

# Erste Hilfe

Hallo zusammen,

schön dass ihr wieder da seid! Punkto da sein - wann wart ihr zum letzten Mal da - beim Erste Hilfe Kurs? Und wie oft habt ihr euch seither gefragt, so wie ich, eigentlich sollte man die Kenntnisse mal wieder auffrischen, und dann vergeht Jahr um Jahr...

## Erste Hilfe

Vor ein paar Tagen habe ich es dann doch in die Tat umgesetzt, und einen Erste Hilfe Kurs besucht. Ich habe mich für ein spezielles Angebot entschieden, den Erste Hilfe Kurs Outdoor, den das Deutsche Rote Kreuz Stuttgart anbietet.

## Und wie war es?

Praxisnah. Er behandelte nicht nur das Thema Outdoor, sondern fand auch draußen statt. Gleich am Anfang wurden wir losgeschickt, einen Verletzten auf dem Gelände zu finden. Und wie wir mit der Situation umgingen diente dem Lehrgangsleiter als Einstieg in die Thematik.

Weiter wurde viel praktisch geübt, auch wie man Dinge die man sowieso dabei hat, verwenden kann. Beispielsweise wie man T-Shirts faltet, um damit ein Dreieckstuch zu ersetzen, oder wie man Hilfsmittel zum Transport eines Verletzten baut.

Outdoor-Situation meint, dass es Stunden dauern kann, bis Hilfe kommt, oder die Stelle gar nicht ohne weiteres erreichbar ist. Vieles was behandelt wurde, würde man im urbanen Raum nicht einsetzen, wo Hilfe in wenigen Minuten kommen würde.

Das Programm dieses Kurses ist in der Lehrgangsbeschreibung auf der Homepage des DRK veröffentlichte, Link wie immer auf der Seite dieses Podcasts.

## Was habe ich für mich mitgenommen?

Zum einen, dass meine Kenntnisse in Erster Hilfe doch sehr eingerostet waren, und das was ich noch wusste, ich häufig entweder in falscher Erinnerung hatte, oder sich die Verfahren weiter entwickelt haben.

Dass man sich vielleicht selbst eine Frist setzten sollte bis man den nächsten Kurs besucht, damit nicht wieder Jahrzehnte ins Land gehen.

Und, man verdrängt ja gerne dass etwas schlimmes passieren könnte, dass man vielleicht trotzdem öfter mal durchspielen sollte was tue ich im Falle eines Falles, was kann ich mit dem Material dass ich dabei habe machen, wie finde ich meinen Standort heraus, was ist für einen Notruf wichtig.

Es ist eine Erkenntnis für jeden der so eine Situation mal erlebt hat, dass man unter Stress kaum noch kreativ ist, sondern nur noch abrufen kann was vorher schon angelegt war. Das ist auch der Sinn,

warum Lokführer und Piloten im Simulator trainieren, damit Handlungsweisen eingespielt sind.

Solange man ein Handlungskonzept hat, hat man keine Panik!

Glück ab, Gut Land und auf Wiederhören euer Volker Löschhorn

## Quellen, Hinweise

<https://www.drk-stuttgart.de/kurse/weitere-kurse/erste-hilfe-fuer-outdoor-sportarten.html>

## Quellen

<https://www.mdr.de/nachrichten/ratgeber/richtiges-verhalten-am-unfallort-100.html>

From:

<https://www.balloonwiki.org/de/> - **BalloonWiki**

Permanent link:

<https://www.balloonwiki.org/de/doku.php/podcast/erste-hilfe>

Last update: **2022/09/24 15:24**

