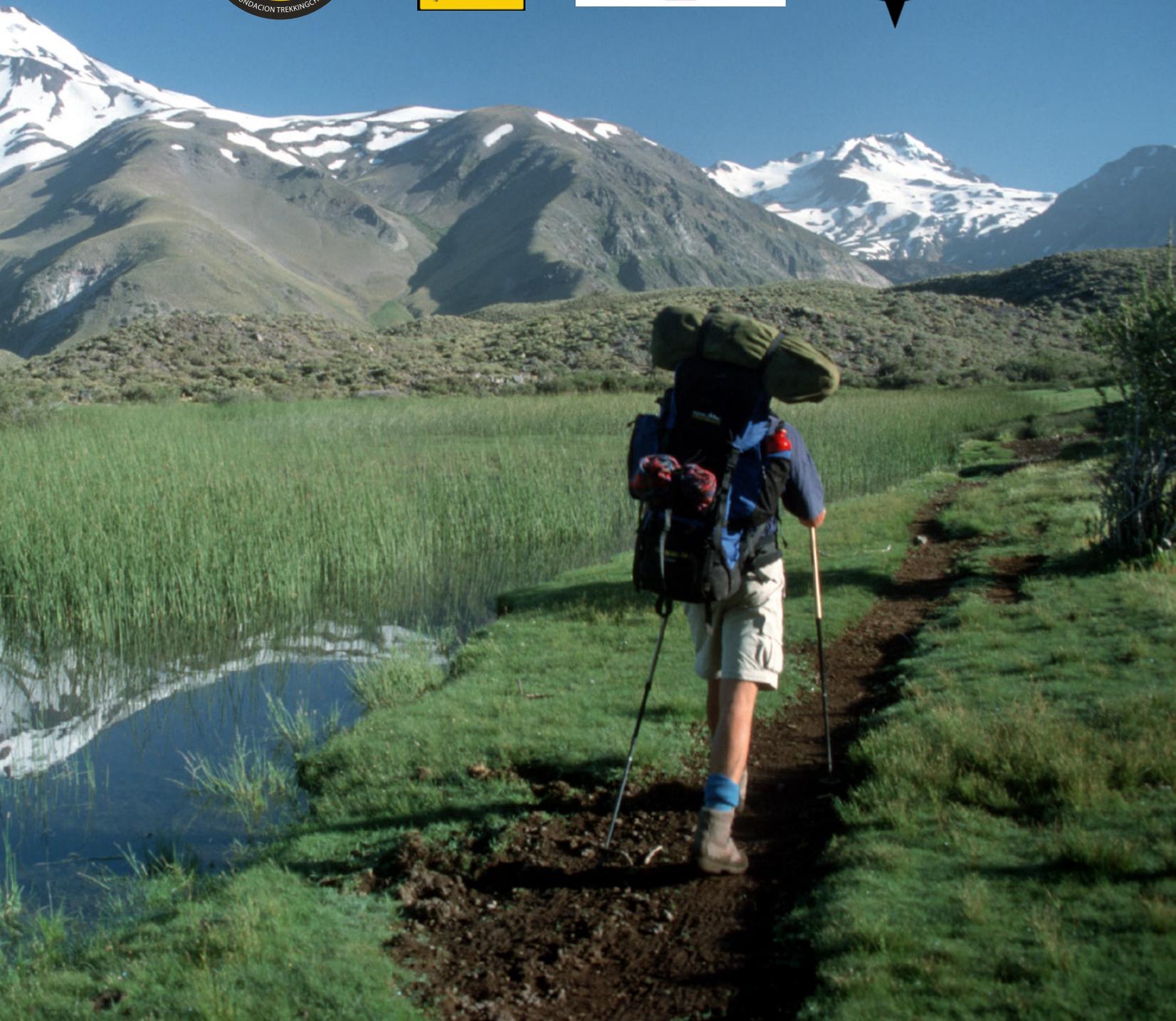


# Gesundheits-Hinweise für die sichere Durchführung einer **WANDERUNG**



# Vor der Exkursion

1

Reservieren und bezahlen Sie die **Eintrittskarten für die Schutzgebiete**, wann immer möglich, per Internet. Bei Buchung einer **geführten Tour** muss der Anbieter vorab sämtliche Informationen per E-Mail zur Verfügung stellen, einschließlich einer Liste von Materialien und Ausrüstung sowie Empfehlungen zur **Vermeidung von Covid-19**.

2

Kunden müssen darüber informiert werden, dass sie **nicht an der Aktivität teilnehmen** können, wenn sie in den letzten 14 Tagen **Symptome** hatten, die mit **Covid-19** in Zusammenhang gebracht werden. Der Guide muss die **Tour absagen** oder durch einen anderen Guide **ersetzt werden**, wenn er selbst in den 14 Tagen vor der Aktivität Symptome hatte.

3

Wenn Sie in einem Schutzgebiet wandern möchten, informieren Sie sich vorab über die **offiziellen Vorschriften** zur Vorbeugung von Covid-19. Darüber hinaus gelten die **spezifischen Bestimmungen** des jeweiligen von CONAF verwalteten Parks, dessen Öffnung behördlich genehmigt sein muss.

4

Ausrüstung darf **nicht von Teilnehmern untereinander oder mit Mitarbeitern des Veranstalters geteilt** werden, wenn es zwischenzeitlich nicht ordnungsgemäß **desinfiziert** wurde (z. B. Helme, Wanderstöcke usw.).

5

Machen Sie sich bewusst, dass aufgrund des aktuellen sanitären Notstands die **Rettungsdienste** möglicherweise nur **eingeschränkt funktionieren** und daher die medizinische Versorgung oder eventuelle Rettung **im Fall eines Unfalls** länger dauern kann.

6

Der **angemessene Schutz der Teilnehmer** sollte gewährleistet sein, dazu gehören das **Händewaschen** mit Seife und Wasser und – falls dies nicht möglich ist – die Verwendung einer Desinfektionslösung vom Typ **Alkohol-Gel**.

7

Zur Erste-Hilfe-Ausrüstung sollten ein **elektronisches Thermometer** und ein **Quecksilber-Thermometer** gehören.

**Zusätzliche Erste-Hilfe-Ausrüstung:**

• **Chirurgische Maske** • **1 zusätzliches Paar Handschuhe** • **Alkohol-Gel / Desinfektionstücher** • **Seifenschwämme** • **Ziploc-Müllbeutel**



# Registrierung



**Einverständniserklärung** des Teilnehmers, die im **Ablaufplan** der Tour mit dem Ziel der Vermeidung von Covid-19-Infektionen enthalten sein muss, zusammen mit den **Stornierungsbedingungen** im Fall von Covid-19-Symptomen bei Teilnehmern sowie entsprechenden **Maßnahmen**.

## Anhang 1: Eidesstattliche Erklärung COVID-19

**Diese Erklärung ist eine Vorbeugungs-Maßnahme;**  
wer falsche Angaben macht, kann gesetzlich verfolgt werden.

### Fragebogen

Markieren Sie die richtige Antwort:

Leiden Sie unter Verlust von Geruch oder Geschmack in den letzten 7 Tagen?	JA	NEIN
Hatten Sie in den letzten 24 Stunden Fieber von 38° oder mehr?	JA	NEIN
Haben Sie Husten?	JA	NEIN
Haben Sie Halsschmerzen?	JA	NEIN
Haben Sie Atembeschwerden?	JA	NEIN
Hatten Sie in den letzten 14 Tagen einen bestätigten oder vermuteten Fall von Covid-19 in Ihrem persönlichen Umfeld?	JA	NEIN

**Anfangstemperatur:** \_\_\_\_\_ **Endtemperatur:** \_\_\_\_\_

**Ich erkläre hiermit, dass die Angaben korrekt sind:**

Vor- und Nachname	RUT / Passnummer	Ort der Unterbringung	Unterschrift	Ort und Datum
-------------------	------------------	-----------------------	--------------	---------------

**Kopie für den Anbieter** \_\_\_\_\_

# Sollte ich eine Maske tragen?

Jeder, der es ausprobiert hat weiß, dass Sport mit einer Maske genauso unangenehm ist wie während des Rennens den Atem anzuhalten.

## Wann eine Maske zu tragen ist

- Vermeiden Sie Gedränge und achten Sie auf **Abstand**.
- Die Verwendung von Masken wird in **Schutzhütten** oder **geschlossenen Räumen** empfohlen.
- Halten Sie beim Anfangs- und Endbriefing einen **Sicherheitsabstand** von 2 Metern ein.
- Tragen Sie die Maske während der **Pausen**, wenn der Sicherheitsabstand nicht eingehalten werden kann.
- Tragen Sie die Maske bei **Berg- oder Kletterpassagen**, bei denen ein enger Kontakt unumgänglich ist.



# 3

## Routenplanung

- Die Trekkingroute sollte so geplant werden, dass sie durch **freie Natur** führt sowie **schwieriges Gelände** und den **direkten Kontakt** zwischen den Teilnehmern vermeidet.
- Zu Beginn sollten sich die Teilnehmer entsprechend **einkleiden und ausrüsten**, gemäß den Anweisungen des Guides, **jeder für sich** und unter Beachtung der **Sicherheitsabstände**.
- Folgen Sie während der Tour jederzeit den **Anweisungen des Guides**.
- **Waschen** Sie sich wann immer möglich die **Hände**.



# 4

# Unterwegs

# 5

- Halten Sie einen **Abstand von 2 bis 4 m** zu anderen Teilnehmern, je nach den Bedingungen vor Ort.
- Halten Sie **Gespräche** unterwegs möglichst kurz.
- Verwenden Sie eine **Sonnen- oder Schutzbrille**.
- Wandern Sie mit **gleichmäßigem Tempo** und angemessener **Geschwindigkeit**. Kündigen Sie **Pausen** rechtzeitig an, damit die anderen Teilnehmer Distanz wahren können.
- Halten Sie **Abstand**, wenn Sie anderen Gruppen begegnen.
- Strengen Sie sich **gleichmäßig** an und vermeiden Sie **Tempowechsel**.
- Vermeiden Sie an **Zickzackwegen und Steigungen**, knapp über oder unter einer anderen Person zu gehen.
- Tragen Sie bei **starkem Wind** eine Maske, und - wenn es die Bedingungen erlauben - gehen Sie **in einer Reihe**.
- **Nähern Sie sich anderen Teilnehmern nur, wenn es unbedingt notwendig ist, und tragen Sie dabei stets Maske und Einweghandschuhe.**

# 6 Während der Pausen

- Halten Sie den **Sicherheitsabstand** von mindestens 2 m ein.
- Tragen Sie eine **Maske**, während Sie sprechen oder bei starkem Wind. Reinigen Sie Ihre Hände mit **Wasser und Seife**.
- Vermeiden Sie unnötige **Gespräche**, sowie lautes Sprechen, Husten oder Niesen.
- **Tauschen Sie keine** Ausrüstung, Lebensmittel, Getränke oder Sonnencreme mit anderen.



# Nach der Tour

- Nutzen Sie eine ausreichend große Fläche unter freiem Himmel, um Ausrüstung und schmutzige Kleidung abzulegen und zu verstauen.
- Verstauen Sie schmutzige Kleidung in Plastiktüten und ziehen Sie saubere Kleidung an.
- Gebrauchte Masken und Essensreste sollten in verschlossenen Mülltüten und in Mülltonnen entsorgt werden, idealerweise in entsprechenden Sammelstellen.
- Wenn Sie nach Hause bzw. in Ihre Unterkunft kommen, waschen und desinfizieren Sie die während der Tour benutzte Kleidung.
- Desinfizieren Sie alle Ausrüstungsgegenstände ordnungsgemäß.



**Nur mit Ihrer Mithilfe und der strikten Befolgung dieser Vorsichts-Maßnahmen können wir Trekking wieder auf sichere Art und Weise praktizieren, um die Natur und das Leben im Freien zu genießen!**



# Waldbaden

## Shinrin Yoku

# 8

- **Nutze deinen Besuch im Naturschutzgebiet, um dich geistig und emotional mit der Natur zu verbinden und deine Gesundheit und Stimmung zu verbessern!**
- **VORAB:** Atme langsam, schalte das Handy aus, lass die Sorgen hinter dir.
- **AKTIVIERE DEINE GEFÜHLE,** indem du dir bewusst machst, wo du dich befindest; ohne Eile, ohne Hetze, bis du Harmonie und Frieden empfindest und das Gefühl hast, Teil der Natur zu sein.
- **SPÜRE DIE NATUR,** die dich umgibt: Suche einen Ort, um innezuhalten und Mutter Natur wahrzunehmen und sie auf deiner Haut, mit deinen Sinnen und mit deinem Geist zu spüren.

**Lass dir Zeit, aktiviere deine Sinne, lebe im Hier und Jetzt.  
Bestaune deine Umgebung, verbinde dich mit ihr und lass dich begeistern!**

