

# ERSTHELFER-TRAINING OUTDOOR



Auch in der freien Natur muss mit einem Unfall gerechnet werden – deshalb sollte man die wichtigsten Handgriffe in Sachen Erste Hilfe beherrschen. Gerade in Wald & Flur kann man sich nicht darauf verlassen, dass nach wenigen Minuten ärztliche Hilfe zur Verfügung steht. Bei einem Notfall im Gelände stehen wir oft vor größeren Herausforderungen als in der Stadt.

Der Kurs kombiniert die reine Erste Hilfe mit dem notwendigen Notfallmanagement im Gelände, um im Ernstfall gut vorbereitet zu sein und um für Verletzte bestmögliche Erste Hilfe leisten zu können. Unter dem Motto "Theorie so viel wie notwendig und Praxis so viel wie möglich" richtet sich der Kurs vorrangig an diejenigen, die gerne draußen in der Natur vor allem auch als Gruppen- oder Exkursionsleitung unterwegs sind.

## INHALTE:

### Theorie

- Was ist ein Notfall
- Medical planning im besonderen Umfeld (Outdoor)
- Grundlagen der Blutstillung auch als Selbsthilfe (Einsatz Abbindeknebel und Notverband)
- Behandlungsschema nach ABCDE / MARCH
- Selbstuntersuchung

**Praxisanteil inkl. Trage- und Transportmöglichkeiten**

Teilnehmende erhalten ein Zertifikat mit den Inhalten der Ausbildung.

## REFERENT:

Holger Palm, Lehrbeauftragter EH Breitenausbildung, Outdoor EH Kurse, Dozent i.d. Erwachsenenbildung

# SIE WOLLEN TEILNEHMEN?

BITTE MELDEN SIE SICH BIS ZUM 10.01.2025 AN:

[bn-msp@t-online.de](mailto:bn-msp@t-online.de) oder 09391 8892



## VERANSTALTUNGSORT

Jugendzentrum MainHaus  
Marktheidenfeld, Lengfurter Straße 26

**TEILNEHMER** mind. 6, max. 16

**SEMINAR GEBÜHR** 10€

## SONSTIGES

Bei Bedarf Getränk + Mittagsverpflegung selbst mitbringen. An wetterangepasste Kleidung denken!

**WIR FREUEN UNS AUF IHRE TEILNAHME!**



im Rahmen des laufenden Umweltbildungsprojektes

[www.main-spessart.bund-naturschutz.de](http://www.main-spessart.bund-naturschutz.de)



## FORTBILDUNG



Sa. 29.3.25  
9 bis 16.30 Uhr  
Marktheidenfeld

# ERSTE HILFE OUTDOOR

Workshop für Aktive in der  
Umweltbildung, für Natur- und  
Landschaftsführer\*innen,  
Exkursionsleiter\*innen,  
Gruppenleiter\*innen, Interessierte

In Kooperation mit JUZ MainHaus,  
Kreisjugendring und Naturpark Spessart sowie

Unterstützung durch Sparkasse  
Mainfranken Würzburg