

Dieses Thema liegt uns sehr am Herzen und wir haben schon länger daran gearbeitet, eine intensive, lehr- und erlebnisreiche Fortbildung speziell für [MTB-Guides](#) und [MTB-Fahrtechnik rainer](#) anbieten zu können. Als Guides sind wir verantwortlich für unsere Teilnehmer, auch wenn einmal etwas passiert. Und da es - Gott-sei-Dank - nicht häufig passiert, bekommen wir nur schlecht Routine und die notwendige Selbstsicherheit - außer wir bilden uns regelmäßig fort.

Unterrichtsform: Theorie und ausgedehnte Praxiseinheiten in kleinen Gruppen, Lernen direkt auf dem Trail, Verhältnis: Theorie 1/3 - Praxis 2/3

Die klassischen Erste-Hilfe-Kurse sind notwendig, können aber die Besonderheiten des Outdoorsports nur eingeschränkt abbilden. Wie helfe ich, wenn der Verunfallte ungünstig liegt? Welche Vorkommnisse sind überhaupt typisch auf Biketouren? Was mache ich wenn...? Wer hier geschult ist, erlangt neben dem Wissen auch ein nicht zu unterschätzendes Maß an Selbstbewusstsein - das Gefühl, dass „ich im Falle eines (Un)Falles schon funktionieren werde“.

In diesem intensiven 2-tägigen Lehrgang Outdoor Erste Hilfe werden wir vor allem die notwendigen Hilfemaßnahmen in den verschiedenen Notfallszenarien schulen und draußen auf den Trails üben: Sichern, schützen, checken, verbinden, schienen, lagern, und was sonst noch alles wichtig ist.

Inhalte:

- Notfallmanagement durch einen MTB-Guide (kurze Wiederholung und Intensivierung der Inhalte des MTB-Guide-Lehrganges):
 - Unfallprävention und Sicherheit
 - Notfallmanagement/Rettung am Berg
 - Sichern des Verunfallten/der Gruppe
 - Gruppendynamik, Gruppenorganisation im Notfall, richtiges Anleiten von Mithelfern
 - Hilfe organisieren
 - Wann berge ich selber/wann muss ich auf Rettung warten
 - Notruf international (inkl. Unterstützung durch GPS)
 - Rechtliche Grundfragen
 - Mindestanforderungen an ein Notfallset

- Outdoor Erste Hilfe (Erstversorgung MTB-relevanter Verletzungen/ Gesundheitsbeeinträchtigungen)
 - Beurteilung von Bewusstsein, Atmung, Puls; Lebenserhaltende Sofortmaßnahmen
 - Schockzustand und Behandlung, stabile Seitenlage, Beatmung und Herz-Lungen-Wiederbelebung (auch in ungünstigem Gelände)
 - Sturzverletzungen: Schädelverletzungen, Verletzungen des Bewegungsapparats, stark blutende Wunden, innere Verletzungen, Verletzungen der Extremitäten... inkl. Maßnahmen (wie Ruhigstellung, Schienung, Kühlung)
 - Wundreinigung: Möglichkeiten und Grenzen, Verfahren
 - Atemstörungen (Asthma, Hyperventilation, ...)
 - Überlastungssymptomatik: Erschöpfung, Hitze/Sonnenstich, ...
 - Herzinfarkt, Hirnschlag
 - Besondere Fälle: Insektenstiche (insbes. Allergiker), Zeckenbiss, ...
 - Berge- / Trage- und Transporttechniken

Das Ausbilderteam:

Für diesen Lehrgang haben wir ein hochkompetentes Team von Bergrettern und Erste-Hilfe-Trainern im Team:



Dani Hornsteiner & Team
Erste Hilfe Ausbilderin
Bergretterin
Einsatzleiterin Bergwacht
Rettungssanitäterin

Nachweis Erste-Hilfe-Kurs:

Jeder Teilnehmer erhält nach dieser Fortbildung eine offizielle Erste-Hilfe-Bescheinigung.

Lizenzverlängerung:

Diese Ausbildung erfüllt die Voraussetzungen zur Verlängerung einer Übungsleiter bzw. Trainer-C-Lizenz.