsetzen der Grundregeln.

B) Sportklettern (Klettergärten) & Bouldern Outdoor

1. Umsetzen der Grundregeln.
2. Regelmäßiges Desinfizieren der Hände.
3. Das Seil beim Klippen nicht in den Mund nehmen.

4. Die eigene Ausrüstung verwenden: Expressschlingen, Sicherungsgerät, Seil.
5. Partnercheck auf Distanz: Die Partner fordern sich gegenseitig zur Überprüfung von Knoten, Karabiner, Sicherungsgerät und Gurt auf und beobachten sich dabei gegenseitig.
6. Spotten mit Mund-Nasen-Schutz und anschließender Desinfektion der Hände.

C) Klettersteig

1. Umsetzen der Grundregeln.
2. Verzicht, wenn bereits mehrere am Steig unterwegs und Staus absehbar sind.
3. Rücksichtnahme und Abwarten am Einstieg.
4. Geschwindigkeit 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. Ausstiegsbereich nach Beendigung des Klettersteigs rasch verlassen.
7. Klettersteige nicht in der Gegenrichtung begehen.
8. Klettersteig-Handschuhe verwenden.

D) Mehrseillängen/Alpinklettern/Hochtouren

1. Umsetzen der Grundregeln.
2. Maximal 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) Mountainbike/Tourenrad

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 und nur, wenn der seitliche Mindestabstand von 2 m eingehalten werden kann.

F) Kanu-/Raftsport - Wildwasser

Für den Kajak- und Kanadiersport im Einzelboot bzw. 2-er Boot mit entsprechendem Abstand gelten alle angeführten Grundregeln und Risiko-Maßnahmen (angemessener Umgang mit Risiko). Da sich am Wasser der notwendige Mindestabstand automatisch ergibt, sind die notwendigen Maßnahmen vor allem beim Shuttle von Personen und Material zu beachten. D.h. die für den Wildwasser-Kanusport notwendigen organisatorischen Maßnahmen sind hinsichtlich der Bestimmungen der Bundesregierung exakt zu planen und umzusetzen. Von gemeinsamen Raftfahrten (mehrere Personen in einem Boote ohne Mindestabstand) sollte zum aktuellen Zeitpunkt noch abgesehen werden.