

# Bergsport & COVID-19

**Leitlinien des Verbandes alpiner Vereine Österreichs (VAVÖ) 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 für einen nicht absehbaren Zeitraum mit einem neuartigen Virus konfrontiert. Wir müssen daher unsere altvertrauten Sicherheitsvorkehrungen um einige Maßnahmen erweitern, damit wir das Infektionsrisiko bei der Ausübung unseres Sports mit Menschen, die nicht in unserem Haushalt leben, minimieren.

Experten des Alpenvereins (ÖAV) und der Naturfreunde (NFÖ) haben in Zusammenarbeit mit dem Verband der alpinen Vereine Österreichs (VAVÖ) Leitlinien für die Bergsportausübung in Zeiten von Corona erarbeitet, die mit den aktuellen Verordnungen der Bundesregierung in Einklang stehen und gleichzeitig eine zumutbare und freudvolle Sportausübung ermöglichen. Sie bestehen aus sieben Grundregeln, die um sportartspezifische Empfehlungen erweitert werden.

## Grundregeln

### 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 für die nächste Zeit in den Rucksack.

### 6. Mund-Nasen-Schutz bei Fahrgemeinschaften

Zudem dürfen in jeder Sitzreihe 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.