

COVID-19



**BERGSPORT
REIZEN**

Reisorganisatie van de NKBV

Richtlijnen Bergsportreizen de reisorganisatie van de NKBV

Deze richtlijnen zijn opgesteld voor NKBV-leden die deze zomer met Bergsportreizen op vakantie gaan. Neem voordat je op reis gaat kennis van het beleid en de regels op de bestemming, houd je daarbij ook aan de voorschriften van het RIVM. Voorop staat dat je wijs op reis gaat:

- ✓ RIVM: rivm.nl/coronavirus-covid-19
- ✓ Wijs op Reis: nederlandwereldwijd.nl/reizen
- ✓ NKBV algemene nieuwspagina over het coronavirus: nkbv.nl/corona

Algemene richtlijnen per vakantie land

Op de website van de ANWB kun je per land doorklikken naar een gedetailleerd overzicht met de maatregelen die specifiek in het land gelden. De informatie wordt dagelijks gemonitord:

→ ANWB: anwb.nl/vakantie/reiswijzer

Bergsportspecifieke richtlijnen

Wat de stand van zaken is met betrekking tot bergsportactiviteiten in de Alpenlanden hebben we op deze pagina samengevat:

→ NKBV: nkbv.nl/actueel/nieuws/de-bergsportlanden-gaan-weer-open.html

→ Download ook de Reisapp van Buitenlandse Zaken: [voor Apple iOS \(iPhone / iPad\)](#) | [voor Android](#)

Met de app krijg je, ook tijdens de reis, actuele reisadviezen.

Berghutten

Bij het bezoek aan berghutten gelden minimaal de onderstaande regels, bovenop de bestaande COVID-19 preventie maatregelen (handen wassen en afstand houden):

- ✓ Hou je aan de COVID-19 richtlijnen van de hut.
- ✓ De hut noteert je contactgegevens zodat bij een eventuele infectie getraceerd kan worden wie met elkaar in contact is geweest.
- ✓ Hou je aan de vastgestelde loopwegen, zitplekken en regels met betrekking tot afstand houden.
- ✓ Hou rekening met minder soepele procedures op de hut dan normaal. Wachttijden voor het eten kunnen bijvoorbeeld langer zijn.
- ✓ Wij adviseren om een thermometer mee te nemen.
- ✓ Neem een mondmasker en desinfectiemiddel mee.
- ✓ Neem je eigen slaapzak en kussensloop mee (*dit geldt óók voor Zwitserland, ondanks dat daar in de meeste hutten een lakenzak volstaat*).
- ✓ Neem je eigen afval mee terug naar het dal.

NKBV-verzekeringen

Informatie voor NKBV-verzekerden over het coronavirus in relatie tot afgesloten verzekeringen vind je op deze pagina:

→ NKBV: nkbv.nl/actueel/nieuws/alles-over-de-uitbraak-coronavirus-in-relatie-tot-je-nkbv-verzekeringen.html



SITUATIE 1 COVID-19 KLACHTEN VOOR VERTREK

Heb je in de week voor vertrek één of meer van deze klachten: verkoudheid, niezen, hoesten, keelpijn, moeilijk ademen, koorts (38 graden of hoger)?

→ Blijf thuis tot je 24 uur geen klachten hebt.

→ Volg de adviezen op thuisarts.nl/corona en de RIVM richtlijn.

JA

Had je deze klachten nog minder dan 24 uur voor vertrek?

JA

NEE



Je kunt helaas niet mee op reis.

Informeer Bergsportreizen!
Tijdens kantooruren: 0348 409521
Buiten kantooruren: 06 222 42 812



Indien je op de dag van vertrek meer dan 24 uur geen klachten hebt gehad **mag je mee** op reis, maar ga voor jezelf na of je conditie dit toelaat.

COVID-19 gerelateerde klachten

(mate van voorkomen in percentage):

- Koorts (88%)
- Hoesten (68%)
- Moeheid (38%)
- Ophoesten van slijm (33%)
- Kortademigheid (19%)
- Spierpijn (15%)
- Hoofdpijn (14%)
- Keelpijn (14%)
- Braken en/of diarree (9%)
- Ontstoken oogslimvlies (3%)
- Verlies smaak/geur
- Pijnklachten van de borstkas



HUISGENOTEN

Als één van je huisgenoten klachten van COVID-19 of een bewezen COVID-19 infectie heeft, volg je de richtlijnen van de rijksoverheid en het RIVM. Dit kan betekenen dat je niet mee kan met een reis, ook al heb je zelf geen klachten.

SITUATIE 2 BEWEZEN COVID-19 INFECTIE VOOR VERTREK

Heb je een bewezen COVID-19 infectie gehad?

JA

Wat was de ernst
van de klachten?

MILD

MATIG/
ERNSTIG

Ben je minstens 7 dagen*
na de eerste ziektedag
EN de afgelopen 48 uur**
klachtenvrij?

JA

NEE

Ben je minstens 14 dagen*
na de eerste ziektedag
EN de afgelopen 48 uur**
klachtenvrij?

NEE

JA

Je kunt helaas **niet** mee op reis.

Informeer Bergsportreizen!
Tijdens kantooruren: 0348 409521
Buiten kantooruren: 06 222 42 812

Je mag mee op reis,
maar ga voor jezelf na
of je conditie dit toelaat

* Op basis van de tot op heden geringe beschikbare literatuur en voorafgaande resultaten is er na lichte klachten geen virus meer aantoonbaar in de kweek na meer dan 7 dagen en bij matig/ernstige klachten niet meer na 14 dagen en wordt een positieve patiënt op basis daarvan niet meer als besmettelijk beschouwd.

** 48 uur +/- 24 uur aangezien bij gebrek aan bewijs hier geen precieze uitspraak over gedaan kan worden.

SITUATIE 3 COVID-19 KLACHTEN TIJDENS DE REIS

Ontstaan tijdens een activiteit van Bergsportreizen COVID-19-klachten?

JA

Zijn dit één of meer van de volgende klachten: verkoudheid, niezen, hoesten, keelpijn, moeilijk ademen, koorts (38 graden of hoger)?

JA

**Is de persoon instabiel?
Of zijn er de volgende alarmsymptomen:**

- Is er sprake van verwardheid?
- Luister! Is er hoorbare ademhaling in rust als nieuwe bevinding?
- Is de ademhalings-frequentie in rust meer dan 30 per minuut (persoon kan geen volzinnen meer spreken)?
- Heeft de persoon last van flauwvallen, zwart voor de ogen zien, erg zweten en/of braken? Kan niet meer op de benen staan? Moet ondersteund worden bij lopen?

NEE

JA



De persoon verlaat de reis.

De leiding begeleidt de deelnemer naar het dal. Vervolgens neemt de deelnemer contact op met een lokale (huis)arts en belt de GCD in Nederland via telefoonnummer +312 0205 1351 (elke dag bereikbaar tussen 8:00 en 20:00 uur). Indien dit niet lukt: bel de NKBV Alarmcentrale: +31 (0)70 314 55 11.

**EVACUATIE!
BEL 112**

Informeer Bergsportreizen zo spoedig mogelijk.
Tijdens kantooruren: 0348 409521
Buiten kantooruren: 06 222 42 812

DISCLAIMER

Bergsportreizen streeft ernaar altijd de juiste en actuele informatie aan te bieden. De op dit moment beschikbare informatie is gebundeld in deze COVID-19 richtlijn. Hoewel deze richtlijn met de grootst mogelijke zorgvuldigheid is samengesteld, staat Bergsportreizen niet in voor de volledigheid, juistheid of actualiteit hiervan. De informatie omtrent COVID-19 is zeer dynamisch en we pogen deze dynamiek toe te passen in deze COVID-19 richtlijn. Aan de informatie kunnen geen rechten worden ontleend. Bergsportreizen aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade en/of ziekte die voortvloeit uit het toepassen van deze richtlijn.