

Grundsätzliche Empfehlungen für privaten Bergsport und Veranstaltungen von Vereinen und Verbänden

Stand: 12.11.2020

1. **Gesund in die Berge**
Mehr denn je gilt: Nur gesund Bergsport treiben! Das schützt nicht nur den eigenen Körper, sondern im Zweifel auch andere.
2. **Bergsport nur in erlaubten Gruppengrößen**
Bergsport nur in der von den Behörden zugelassenen Personenanzahl und Personenzusammensetzung durchführen. Begrüßungen, Besprechungen etc. nur unter Einhaltung der Mindestabstände. Stark frequentierte Gegenden und Touren meiden. Achtung bei Grenzübertritten: Unter Umständen gibt es Reisewarnungen und Quarantänevorschriften.
3. **Abstand halten**
Einen Mund-Nasen-Schutz verwenden, wenn in Ausnahmefällen der Mindestabstand unterschritten werden muss. Keine lange Rast am Gipfel, wenn noch andere rauf wollen.
4. **Gewohnte Kontakt-Rituale unterlassen**
zum Beispiel 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. **Fahrgemeinschaften und ÖPNV**
Fahrgemeinschaften nur in der von den Behörden zugelassenen Personenanzahl und Personenzusammensetzung durchführen. Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln bevorzugen – wenn gering frequentiert. In beiden Fällen, falls erforderlich, einen Mund-Nasen-Schutz verwenden.
7. **Im Notfall wie immer**
Als Ersthelfer nach den allgemein üblichen Erste-Hilfe-Richtlinien vorgehen und zusätzlich einen Mund-Nasen-Schutz verwenden.

Sportartspezifische Empfehlungen:

Wandern/Bergwandern/Bergsteigen

Umsetzen der Grundempfehlungen 1 bis 7 (siehe oben).

Ski- und Schneeschuhtouren

1. Umsetzen der Grundempfehlungen
2. Abstand im Aufstieg (bei Schneeschuhtouren auch im Abstieg): 5 Meter
3. Während Pausen die Abstandsregeln befolgen
4. Wenn überholen, dann rasch, risikoarm und möglichst nur, wenn der seitliche Mindestabstand eingehalten werden kann

Alpenskifahren

1. Umsetzen der Grundempfehlungen
2. In Beförderungsanlagen die Regelungen der Liftbetreiber befolgen – vollbesetzte Anlagen meiden
3. Beim Aufenthalt auf der Piste, zum Beispiel Pausen, die Abstandsregeln befolgen
4. Wenn überholen, dann rasch, risikoarm und möglichst nur, wenn der seitliche Mindestabstand eingehalten werden kann.

Sportklettern (Klettergärten) & Bouldern Outdoor

1. Umsetzen der Grundempfehlungen
2. Regelmäßiges Desinfizieren oder Waschen der Hände
3. Das Seil beim Clippen nicht in den Mund nehmen.
4. Die eigene Ausrüstung verwenden: Expressschlingen, Sicherungsgerät, Seil. Nichtbenutztes Material im Rucksack abseits vom Wandfuß aufräumen.
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 nur von Personen, die nach den aktuell geltenden Kontaktregeln zusammen Sport treiben dürfen – oder mit Mund-Nasen-Schutz und anschließender Desinfektion oder Waschen der Hände.

Mountainbiken

1. Umsetzen der Grundempfehlungen
2. Höhere Geschwindigkeiten erfordern größere Abstände beim Hintereinanderfahren: 5 Meter bergauf und in der Ebene
3. Wenn man überholen muss, dann rasch, risikoarm und möglichst nur, wenn der seitliche Mindestabstand eingehalten werden kann.

Klettersteiggehen

1. Umsetzen der Grundempfehlungen
2. Verzicht, wenn bereits viele Menschen 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 zügig, möglichst wo die Abstandsregel eingehalten werden kann und kein Sicherungsbedarf besteht (Absätze, Bänder)

6. Ausstieg nach Beendigung des Klettersteigs rasch verlassen
7. Klettersteige nicht in der Gegenrichtung begehen
8. Klettersteig-Handschuhe verwenden

Mehrseillängen-Plaisirklettern/Alpinklettern/Hochtourengehen

1. Umsetzen der Grundempfehlungen
2. Möglichst wenige Personen gleichzeitig 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 oder Waschen vor und nach einer Klettertour

Hütten

Die Alpenvereinshütten sind derzeit geschlossen.