



# AACZ COVID-19 Schutzkonzept

## Allgemeines

Am 14.04.2021 hat der Schweizer Bundesrat [neue Massnahmen zur Eindämmung des Coronavirus](#) beschlossen. Diese Massnahmen werden in dem vorliegenden Schutzkonzept umgesetzt, welches obligatorisch für alle offiziellen AACZ Bergsportaktivitäten ist. Des Weiteren appellieren wir an die Solidarität und Verantwortung unserer Mitglieder um das Risiko von COVID-19 Ansteckungen zu minimieren.

## Grundlagen

Das vorliegende Schutzkonzept zielt darauf ab, die allgemeinen Grundregeln zur Eindämmung des Coronavirus auch bei Bergsportaktivitäten umzusetzen. Die wichtigsten Grundregeln sind:

- Einhalten der [Verhaltens- und Hygieneregeln des BAG](#)
- **Abstand halten**, mind. 1.5 m
- **Gesichtsmaske** tragen, wenn Abstand halten nicht möglich ist (drinnen und draussen)
- Hände regelmässig **desinfizieren**
- Gruppengrösse ist für Aktivitäten im Freien auf **15 Personen begrenzt**
- Personen mit COVID-19 **Symptomen oder einem positiven Test sind nicht zu Aktivitäten zugelassen.**

Das untenstehende Konzept gibt zusätzliche detaillierte Hinweise.

## Schutzkonzept

- **Testen**
  - Nimm nur an Aktivitäten teil, wenn Du **gesund** bist.
  - Mach einen **COVID-19 Test** (Selbsttest oder Schnelltest in der Apotheke) vor der Aktivität (max. 24h vorher). Nimm nur bei einem negativen Ergebnis teil.
  - Bei Mehrtagesaktivitäten empfehlen wir **regelmässig einen Selbsttest** zu machen.
  - Wenn ein Teilnehmer innerhalb von 14 Tagen nach der Aktivität positiv auf COVID-19 getestet wird, muss die gesamte Gruppe informiert werden um sich gemäss den [offiziellen Bestimmungen](#) testen zu lassen und/oder in Quarantäne zu begeben.
- **Nachverfolgung**
  - Der/die Organisator/in einer Aktivität ist dafür verantwortlich die **Kontaktdaten aller** Teilnehmenden (Vor- und Nachname, Telefonnummer, Email) aufzunehmen, um die Kontakt-Rückverfolgung zu gewährleisten bei einem positiven Test.
- **Reisen**
  - Halte bei einer Reise im öffentlichen Verkehr die jeweils gültigen Regeln strikt ein. Erwäge auf weniger ausgelastete Zeiten auszuweichen und eine FFP-2 Maske zu tragen, da diese einen besseren Schutz bieten als medizinische Masken.
  - Trage bei einer Fahrt mit mehreren Personen im PW eine Maske.
- **Unterkunft**
  - Informiere dich über das Schutzkonzept der Unterkunft und halte es strikt ein.
  - Nimm für Übernachtung in einer Berghütte einen Seidenschlafsack, eine Kissenbezug, Händedesinfektionsmittel und ausreichend Ersatzmasken mit.
  - Keine Hüttenübernachtung ohne Reservation.
- **Biwakieren**
  - Teile dein Zelt oder deine Schneehöhle nur mit Personen aus dem gleichen Haushalt
  - **Desinfiziere** Deine Hände vor dem Kochen und Essen
  - Teile Geschirr und Besteck nicht



- Halte insbesondere auch beim gemeinsamen Essen ausreichend Abstand.
- Tipp: Erwäge Zelte in einem sozialen Kreis aufzustellen. Das Essen im Zelteingang ermöglicht es trotz ausreichend Abstand miteinander zu essen und sich zu unterhalten.
- **Kletteranlagen**
  - In Kletter- und Boulderanlagen gelten die Vorschriften der Betreiber. Halte Dich dran.
- **Kantonale Unterschiede**
  - Insbesondere für Unterkünfte, Restaurationsbetriebe und Kletteranlage können [Kantonale Vorschriften](#) gelten.

## Quarantäne unterwegs

Wenn ein/e Teilnehmer/in unterwegs COVID-19 Symptome entwickelt, wird die Tour so bald wie möglich abgebrochen und die Teilnehmenden müssen gemäss den [offiziellen Regeln](#) getestet werden und/oder sich in Quarantäne begeben.

Wenn die Rückkehr aus den Bergen weitere Biwaks notwendig macht ist die symptomatische Person zu isolieren. Wenn die symptomatische Person vorher mit einer anderen Person ein Zelt geteilt hat, so muss diese Person sich jetzt eine separate Schneehöhle graben. Sie soll sich nicht einem weiteren Zelt anschliessen, da dies die Infektionsgefahr erhöht.

Wenn die symptomatische Person ernsthaft krank wird, ist die REGA für eine Luftrettung zu kontaktieren.



# AACZ guidelines for COVID-19 safety

## Introduction

On April 14<sup>th</sup> 2021 the Swiss Federal Council updated the [regulations for COVID-19 protection](#). To implement these regulations, we provide the following guidelines which are mandatory for all official AACZ mountain sports activities. Additionally, we count on our members' solidarity and responsibility to minimize the risk of COVID-19 transmission.

## Basics

The guidelines aim to implement a policy to prevent the spread of the Coronavirus, especially in the context of mountain sports activities. The general rules are:

- Comply with the [Swiss federal sanitary rules](#).
- Keep a **distance of at least 1.5m**.
- Wear a **face mask** when keeping distance is not possible (indoors and outdoors).
- **Disinfect** your hands regularly.
- Group sizes are **limited to 15 persons** for outdoor activities.
- People with COVID-19 **symptoms or a positive test are not allowed** to participate in activities.

The following section provides additional details.

## Guidelines

- **Testing**
  - Only attend activities if you are in **good health**.
  - Perform a **COVID-19 test** (self-test or a quick test at a pharmacy) before the activity (max. 24 h before). Only attend if the test is negative.
  - For multiday activities, it is recommended to **repeat the self-test** regularly.
  - If a participant tests positive for COVID-19 within 14 days of the activity, the entire group is to be informed to test and/or quarantine according to [official regulations](#).
- **Tracking**
  - The activity organizer is responsible for **collecting contact information** (first and last name, phone number, email) for every participant, to allow contact tracing in the event of a positive test result.
- **Transit**
  - If you choose to use public transit, follow the valid regulations strictly. Consider traveling at less busy times. Consider wearing an FFP-2 mask, which provides better protection than surgical face masks.
  - If you share a car with others, wear a face mask at all times.
- **Accommodation**
  - Inform yourself about the safety rules of the accommodation facility and follow them strictly.
  - When staying at a mountain hut, bring a silk sleeping bag, a pillow case, hand sanitizer, and spare masks.
  - No lodging at mountain huts without reservation.
- **Bivouacking**
  - **Do not share** a tent or snow cave unless you already share living arrangements (housemates, couples, etc.).
  - **Disinfect** hands before preparing food and eating.
  - Do not share dishes and cutlery.



- Especially, when eating in a communal setting, maintain safety distance from others.
- Tip: Consider arranging tents to create a physically distanced social circle. (You can eat in front of your tent, 2+ m away from others, and still talk.)

#### **Climbing facilities**

- In climbing or bouldering facilities, follow the rules of the facility strictly.

#### **Local differences**

- [Local rules](#) might apply in certain cantons, especially regarding accommodation, restaurants, and climbing facilities.

## Quarantine on tour

If a participant develops COVID symptoms, interrupt the tour immediately. Follow the [official rules of testing and quarantining](#).

If leaving the mountains requires additional nights in bivouacs, the symptomatic person should be isolated. If the symptomatic person was sharing a tent with another person (a partner or housemate), that person should build their own snow cave. They should absolutely not join another tent, as that would increase the risk of spreading the infection.

If the symptomatic person becomes seriously ill, contact REGA for evacuation.

## Background Information on Covid transmission

Group activities and sports outdoors carry significantly less risk of coronavirus transmission than indoor activities. Outdoor air exchange prevents the dangerous accumulation of infectious aerosol particles that occurs indoors. Other transmission paths do exist but are negligible.

The European Centre for Disease Prevention and Control writes:

*“Coronaviruses are mainly transmitted from person to person via respiratory droplets, either by being inhaled or deposited on mucosal surfaces, including aerosols produced when coughing and speaking. ... Transmission through contact with contaminated fomites [e.g., cutlery, trekking poles, ropes, climbing holds, ...] is considered possible, although it has not yet been documented for SARS-CoV-2, and cultivable virus has not been detected in real-life situations.”*

Coronavirus transmission via aerosol particles can be separated into two pathways with different spreading dynamics: (1) droplets in the micrometer range and (2) solid particles in the nanometer range. Large droplets travel only short distances before they are removed from the air by gravity. Maintaining a distance of 2 m and separating people with physical dividers are effective measures against large droplets. By contrast, smaller particles can remain in the air for several hours and can therefore accumulate in insufficiently ventilated rooms. Maintaining interpersonal distance or installing dividers in rooms provides little protection against these particles indoors.

(The German Association for Aerosol Research offers a comprehensive explanation (also in English) of the role of aerosol particles in SARS-CoV-2 infections: <https://www.info.gaef.de/positionspapier>)

Consequently, it is preferable to eat and sleep outside rather than in huts and winter rooms. Moreover, while infectious aerosol particles may accumulate inside tents and snow caves, their accumulation is essentially impossible in open bivouacs.