**Hygienerichtlinien für Gruppen der Sektion Hamburg und Niederelbe e.V.**

**Grundregeln**

1. **Risikobereitschaft zurücknehmen**  
   Bei Unternehmungen in den Bergen, Mittelgebirgen und anderen Natursportgegenden deutlich unterhalb der persönlichen Leistungsgrenze bleiben. Bedenke die Corona-bedingten Risiken und Erschwernisse bei Rettungseinsätzen sowie die zusätzliche Belastung der Krankenhäuser. Mehr denn je gilt: Nur gesund Bergsport treiben!
2. **Bergsport nur in erlaubten Kleingruppen**  
   Bergsport nur in der von den Behörden zugelassenen Personenanzahl und -zusammensetzung durchführen. Begrüßungen, Besprechungen etc. im Freien nur mit Einhaltung der Mindestabstände. Stark frequentierte Gegenden und Touren meiden. Informiert euch vorab bez. aktuellem Stand zu Grenzüberschreitungen.
3. **Abstand halten, mindestens 1,5 Meter Indoor und Outdoor mindesten 2,5 Meter**  
   Einen Mund-Nasen-Schutz verwenden, wenn in Ausnahmefällen der Mindestabstand von 1,5 m unterschritten werden muss. Bestimmte Bergsportaktivitäten (z. B. Mountainbike) können auch größere Abstände erfordern. Keine lange Rast am Gipfel, wenn noch andere raufwollen.
4. **Gewohnte Kontakt-Rituale bitte unterlassen**  
   z. B. Händeschütteln, Umarmungen, Begrüßungsbussi, Trinkflasche und Pausenbrotdose 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 erlaubten Fahrgemeinschaften**  
   Fahrgemeinschaften nur in der von den Behörden zugelassenen Personenanzahl und -zusammensetzung durchführen. Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln bevorzugen – wenn gering frequentiert. Einen Mund-Nasen-Schutz verwenden, wenn in Ausnahmefällen der Mindestabstand von 1,5 m unterschritten werden muss.
7. **Im Notfall wie immer**  
   Als Ersthelfer nach den allgemein üblichen Erste-Hilfe-Richtlinien vorgehen und zusätzlich einen Mund-Nasen-Schutz verwenden. Falls Herzdruckmassage durchzuführen ist, die Mund zu Nasen Beatmung weglassen, bis die der Notarzt vor Ort ist und übernehmen kann.