



Kursablauf

Outdoor 1. Hilfe Kurs

1

KURSZEITEN

WANN

18.-20.10.2024*Anreise ab 16Uhr*

Freitag	17-21 Uhr
Samstag	9- 18 Uhr (inkl. Nachtszenario)
Sonntag	9- 15 Uhr

KURSABLAUF

*Die Inhalte werden dir über drei Tage an einem Wochenende vermittelt.
Du lernst im Wechsel von realistischen Unfallszenarien mit theoretischen Einheiten.*

- Freitag :** Nach der Anreise und Begrüßung steigen wir direkt in das Themengebiet Outdoor-Erste-Hilfe ein. Wir nutzen den ersten Tag, um das Thema aus der Vogelperspektive mit alle seinen Facetten zu beleuchten und einen soliden Rahmen zu stecken. Damit geben wir allen die Möglichkeit, mit einem großen Überblick und einem gleichen Wissensstand in das Thema medizinische Versorgung im Extremfall einzusteigen. Den Abend lassen wir beim gemeinsamen warmen Abendbrot ausklingen.
- Samstag:** Nach dem Frühstück geht es weiter mit Wechselnden Theoretischen und Praktischen Einheiten: Was musst du im Notfall alles dabeihaben? Wie sieht eine adäquate Wundversorgung aus? Was mache ich, wenn die Person nicht mehr Atmet? Wie kann ich eine Fraktur ohne Materialien Versorgen?
Nach dem stärkenden Mittagessen, vertiefen wir in realistischen Szenarien das gelernte. Nachdem warmen Abendessen, werden wir gemeinsam in das Nachtszenario aufbrechen bevor wir den Abend am Lagerfeuer ausklingen lassen.
- Sonntag:** Nachdem wir uns beim Frühstück gestärkt haben, werden wir sowohl internistische und thermische Notfälle behandeln und dieses Wissen gleich in Szenarien verfestigen. Zudem werden wir uns behelfsmäßige Transportmöglichkeiten bauen, um den Verletzten möglichst schonend aus dem Gefahrenbereich zu Transportieren. Zuletzt werden weitere, nichttraumatische Notfälle aus dem Survival- und Outdooralltag behandelt. Ebenso werden wir das Thema Psychische Erste-Hilfe behandeln. Nach dem letzten gemeinsamen Mittagessen werden wir den Outdoor-Erste-Hilfe-Kurs mit einer intensiven Reflexions- und Feedbackrunde und der Zertifikatsvergabe beenden.





Kursablauf

Outdoor 1. Hilfe Kurs

2

THEMENSCHWERPUNKTE

- Medizinische Sofortmaßnahmen im Gelände
- Wundversorgung, Sportverletzungen und Frakturen
- Thermische Notfälle
- Bewusstlosigkeit (Stabile Seitenlage und Herz-Lungen-Wiederbelebung)
- Wirbelsäulenverletzungen
- Nichttraumatische Notfälle (Zeckenbiss, Allergische Reaktion,...)
- Behelfsmäßige Transportmöglichkeit
- Absetzen des Notrufs
- Leitung und Führung im Notfall
- Grundlagen des Notfall- und Krisenmanagement

VERPFLEGUNG

Dieser Outdoor Erste-Hilfe-Kurs ist inklusive Vollverpflegung mit Frühstück, Mittag- und Abendessen. Alle Speisen sind mit einem hohen Anteil an Bio-Lebensmitteln und zu 100 % vegetarisch. Sie werden von uns für dich frisch zubereitet. Falls du Allergien oder besondere Essenswünsche hast, teile uns das bitte bei deiner Buchung mit!

WER

