

# COVID-19



**BERGSPORT  
REIZEN**

Reisorganisatie van de NKBV

## Richtlijnen Bergsportreizen de reisorganisatie van de NKBV

Deze richtlijnen zijn opgesteld voor NKBV-leden die 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: [rvm.nl/coronavirus-covid-19](https://rvm.nl/coronavirus-covid-19)
- ✓ Wijs op Reis: [nederlandwereldwijd.nl/reizen](https://nederlandwereldwijd.nl/reizen)
- ✓ NKBV algemene nieuwspagina over het coronavirus: [nkbv.nl/corona](https://nkbv.nl/corona)

### Algemene richtlijnen per vakantieland

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](https://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/covid-19-in-de-bergsportlanden.html](https://nkbv.nl/actueel/nieuws/covid-19-in-de-bergsportlanden.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](https://nkbv.nl/actueel/nieuws/alles-over-de-uitbraak-coronavirus-in-relatie-tot-je-nkbv-verzekeringen.html)



## SITUATIE 1 COVID-19 KLACHTEN OF EEN POSITIEVE PCR-TEST EEN MAAND 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)?**

→ Laat je testen (ook als je gevaccineerd bent).

→ Volg de adviezen op [thuisarts.nl/corona](https://thuisarts.nl/corona) en de RIVM richtlijn.

JA

**Had je een positieve PCR-test nog minder dan 7 dagen voor vertrek?**

**Of heb je 10 dagen na een positieve PCR-test nog steeds COVID-19 gerelateerde klachten?**

**Of een negatieve test, maar koorts > 38°C koorts?**

JA



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

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

NEE



Ben je na 10 dagen minimaal 48 uur geheel klachtenvrij dan **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 heeft, een bewezen COVID-19 infectie heeft, of nauw in contact is geweest met iemand die COVID-19 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 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?

JA

NEE

**EVACUATIE!  
BEL 112**

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

**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 GGD 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.



*Personen die in nauw contact zijn geweest met deze deelnemer (contact langer dan 15 minuten binnen 1,5 meter binnen 24 uur in de besmettelijke periode zonder gebruik van mond- neusmasker) moeten een medisch mondneusmasker dragen wanneer men aanwezig is in of om een hut of wanneer oefeningen worden uitgevoerd op een vaste locatie. Op dag 5 na het contact dient men zich te laten testen via de GGD.*

*Maar wanneer de persoon die de reis verlaat een positieve test heeft dient het hele reisgezelschap de reis af te breken en in quarantaine te gaan en de richtlijnen van de Rijksoverheid te volgen.*

### 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.