



# Bergsport & COVID-19: Empfehlungen des Schweizer Alpen-Club SAC zur Bergsportausübung in Zeiten des Coronavirus

Als Berg- und Outdoorsportlerin oder -sportler kennst du die Bedeutung von Eigenverantwortung, risikobewusstem Handeln und Kameradschaft. Unerwartet und ohne Erfahrung sind wir nun für eine unbestimmte Zeit mit einem neuen Virus konfrontiert. Wir müssen daher unsere vertrauten Sicherheitsvorkehrungen um einige Massnahmen erweitern, damit das Infektionsrisiko bei der Ausübung des Bergsports minimiert werden kann.

## 1. Grundregeln

Grundsätzlich gelten während der Corona-Epidemie jeweils die aktuellen Empfehlungen des Bundesrates (Stand 29.04.2020):

- Versammlungen von mehr als 5 Personen sind verboten.
- Mindestens 2m Abstand halten.
- Maske tragen, wenn Abstandhalten nicht möglich ist.
- Gründlich Hände waschen.
- Hände schütteln vermeiden.
- In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.

### Für die Ausübung des Bergsports gilt immer:

- Informiere dich im Vorfeld über die geplante Tour.
- Mache eine konservative Tourenplanung mit einer realistischen Selbsteinschätzung.
- Passe deine Ausrüstung deiner Tour und den Verhältnissen an.
- Nimm immer ein Erste-Hilfe-Set und ein Mobiltelefon mit.

### Während COVID-19 gilt insbesondere:

- Halte den Personenkreis für Personen, die nicht im gleichen Haushalt leben, möglichst klein.
- Nimm deine Risikobereitschaft zurück. Bleibe bei allen Bergsportaktivitäten deutlich unterhalb deiner persönlichen Leistungsgrenze und kehre im Zweifelsfall um.
- Nimm Desinfektionsmittel selber mit und wasche oder desinfiziere deine Hände regelmässig. Auch eine Maske gehört in den Rucksack.
- Gehe bei einem Erste-Hilfe-Einsatz nach den üblichen Richtlinien vor und verwende eine Maske.
- Halte auf der An- und Rückreise das Abstandsgebot ein. Auch in Privatautos muss der Abstand eingehalten werden.
- Vermeide lange Anreisen.
- Vermeide vorübergehend möglichst die öffentlichen Verkehrsmittel.

## **2. Sportartspezifische Empfehlungen**

Die Grundregeln sollten für alle Aktivitäten eingehalten werden!

### **Berg- und Alpinwandern / Trailrunning**

- Bleibe auf markierten Wegen.
- Sei besonders vorsichtig beim Begehen von Schneefeldern.

### **Skitouren**

- Informiere dich über die Schneebedingungen und Lawinensituation.
- Fahre defensiv und vermeide Stürze.
- Beachte die Absturzgefahr.

### **Sportklettern (Klettergärten) und Bouldern Outdoor**

- Wechsle den Sektor oder das Klettergebiet, wenn zu viel Andrang am selben Felsen herrscht.
- Mache den Partnercheck auf Distanz: Fordere deinen Partner zur gegenseitigen Überprüfung von Knoten, Karabiner, Sicherungsgerät und Gurt auf und beobachtet euch dabei.
- Vermeide Highballs und Boulder mit gefährlicher Landezone.

### **Mehrseillängen/Alpinklettern/Hochtouren**

- Mache den Partnercheck auf Distanz: Fordere deinen Partner zur gegenseitigen Überprüfung von Knoten, Karabiner, Sicherungsgerät und Gurt auf und beobachtet euch dabei.
- Beachte, dass max. zwei Personen gleichzeitig am Standplatz sind.
- Standplatzmanipulationen kurz und effizient machen.

### **Klettersteig**

- Verzichte auf den geplanten Klettersteig, wenn bereits mehrere Personen am Klettersteig unterwegs sind und Staus absehbar sind.
- Halte Abstand, nimm Rücksicht und warte am Einstieg.
- Überhole nur, wo die Abstandsregel eingehalten werden kann und kein Sicherheitsbedarf besteht (Absätze, Bänder).

### **Mountainbike**

- Halte Abstand: 5 m bergauf, 20 m bergab und in der Ebene.
- Fahre defensiv und vermeide Stürze.
- Wenn du überholst, dann rasch und nur, wenn genügend seitlicher Abstand eingehalten werden kann.