

Sportartspezifische Empfehlungen:

A) Wandern/Bergwandern/Bergsteigen/Skitourengehen/Schneeschuhwandern

Umsetzen der Grundregeln 1 bis 7 (siehe Grundregeln der alpinen Vereine für Bergsport).

B) Sportklettern (Klettergärten) & Bouldern Outdoor

1. Umsetzen der Grundregeln.
2. Gut abgesicherte Routen bevorzugen.
3. Klettergärten mit absturzgefährlichem Wandfuß oder erhöhter Steinschlaggefahr meiden.
4. Regelmäßiges Desinfizieren der Hände.
5. Das Seil beim Clippen nicht in den Mund nehmen.
6. Die eigene Ausrüstung verwenden: Expressschlingen, Sicherungsgerät, Seil. Nichtbenutztes Material im Rucksack abseits vom Wandfuß aufräumen.
7. Partnercheck auf Distanz: Die Partner fordern sich gegenseitig zur Überprüfung von Knoten, Karabiner, Sicherungsgerät und Gurt auf und beobachten sich dabei gegenseitig.
8. Beim Bouldern Highballs und Boulder mit gefährlicher Landezone meiden.
9. Spotten nur von Personen aus demselben Haushalt - oder mit Mund-Nasen-Schutz und anschließender Desinfektion der Hände.

C) Klettersteiggehen

1. Umsetzen der Grundregeln.
2. Verzicht, wenn bereits mehrere 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 nur, wo die Abstandsregel eingehalten werden kann und kein Sicherheitsbedarf besteht (Absätze, Bänder).
6. Ausstieg nach Beendigung des Klettersteigs rasch verlassen.
7. Klettersteige nicht in der Gegenrichtung begehen.
8. Klettersteig-Handschuhe verwenden.

D) Mehrseillängen-Plaisirklettern/Alpinklettern/Hochtourengehen

1. Umsetzen der Grundregeln.
2. Immer nur 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) Mountainbiken

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, risikoarm und möglichst nur, wenn der seitliche Mindestabstand von 2 m eingehalten werden kann.