

Erstmalig erschienen April 2020, aktuelle Version 1-03 vom 3.12.2020

Autor: Heino Kuhlemann, DSV-Skilehrer und Dipl.-Inform. Med. (mit Epidemiologie und Biometrie).

Kontakt: info@skilehrer.de

Freiwillige Orientierungshilfe für den Skisport Saison 2020/2021

Skifahren in der Natur wird auch im Winter 2020/21 ein wichtiger Beitrag für die Gesundheit, die Erholung, Gruppenerlebnisse, Vereinsarbeit in allen Altersklassen und die allgemeine Lebensfreude sein. Der Skisport kann und sollte mit dem gebotenen Risikomanagement, Vernunft und Spaß im Schnee gestaltet werden.

Die 10 Regeln "Corona & Ski":

1. **Rücksichtnahme:** Alle Regeln und Vorgaben haben die Rücksichtnahme gegenüber anderen als oberstes Gebot. Denken alle an andere, ist dem Skisport am besten geholfen und auch an einen selbst gedacht. Der Selbstschutz und das Gruppeninteresse sind vor dem Hintergrund gut umsetzbar.
2. **Vorgaben respektieren:** Die Regeln und Vorgaben des Gastgeberlandes haben grundsätzlich Vorrang und werden respektiert. Für Veranstalter gilt: Sind Regeln oder Gesetze des Heimatlandes enger gefasst, sind diese ggf. vorrangig und insbesondere bei Kinder- und Jugendgruppen, Schulfahrten, Vereinsveranstaltungen etc. zu beachten. Schließe ggf. als letztes Mittel nachhaltige Verweigerer der Corona-Regeln zum Schutze der Gruppe und in Verantwortung allen gegenüber von Veranstaltungen aus. Eine Einhaltung der Regeln ist vor Fahrtantritt dahingehend durch Teilnehmer (oder ggf. Erziehungsberechtigte) zu bestätigen.
3. **Hygiene und Abstand:** Achte die jeweils allgemein empfohlenen Hygiene- und Abstandsregeln, wo auch immer dieses realistisch und möglich ist. Handhygiene, Abstand, Maske (z.B. in der Gondel) etc. sind verantwortungsvolle Beiträge zum Schutz aller. Ideal sind gute FFP2-Masken, welche im Handel erhältlich sind - Bsp. www.medisana.de (gibt auch andere, allerdings auch Fake-Produkte).
4. **Wahl des Skigebiets und der Unterkunft:** Wähle das Skigebiet und die Unterkunft so aus, dass die Regeln für Hygiene, Distanz und Sicherheit gut umgesetzt werden können. Veranstalter können mit den Skigebieten und Hotels Regelungen treffen betreffend Zeitfenster und ggf. Sonderfahrten bzgl. Verteilung auf nicht überfüllte Busse, weniger ausgelastete Bergbahnen. Wer die Wahl hat, meide Gondeln, für die keine überzeugenden Regelungen vorliegen und umgesetzt werden. Schlepplift- und offene Sessellifte sind zu bevorzugen.
5. **Wahl der Termine und Uhrzeiten:** Wähle sowohl den Termin deiner Reise im Jahreskalender als auch die Uhrzeiten vor Ort geschickt aus, um Ansammlungen von Menschen zu entzerren und zu meiden. Nach Möglichkeit dann reisen, wenn es leerer ist. Die Wahl von kurzen Pausen Außenbereich etc. können hilfreiche Überlegungen sein, was situativ aber bewertet werden und nicht verallgemeinert werden sollte. Sofern möglich, lieber den Tag verdichten und kurze Pausen im Außenbereich, um Innenräume wegen der Aerosole zu vermeiden.
6. **Organisationsform im Skigebiet:** Wähle Organisationsformen und ggf. Trainingsformen am Hang, welche die Gruppen zusammenhalten und die gruppeneigene Distanz und Hygiene umsetzbar macht: Gondelfahren in der eigenen Gruppe, Anstehen am Lift mit Distanz, Bevorzugen von Schlepplift- und Sesselliften (möglichst offene Haube), Pause in der eigenen Gruppe, Tischreservierungen etc.
7. **Organisation Training:** Die Organisation so wählen, dass nicht höhere Risiken als sonst die Regel sind, sondern tendentiell insgesamt weniger. Einem hochsportlichen Skifahren bei gutem Techniktraining steht gar nichts im Wege, hohe beherrschte Geschwindigkeiten sind in Training und Ausbildung auch vertretbar und gehören zum Wesen des **sportlichen Skifahrens**.
8. **Skitouren, Freeriden, Skifahren im freien Skiraum etc.** sind sehr gute Alternativen zum Skifahren im Massenbetrieb einer Piste. Achte darauf, das Risikomanagement im freien Skiraum zu beherrsigen. Das ist auch Gruppen- und Eigenschutz.
9. **Après-Ski-Situationen:** Es gibt Alternativen für einen Ausklang des Skitages auf einer Hütte mit Distanzmöglichkeiten, Getränken am offenen Feuer im Garten der Unterkunft etc. - kreativ sein schafft Möglichkeiten, gerade in der Gruppe gut umsetzbar
10. **Sicherheit und FIS-Regeln:** Denke an alle und dich. Hilf mit, Unfälle zu vermeiden. Die [FIS-Regeln](#) sind nach wie vor zentraler Leitfaden und tragen dazu bei, die medizinischen Kapazitäten und Ressourcen der Rettungskräfte zu schonen

Viel Spaß im Schnee! Mit Vernunft gelingt eine sportliche Saison 2020/21!