Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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

Stand 12. Mai 2020

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 Bundesamtes für Gesundheit:

- 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 Mobiletelefon 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 Masken gehören in den Rucksack.
- Gehe bei einem Erste-Hilfe-Einsatz nach den üblichen Richtlinien vor und verwende eine Maske.
- Vermeide lange Anreisen.
- Von Montag bis Freitag sind Fahrgemeinschaften in Personenwagen zu bevorzugen.
- An Wochenenden soll der öffentliche Verkehr bevorzugt werden.
- Maske tragen, wenn Abstandhalten nicht möglich ist.

Monbijoustrasse 61 | Postfach | CH-3000 Bern 14
+41 31 370 18 18 | info@sac-cas.ch

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 Schneeverhältnisse 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.
- Der Partner-Check kann normal erfolgen. Eine Unterschreitung der 2m und ein kurzer Kontakt für den Sicherungs-Check sind möglich.
- Vermeide Highballs und Boulder mit gefährlicher Landezone.

Sportklettern und Bouldern Indoor

- Halte die Vorschriften der entsprechenden Kletteranlage ein.
- Der Partner-Check kann normal erfolgen.
- Das Verwenden von Flüssigmagnesia wird zwecks Desinfektion der Hände empfohlen.
- Desinfiziere vor und nach jeder Route die Hände.

Mehrseillängen/Alpinklettern/Hochtouren

- Der Partner-Check kann normal erfolgen.
- 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.
- Nimm Rücksicht und warte am Einstieg.
- Halte Abstand.

Mountainbike

- Halte den Abstand von mindestens 2m konsequent ein.
- Fahre defensiv und vermeide Stürze.
- Wenn du überholst, dann rasch und mit so viel seitlichem Abstand wie möglich