



Hygienekonzept des Uni Wanderclub Berlin e.V.

Für die Durchführung von Tages- und Mehrtagesfahrten,
sowie von Sonderveranstaltungen

Einleitung

Dieses Dokument soll Handlungsempfehlungen zum Umgang mit der SARS-CoV-2-Pandemie für Sonderveranstaltungen, Tages- und Mehrtagesfahrten des UWB geben. Ein absoluter Schutz vor einer Infektion ist nicht möglich, jedoch kann die Wahrscheinlichkeit hierfür beeinflusst werden. Ziel sollte es sein, die Wahrscheinlichkeit einer SARS-CoV-2-Infektion durch geeignete Maßnahmen zu minimieren. Hierbei spielen sowohl Eigenschutz als auch Fremdschutz eine Rolle. Für den (sehr unwahrscheinlichen) Fall einer Infektion sollte die Nachverfolgung von Infektionsketten durch entsprechende Vorkehrungen erleichtert werden. Die Hinweise konzentrieren sich auf virologisch-epidemiologische Erkenntnisse, weniger auf rechtliche Vorgaben. Diese sind ebenso einzuhalten.

Wichtig: Der Verlauf der Pandemie ist ein sehr dynamischer Prozess und auch die wissenschaftlichen Erkenntnisse nehmen nahezu täglich zu. Die hier verschriftlichen Hinweise beruhen auf dem Erkenntnisstand von Mitte Juni 2021 und bedürfen bei Bedarf einer Aktualisierung!

Allgemeine Handlungsempfehlungen

- Möglichst viele Aktivitäten draußen durchführen. Nicht nur das Wandern selbst, auch Bezahlen, Essen, Abendgestaltung etc.
- Abstände nach Möglichkeit maximieren.
 - drinnen extrem wichtig.
 - draußen nicht nur aber vor allem bei Pausen.
- Seife dem Desinfektionsmittel vorziehen.
 - das Virus ist dagegen sehr empfindlich. Desinfektionsmittel ist nur nötig, wenn kein Waschmöglichkeit vorhanden ist.

- Häufiges Auf- und Absetzen des Mund-Nasen-Schutzes vermeiden.
- Körperkontakt nach Möglichkeit vermeiden.
- Die Gruppengrößen an aktuelle Verordnungen des jeweiligen Bundeslandes und Berlins anpassen, ggf. Kleingruppen bilden und diese in derselben Konstellation belassen.
 - Dokumentation über die Aufteilung der Teilnehmenden auf die Kleingruppen.
- Zeitnahe Erreichbarkeit des UWB für Gesundheitsamt/infizierte Personen per E-Mail und möglichst zusätzlich per Telefon, um bei Bedarf Ermittlung von Kontaktpersonen und Infektionsketten zu unterstützen.

Handlungsempfehlungen für die Anmeldung

- E-Mail und Telefonnummer wird verpflichtend erfasst, um bei Bedarf Nachverfolgung zu erleichtern.
- Teilnehmende werden rechtzeitig über Maßnahmen, Verhaltensweisen und mitzubringendes Equipment aufgeklärt, hier vor allem:
 - Mund-Nasen-Schutz (Pflicht)
 - Händedesinfektionsgel
 - warme Kleidung wegen öfteren und längeren Aufenthalten im Freien
 - bei Mehrtagesfahrten ggf. Frühstück, Verpflegung auf den Wanderungen/Aktivitäten.
- kurzfristiger Rücktritt von Teilnehmenden im Fall von Krankheitssymptomen ist gestattet und empfohlen.

Handlungsempfehlungen für Wanderleiter*innen

- Wanderleiter*innen können Teilnehmende von Aktivitäten ausschließen, wenn diese
 - keinen Mund-Nasen-Schutz dabeihaben und dieser wegen Aufenthalt in geschlossenen Räumen oder Verkehrsmitteln benötigt wird,
 - keinen Nachweis vorzeigen können, der sie laut den geltenden Regelungen in der betroffenen Region und Berlins dazu berechtigt an den Veranstaltungen teilzunehmen, insbesondere Nachweise über einen bestehenden Impfschutz, Genesung oder ein negatives Testergebnis.
- Ansprachen und Bezahlung werden nach Möglichkeiten draußen durchgeführt, Kommunikation in der Gruppe in geschlossenen Räumen und Verkehrsmitteln sollten minimiert werden.
- Teilnehmende sollten bei zwischenzeitlichem Aufenthalt in geschlossenen Räumen oder Verkehrsmitteln in Kleingruppen eingeteilt (z.B. nach Fahrkarten, Autos oder Schlafräumen) und diese Einteilung über die gesamte Dauer der Fahrt beibehalten werden (bei

Mehrtagesfahrten über alle Tage). Die Zusammensetzung der Kleingruppen muss dokumentiert werden.

- Ein Desinfektionsgel/-spray sollte auf den Wanderungen für die Gruppe mitgeführt werden.

Handlungsempfehlungen auf den Wanderungen

- Bei Pausen bzw. vor der Verpflegung Händehygiene durchführen.
 - Mit Wasser und Seife, wenn verfügbar (z.B. in Unterkünften, Restaurants oder Zügen).
 - Ansonsten mit Händedesinfektionsgel (z.B. bei Pausen auf Wanderungen, im Auto).
- Mund-Nasen-Bedeckung bei längerem Aufenthalt im Freien vor allem bei körperlichen Aktivitäten abnehmen.
 - Bedeckungen werden gerade bei körperlicher Aktivität schnell feucht, dadurch nicht mehr wirksam oder sogar erleichterte Eintrittspforte für Viren, zudem oft Fehler bei An- und Absetzen und bei Lagerung der Bedeckung.
- Abschlussessen bei Tagesfahrten im Außerbereich von Restaurants vornehmen oder als Picknick gestalten.

Handlungsempfehlungen in geschlossenen Räumen

- Medizinische Mund-Nasen-Bedeckung tragen.
- Abstand halten.
- häufiges und effektives Lüften extrem wichtig (v.a. um Aerosole zu vermeiden)
- Tröpfchen- oder Aerosolfördernde Aktivitäten wie Singen oder lautes Sprechen minimieren.
- Die Kleingruppen sollten sich getrennt voneinander aufhalten.

Handlungsempfehlungen auf der An- und Abreise

- Es gelten die Handlungsempfehlungen in geschlossenen Räumen nach Möglichkeit
- Fahrten von mehreren Wandergruppen nach Möglichkeit zeitlich oder räumlich trennen.

Handlungsempfehlungen in Unterkünften/bei Mehrtagesfahrten

- Es gelten die Handlungsempfehlungen in geschlossenen Räumen nach Möglichkeit
- Oberflächen oder andere Dinge nicht unnötig oft desinfizieren oder waschen.
 - Die meisten Flächen kommen ohnehin nicht direkt oder indirekt mit dem Mund in Berührung. Besser ist es, häufiger Hände zu waschen z.B. vor dem Essen. Am ehesten noch sinnvoll ist das Abwischen des Tisches mit Seifenlösung (Spülmittel o.ä.) vor dem Essen, da dort oft die Hände aufliegen oder Essen lose liegt.
- Aufteilung der Teilnehmenden auf die Schlafräume, beim Einkauf, beim Kochen und der An- und Abreise immer in der gleichen Besetzung.
- Einkaufsgruppen klein halten (nicht die ganze Kleingruppe zum Einkaufen heranziehen).
- Möglichst viele Aktivitäten nach draußen verlagern (z.B. Essen, Abendgestaltung etc.).
- Einfache und schnelle Gerichte zubereiten, Kochgruppe klein halten (siehe Einkaufsgruppen).
- Bei der Essenausgabe ggf. „Einbahnwege“ einrichten.
- In den Waschräumen nur einzeln oder in separaten Kabinen aufhalten, vor dem Verlassen Hände waschen und danach keine Oberflächen mehr berühren, ggf. Türklinke mit Papierhandtuch oder Ärmel anfassen.
 - Prinzipiell ist der Waschraum ein sicherer Ort als andere Räume, da Dusche für Raumluftsäuberung sorgt.
- Bei engen Schlafräumen (z.B. in Zelten) am besten gegengesetzt liegend, so dass Köpfe maximalen Abstand haben (so sollten mehr als 1,50 Meter zu erreichen sein).
- Schlafräume/Zelte über Nacht belüften (evtl. wärmeres Bettzeug bzw. Schlafsack einplanen).
- Beim Betreten/Verlassen der Räume Abstände einhalten.

Handlungsempfehlungen für die Planung

- Lange Fahrten vermeiden.
- Keine vermeidbaren Aufenthalte in Innenräumen einplanen (Besichtigungen, Pausen etc.)
- Übernachtungsräumlichkeiten großzügig planen
 - Zelten ist ideal, da hier die beste Durchlüftung gegeben ist. Eine Person pro Zelt einplanen. Bei großen Zelten sind mehrere Personen möglich, wenn Abstand eingehalten werden kann (entgegengesetzt liegen). Evtl. Zelt leicht offen lassen zur besseren Durchlüftung -> warme Schlafsäcke & Kleidung!
 - Bei festen Unterkünften für möglichst viel Raumvolumen pro Person sorgen (Matratzenlager, wenn überhaupt dünn besetzen)
 - Gute Durchlüftungsmöglichkeiten sicherstellen

Handlungsempfehlungen für Sonderveranstaltungen

- Passende Veranstaltungsformate ins Internet oder nach draußen verlagern
- Veranstaltungen, die hauptsächlich in geschlossenen Räumen oder Verkehrsmitteln durchgeführt werden vermeiden

Hintergrund

Beim Verständnis und Umgang mit der Pandemie geht es viel um Wahrscheinlichkeiten. Da es sich nicht um physikalische Gesetzmäßigkeiten o.ä. handelt, liegen diese nie bei exakt 0 oder 100%, sondern dazwischen. Das betrifft allerdings auch sonst unser gesamtes Leben. Wir treffen – meist unbewusst – tagtäglich viele Entscheidungen, die auf (von uns erwarteten) Wahrscheinlichkeiten basieren. Manche Wahrscheinlichkeiten können wir gut einschätzen, manche nicht so. Bei neuen Gefahren, zumal solchen, die für das Auge unsichtbar sind und über die bislang wenig bekannt ist und bei denen die Expertise fehlt, fällt nachvollziehbarerweise die Einschätzung schwierig und es können berechtigte und unberechtigte Sorgen resultieren. Daher im Folgenden zunächst ein paar Infos zur Verbreitung des Virus.

Grundsätzlich spielen für die Übertragung im Wesentlichen zwei Faktoren eine Rolle:

1. Wahrscheinlichkeit, eine infektiöse (\neq infizierte!) Person anzutreffen
2. Gegeben diesen Fall die Wahrscheinlichkeit, sich zu infizieren (und potenziell diese Infektion nachfolgend an andere weiterzugeben)

Zu 1: Das RKI rechnet mit Infektiosität von im Mittel 4 Tagen, andere Quellen von 5 Tagen. D.h. annäherungsweise kann die Anzahl infektiöser Personen mit $5/7$ der wöchentlich neu gemeldeten Fälle bestimmt werden. Das ist aufgrund von Inkubationszeit, Diagnosezeit und Meldezeit der Stand von vor ca. 2 Wochen. Zusätzlich sollte also die Tendenz (Neuinfektionen ansteigend, stagnierend oder abnehmend) berücksichtigt werden.

Hinzu kommt die Dunkelziffer (in der Heinsberg-Studie Faktor 5). Diese ist seither vermutlich abnehmend, da die Anzahl der durchgeführten Test sich seit längerer Zeit auf hohem Niveau bewegt. Weiterhin sind u.a. Altersverteilung und Clusterung wichtig (erhöhte Infektionen z.B. in Großwohnsiedlungen etc. und große Heterogenität bei der Ansteckungsverteilung). Unter Einbezug dieser Faktoren könnte man die offiziell gemeldeten Zahlen mit 3 multiplizieren, um einen Anhalt für die tatsächliche Zahl zu erhalten.

Problematisch ist, dass Personen oft bereits infektiös sind, jedoch (noch) nicht symptomatisch. D.h. eine Person kann ohne Test nicht als infektiös erkannt werden. Daher müssen Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden, auch wenn es keinen Anhaltspunkt für Infektionen gibt!

Zu 2: Als Übertragungswege des SARS-CoV-2-Virus kommen im Wesentlichen drei Varianten in Betracht

1. Tröpfcheninfektion: Entstehen beim Sprechen (je nach Lautstärke bis ~1m), Singen (~1-1,50m), Husten & Niesen (~2m, im Einzelfall weiter). Vermutlich wichtigster Übertragungsweg. Verhinderung insbesondere durch Abstand halten, Mund-Nasen-Bedeckung als Fremdschutz wenn Abstand halten nicht gewährleistet ist, Nies- und Hustenetikette.
2. Aerogene Übertragung: Über Aerosole (kleinste Tröpfchen), entstehen u.a. bei normalem Atmen. Kann sich in stehender Innenluft lange halten. Wurde zunächst unterschätzt, mutmaßlich für nahezu 50% der Infektionen verantwortlich. Dieser Übertragungsweg spielt draußen quasi keine Rolle, da Verdünnungseffekt und Luftzug Aerosolentstehung verhindert bzw. Aerosole sich schnell auflösen oder absinken.
3. Kontakt-(Schmier-)Infektion als indirekter Übertragungsweg: Laut neueren Erkenntnissen der unbedeutendste Übertragungsweg (<10%). Jede*r kann sich selbst auch ohne auf Kooperation anderer angewiesen zu sein vor diesem Übertragungsweg zu annähernd 100% schützen mittels einfacher Händehygiene.

Weiterhin ist die Virusübertragungswahrscheinlichkeit u.a. von Temperatur, Luftfeuchtigkeit, UV-Strahlung (je mehr, desto weniger Virus-Aktivität) abhängig und – sehr wichtig! – von der Dauer des Kontakts. Kurze Kontakte sind v.a. draußen in aller Regel unproblematisch (außer direktes Anniesen o.ä.). Neuesten Erkenntnissen zu Folge ist nicht nur Infektion vs. Nicht-Infektion entscheidend, sondern auch Infektionsdosis. Vermutlich gilt, dass es schon sinnvoll ist die Virusdosis zu reduzieren (z.B. durch gewissen Abstand oder Mund-Nasen-Bedeckungen, die keinen vollständigen Schutz bieten). Zudem ist es im Winterhalbjahr schwieriger, Aktivitäten draußen auszuüben.

Fazit: Durch geeignete Maßnahmen kann die Wahrscheinlichkeit sich oder andere zu infizieren im Falle eines Kontaktes mit einer infizierten Person deutlich gemindert werden auf eine sehr geringe Wahrscheinlichkeit. Zudem kann die Symptomschwere reduziert werden. Es bleibt ein nicht exakt quantifizierbares Restrisiko. Da viele Maßnahmen nur bei Kooperation aller Beteiligten funktionieren, ist gerade in Gruppensituationen die disziplinierte Anwendung der empfohlenen Maßnahmen nötig.