

10 Empfehlungen zur Vermeidung von COVID-19 im Alpinsport

- Regionale COVID-19 Vorgaben beachten.
- Sport (>150min/Woche) halbiert gegenüber Inaktivität das Risiko einer schweren COVID-19 Infektion.
- 3-G Regel (Gesundet, geimpft, getestet) beachten und Zertifikat mitführen:
 - COVID-19 gesundet? Bei Long COVID Symptomen Alpinsport Anpassung
 - Impfen schützt vor schwerem COVID-19 Verlauf.
 - Falls weder gesundet noch geimpft vor gemeinsamen Alpinsport testen.
- Hygiene Maßnahmen einhalten:
 - Wenn krank oder Kontaktperson zuhause bleiben.
 - Wenn man unterwegs krank wird, unverzüglich möglichst kontaktarm und mit Schutzmaßnahmen nachhause reisen.
 - Maske korrekt tragen (siehe Abbildung unten).
 - Bargeld los zahlen.
 - Hände nach Kontakt mit fremden Oberflächen desinfizieren oder waschen.
- Außerhalb des gleichen Haushaltes:
 - 2 m Abstand.
 - Infektionsrisiko steigt mit Lautstärke der Konversation, Gesang fördert Ansteckung.
 - Keine Gläser, Teller, Besteck oder Zimmer bei Übernachtung teilen.
- Reisen in rote COVID-19 Zonen vermeiden.
- Aufeinander achten: in der COVID-19 Pandemie sind Viele psychisch unter Druck.

Bei Alpinsport im Ausland

- Bei Auslandsalpinreisen auf relevanten Seiten aktuellen COVID-19 Status der Reiseregion prüfen, z.B. European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), Robert Koch Institut (RKI).
- Auf Flug- und Schifffreisen besteht ein niedriges bis hohes Infektionsrisiko, welches beträchtlich ansteigt, wenn die Klimaanlage an Bord ausfällt.
- Alpinreisen in ärmere und von COVID-19 hart getroffene Gebiete vermeiden, da die medizinische Betreuung stark eingeschränkt sein könnte.

