

# ERSTE HILFE STEHT AN ERSTER STELLE

Erste Hilfe ist unerlässlich, wenn man mit anderen im Freien arbeitet. Es geht darum, zu wissen, wie man reagiert und Menschen schützt, bis professionelle Hilfe eintrifft.

## ERSTE-HILFE-KURS

Sicherheit steht an erster Stelle – für alle Beteiligten, auch für dich selbst. Als Praktizierende für barrierefreies Waldbaden solltest du niemanden in die Natur einladen, ohne einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert zu haben. Ebenso wichtig ist es, deine Kenntnisse durch regelmäßige Weiterbildungen auf dem neuesten Stand zu halten.

Meinen letzten Erste-Hilfe-Kurs habe ich am

[Datum] ..... in [Institution] ..... absolviert.

Meinen nächsten Erste-Hilfe-Kurs plane ich am [Datum]

## TIPPS

### Erste-Hilfe-Kasten-Check

Erstelle eine Liste, die auf deine Outdoor-Situation zugeschnitten ist.

- Welche wichtigen Dinge sollten in deinem Erste-Hilfe-Kasten enthalten sein?
- Überprüfe das Verfallsdatum aller Medikamente und Vorräte.

### Vorbereitung der Teilnehmer

Stelle sicher, dass alle wissen, was sie erwartet.

- Kennen sie das Ziel und die Dauer? •
- Hast du sie über mögliche Herausforderungen (Gelände, Wildtiere, Wetter) informiert?
- Sind Insektenschutzmittel, Sonnenschutz und die richtige Kleidung vorhanden?
- Sind alle ausreichend mit Flüssigkeit versorgt und angemessen gekleidet?
- Hast du Informationen zu Allergien oder Erkrankungen?

Woran sollte sonst noch gedacht werden?

.....

.....

## REFLEKTIEREN

Wie wirken sich Erste-Hilfe-Kenntnisse auf dein Selbstvertrauen als Praktizierender aus?

Was ist der Unterschied zwischen Vorsicht und übermäßiger Sicherheitsbesorgnis?

### Plane für den Fall der Fälle

Man vergisst oft etwas..

- Hast du Ersatzausrüstung für diejenigen dabei, die unvorbereitet kommen?

### Notfallplanung

- Hast du Notfallkontakte und -dienste zur Hand?
- Hast du die nächstgelegene medizinische Versorgung ermittelt?

### Arbeite im Team

- Hast du einen Co-Leiter\*in oder Assistenten\*in, der\*die dir bei der Leitung der Gruppe hilft?
- Ermutige die Teilnehmer, aufeinander zu achten?

### Sicherheit geht vor.

- Hast du klar erklärt, dass in einem Notfall die Sicherheit immer über der Aktivität steht?

