



HELFEN IST EINFACH

Kursprogramm



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

INNSBRUCK

Aus Liebe zum Menschen.

**HILFE BRAUCHT NICHT VIEL.
HILFE BRAUCHT MENSCHEN,
DIE DAZU BEREIT SIND!**



INHALTSVERZEICHNIS

Erste Hilfe für alle	4
Erste Hilfe Kurse	5
Erste Hilfe Grundkurs	5
Erste Hilfe Auffrischkurs	6
Unterweisung zu diversen Erste Hilfe Themen	8
Erste Hilfe Führerscheinkurs	8
Kindernotfälle	9
Erste Hilfe Kindernotfallkurs	10
Erste Hilfe Kindernotfallkurs	11
Erste Hilfe Spezialkurse	12
Erste Hilfe Outdoor Kurs	12
Erste Hilfe Kurs für schwerhörnde und gehörlose Menschen	13
Erste Hilfe Kurs für blinde und sehbehinderte Menschen	13
Training für spezielle Personengruppen	14
EDA – Erfahrung des Alterns	14
Notfalltraining vor Ort	15
FRISim Simulationstraining	16

Um die Lesbarkeit zu vereinfachen, haben wir auf die weibliche Schreibweise verzichtet. Die ausschließliche Verwendung der männlichen Form ist neutral zu verstehen und gilt selbstverständlich für beide Geschlechter.



ERSTE HILFE FÜR ALLE

Zu 99 % passiert nichts. Ein Erste Hilfe Kurs lohnt sich zu 100 %. Denn im Ausnahmefall bereit zu sein, ist mehr als nur wichtig. Es ist vor allem eines: Unglaublich beruhigend zu wissen, was zu tun ist.

Dies gilt nicht nur für zu Hause oder am Arbeitsplatz, sondern auch in der Freizeit, beim Sport oder wenn wir draußen unterwegs sind. Das Rote Kreuz Innsbruck bietet für jeden den passenden Erste Hilfe Kurs.

Lebensrettende Maßnahmen lernen

Erste Hilfe ist die unmittelbare Versorgung von Verletzten oder Erkrankten, bevor der Rettungsdienst eintrifft. Die Erste Hilfe Kurse des Roten Kreuzes Innsbruck vermitteln den Teilnehmern alle Maßnahmen, die bei Unfällen, in Notfällen oder bei plötzlichen Erkrankungen notwendig sind. Dabei ist es den Lehrbeauftragten wichtig, dass die Seminarteilnehmer die Themen nicht nur theoretisch kennenlernen, sondern die vorgestellten Maßnahmen in zahlreichen praktischen Übungen auch selbst ausprobieren und üben können.

DAS KURSANGEBOT

Erste Hilfe (EH) Kurse

- EH Grundkurs (16 Std.)
- EH Auffrischkurs (8 oder 4 Std.)
- Unterweisung zu diversen EH-Themen
- EH Führerscheinkurs (6 Std.)

Kindernotfälle

- EH Kindernotfallkurs (16, 8 oder 4 Std.)

Erste Hilfe Spezialkurse

- EH Outdoor Kurs (8 Std.)
- EH Kurs für schwerhörnde und gehörlose Menschen
- EH Kurs für blinde und sehbehinderte Menschen

Training für spezielle Personengruppen

- EDA – Erfahrung des Alterns
- Notfalltraining vor Ort
- FRISim Simulationstraining

ERSTE HILFE KURSE

ERSTE HILFE GRUNDKURS (16 STUNDEN)

Dieser Kurs beinhaltet sämtliches Fachwissen über die Grundlagen der Ersten Hilfe. Mit den umfangreichen Kursinhalten vermittelt das Aus- und Weiterbildungsteam zentrales Erste Hilfe Know-how. Die praktischen Übungseinheiten geben den Kursteilnehmern zudem die nötige Sicherheit, um im Notfall richtig, rasch und sicher reagieren zu können.

Der 16-stündige Erste Hilfe Kurs dient auch als fundierte Grundausbildung für betriebliche Ersthelfer gemäß der Arbeitsstättenverordnung §26 ASchG, §31 BauV und §40 AStV. Der Unterricht kann auf Wunsch auch gerne im jeweiligen Unternehmen abgehalten werden, um auf potenzielle Gefahren und Notfälle vor Ort einzugehen.



Kursinhalte

- Unfallverhütung
- Grundlagen der Ersten Hilfe
 - Aufgaben des Ersthelfers
 - Rettungskette, Gefahrenzone
 - Notruf, Basismaßnahmen
- Regloser Notfallpatient
 - Bewusstlosigkeit – Notfallcheck – stabile Seitenlage
 - Keine Atmung – Herzdruckmassage und Beatmung
 - Umgang mit dem Defibrillator
- Akute Notfälle
 - Erstickungsnotfall
 - Herzinfarkt
 - Schlaganfall
 - Zuckerentgleisung
 - Asthmaanfall
 - Krampfanfälle
 - Allergische Reaktion
 - Sonnenstich, Hitzenotfall
 - Vergiftung
 - Starke Blutung
 - Kollaps

Kursinhalte (EH Grundkurs)

- Unfälle im Straßenverkehr
 - Absichern, Retten durch Wegziehen
 - Unfall mit dem Zweirad – Helmabnahme
 - Unfall mit dem PKW
 - Retten aus dem PKW – Rautekgriff
- Versorgen von Wunden
 - Mechanische Wunden
 - Chemische Wunden
 - Thermische Wunden
 - Tierbisse
 - Nasenbluten
 - Pflaster und Wundverbände
- Knochen- und Gelenksverletzungen
 - Arm- und Beinverletzungen
 - Quetschung
 - Verstauchung
 - Verrenkung
 - Knochenbrüche
- Das Rote Kreuz

ERSTE HILFE AUFFRISCHUNGSKURS (8 ODER 4 STUNDEN)



Mit einem 8- oder 4-stündigen Erste Hilfe Auffrischkurs bietet das Aus- und Weiterbildungsteam des Roten Kreuzes Innsbruck allen Interessierten die Möglichkeit, ihr Erste Hilfe Wissen aufzufrischen bzw. auf den neuesten Stand zu bringen. Denn auch die Erste Hilfe bleibt in ihrer Entwicklung nicht stehen: Neue Methoden werden erforscht, getestet und nach erfolgreicher Probelaufzeit im aktuellen Kursgeschehen aufgenommen und umgesetzt.

Um die Tätigkeitsberechtigung als betrieblicher Ersthelfer nach einem 16-stündigen Grundkurs aufrecht zu erhalten, ist ein 4-stündiger Auffrischkurs innerhalb von 2 Jahren oder eine 8-stündige Erste Hilfe Auffrischung innerhalb von 4 Jahren laut Arbeitsstättenverordnung §40 AStV vorgeschrieben.

EH Auffrischkurs (8 Stunden)

Kursinhalte

- Unfallverhütung
- Grundlagen der Ersten Hilfe
- Regloser Notfallpatient
- Unfälle im Straßenverkehr
- Einzelne Lehrinhalte aus:
 - Akute Notfälle (starke Blutung, Herzinfarkt, Schlaganfall, Erstickungsnotfall)
- Versorgung von Wunden



EH Auffrischkurs (4 Stunden)

Kursinhalte

- Unfallverhütung
- Grundlagen der Ersten Hilfe
- Regloser Notfallpatient
- Einzelner Lehrinhalt aus:
 - Akute Notfälle (starke Blutung)



EH Auffrischkurs (8 oder 4 Stunden)

UNTERWEISUNG ZU DIVERSEN ERSTE HILFE THEMEN

Dieses Kursangebot wird nach den Bedürfnissen und Wünschen des Auftraggebers maßgeschneidert. Es inkludiert zum einen die Abgrenzung der Inhalte und zum anderen die Dauer der Unterweisung. Zum Beispiel für eine Defibrillationseinschulung oder einen sogenannten Gift-Kurs. Bei Letzterem gehen die Lehrbeauftragten auf die speziellen Anforderungen der Kursteilnehmer ein, die beruflich mit giftigen oder ätzenden Substanzen in Kontakt kommen.

ERSTE HILFE FÜHRERSCHEINKURS (6 STUNDEN)

Im Kurs „Unterweisung in lebensrettende Sofortmaßnahmen“ (Erste Hilfe Führerscheinkurs) für die Lenkberechtigung der Klassen A, A1, A2, B, B-L17, BE, C, C1 und F erlernen die Teilnehmer die Grundzüge der Erstversorgung von Unfallverletzten im Straßenverkehr.

Der Erste Hilfe Führerscheinkurs gilt als Nachweis entsprechend des Führerscheingesetzes DV 1997, §6 FSG-DV.

Kursinhalte

- Unfallverhütung
- Gefahrenzone
- Grundlagen der Ersten Hilfe
- Regloser Notfallpatient
- Unfälle im Straßenverkehr
- Starke Blutung





KINDERNOTFÄLLE

Gerade im Zusammenleben und in der Zusammenarbeit mit Kindern und Jugendlichen ist Sicherheit ein großes Thema. Daher bietet das Rote Kreuz Innsbruck Kindernotfallkurse für Menschen an, die selbst Kinder haben, gerade Nachwuchs erwarten, Kinder betreuen oder anderweitig viel mit Kindern zu tun haben. Das Themen-Spektrum dieser Kurse reicht von Säuglingen, über Kleinkinder bis hin zu Schulkindern. Ein besonderes Augenmerk wird in diesen Kursen auf die Unfallverhütung unserer kleinen Schützlinge gelegt.

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Wenn ein Kind nach einem Unfall ruhig wird und einschläft, ist Achtsamkeit und schnelles Handeln geboten. Kinder sind nicht immer in der Lage, präzise Angaben über ihren momentanen körperlichen Zustand zu geben.

Der kleine Körper verfügt über zu wenige notwendige Reserven, auf die er im Notfall zurückgreifen kann, um diese auszugleichen. Deshalb kann es oft sehr schnell geschehen, dass ein vermeintlich harmloser Unfall zu einem Notfall wird.

ERSTE HILFE KINDERNOTFALLKURS (16 STUNDEN)

Dieser Kurs beinhaltet sämtliche Erste Hilfe Grundlagen. Die Kursleiter gehen zudem speziell auf die Bedürfnisse, körperlichen Besonderheiten und Verletzungsmuster bei Säuglingen und Kindern ein.

Kursinhalte

- Unterschiede zum Erwachsenen in Körpergröße, Blutvolumen, Anatomie und Schockgeschehen
- Besonderheiten bei der Beatmung und Herzdruckmassage
- Besonderheiten bei der Verlegung der Atemwege (Erbrochenes, Schwellung, Verschlucken, usw.)
- Plötzlicher Kindstod – SIDS
- Vergiftungen (Nikotin, Wasch- und Putzmittel, Pflanzen, Medikamente, usw.)
- Ertrinkungsunfall
- Kindliche Krampfanfälle (Affektkrampf, Fieberkrampf, usw.)
- Unfälle im Garten, am Spielplatz und bei sonstigen Freizeitaktivitäten
- Unfälle im Haushalt
 - In der Küche: Strom, scharfe Gegenstände, Geräte
 - Möbel, Wickeltisch, offene Fenster, Türen usw.
 - Stiegenhaus – Treppen
 - Spielzeug im Kinderzimmer





ERSTE HILFE KINDERNOTFALLKURS (8 ODER 4 STUNDEN)

Als Elternteil mit Kind scheint die freie Zeit immer zu knapp. Deshalb bietet das Rote Kreuz Innsbruck auch weniger zeitintensive Kurse mit kompakten Inhalten: Beim 8-stündigen und 4-stündigen Kindernotfallkurs lernen Interessierte alle zentralen Erste Hilfe Maßnahmen, um für kleinere und größere Vorfälle mit Kindern gut gerüstet zu sein.

EH Kindernotfallkurs (4 Stunden)

Kursinhalte

- Unfallverhütung
- Grundlagen der Ersten Hilfe
- Regloser Notfallpatient – Säugling, Kind
- Einzelne Lehrinhalte aus:
 - Akute Notfälle (starke Blutung, plötzlicher Kindstod – SIDS, Erstickungsnotfall)

EH Kindernotfallkurs (8 Stunden)

Kursinhalte

- Unfallverhütung
- Grundlagen der Ersten Hilfe
- Regloser Notfallpatient – Säugling, Kind
- Unfälle im Straßenverkehr (Kindersitz, Fahrrad, Rollerskater, usw.)
- Einzelne Lehrinhalte aus:
 - Akute Notfälle (Starke Blutung, plötzlicher Kindstod – SIDS, Erstickungsnotfall, kindliche Krampfanfälle, Asthmaanfall, Sonnenstich, Hitzenotfall, usw.)
- Versorgung von Wunden

ERSTE HILFE SPEZIALKURSE

ERSTE HILFE OUTDOOR KURS (8 STUNDEN)



EH Outdoor Kurs (8 Stunden)

Der Erste Hilfe Outdoor Kurs ist für alle interessant, die draußen arbeiten (z.B. Holz- und Forstarbeiter, Bademeister, Adventure-Guides, Sporttrainer ...) oder gerne ihre Freizeit in der Natur verbringen. Ob beim Wandern, Radfahren, Klettern, Skifahren, Canyoning oder einer anderen Sportart – schnell ist etwas passiert. Bei diesem Kurs werden die gelernten EH Maßnahmen direkt draußen in der freien Natur in nachgestellten Notfallsituationen geübt. Die arrangierten Unfallszenarien mit geschminkten Wunden sorgen für die entsprechende Realitätsnähe. Dieser 8 Stunden Erste Hilfe Kurs gilt auch als Nachweis für die erfolgte Auffrischung im Sinne des §40 AStV für betriebliche Ersthelfer.

Kursinhalte

- Was tun bei einem Downhill-Unfall?
- Wie giftig sind heimische Schlangen?
- Richtiges Verhalten bei Gewitter
- Notruf im Gebirge u.v.m.
- Unfallverhütung
- Grundlagen der Ersten Hilfe
- Regloser Notfallpatient
- Einzelne Lehrinhalte aus:
 - Akute Notfälle je nach Zielgruppe (Starke Blutung, Herzinfarkt, Schlaganfall, Erstickungsnotfall, allergische Reaktion, Krampfanfall, Zuckerentgleisung, Asthmanotfall, Kollaps, Hitznotfälle, Vergiftungen)
- Versorgung von Wunden
- Gelenks- und Knochenbrüche



ERSTE HILFE KURS FÜR SCHWERHÖRENDE & GEHÖRLOSE MENSCHEN



Schwerhörnde und gehörlose Menschen benötigen mehr visuelle Aspekte, um einem Thema klar folgen zu können. Die Kommunikationsformen dieser Gruppen sind sehr unterschiedlich, worauf in diesem Erste Hilfe Kurs

mit besonderer Aufmerksamkeit eingegangen wird. Es wird Rücksicht auf die besonderen Bedürfnisse der Teilnehmer in Form von unterstützenden Medien im Unterricht genommen. Die Teilnehmeranzahl wird eher klein gehalten und die Lehrbeauftragten werden von einem Gebärdensprach-Dolmetscher unterstützt. Somit wird gewährleistet, dass jeder Teilnehmer dem Unterricht folgen kann.

Die Kursinhalte und die Dauer werden individuell nach den Wünschen der Kursteilnehmer zusammengestellt.

ERSTE HILFE KURS FÜR BLINDE & SEHBEHINDERTE MENSCHEN

Notfallsituationen können auch Menschen mit einer Sehbehinderung treffen. Aber kann eine sehbehinderte oder blinde Person im Notfall Erste Hilfe leisten? Selbstverständlich können die Betroffenen mehr als nur den Notruf absetzen! Das Rote Kreuz Innsbruck ist der Meinung: Von einer Einschränkung nicht behindern lassen. Wie das geht, zeigen die Kursleiter in den Erste Hilfe Kursen für blinde und sehbehinderte Menschen, die speziell auf diese Besonderheit ausgelegt sind.

Auch bei diesem Angebot gilt: Die Kursinhalte und die Dauer werden nach den Wünschen der Teilnehmer individuell zusammengestellt.



TRAINING FÜR SPEZIELLE PERSONENGRUPPEN

Die Inhalte dieser Kurse bzw. Seminare sind auf die besonderen Herausforderungen von speziellen Personengruppen ausgelegt. Dazu gehören Menschen, die daheim ein Familienmitglied pflegen oder betreuen, Mitarbeiter von Gesundheits- und sozialen Diensten, Physiotherapeuten, Masseur, diplomiertes Pflegepersonal, Ärzte, aber auch Personen, die für die Entwicklung und Errichtung von neuen Gebäuden und Wohnräumen zuständig sind.

EDA – ERFAHRUNG DES ALTERNS

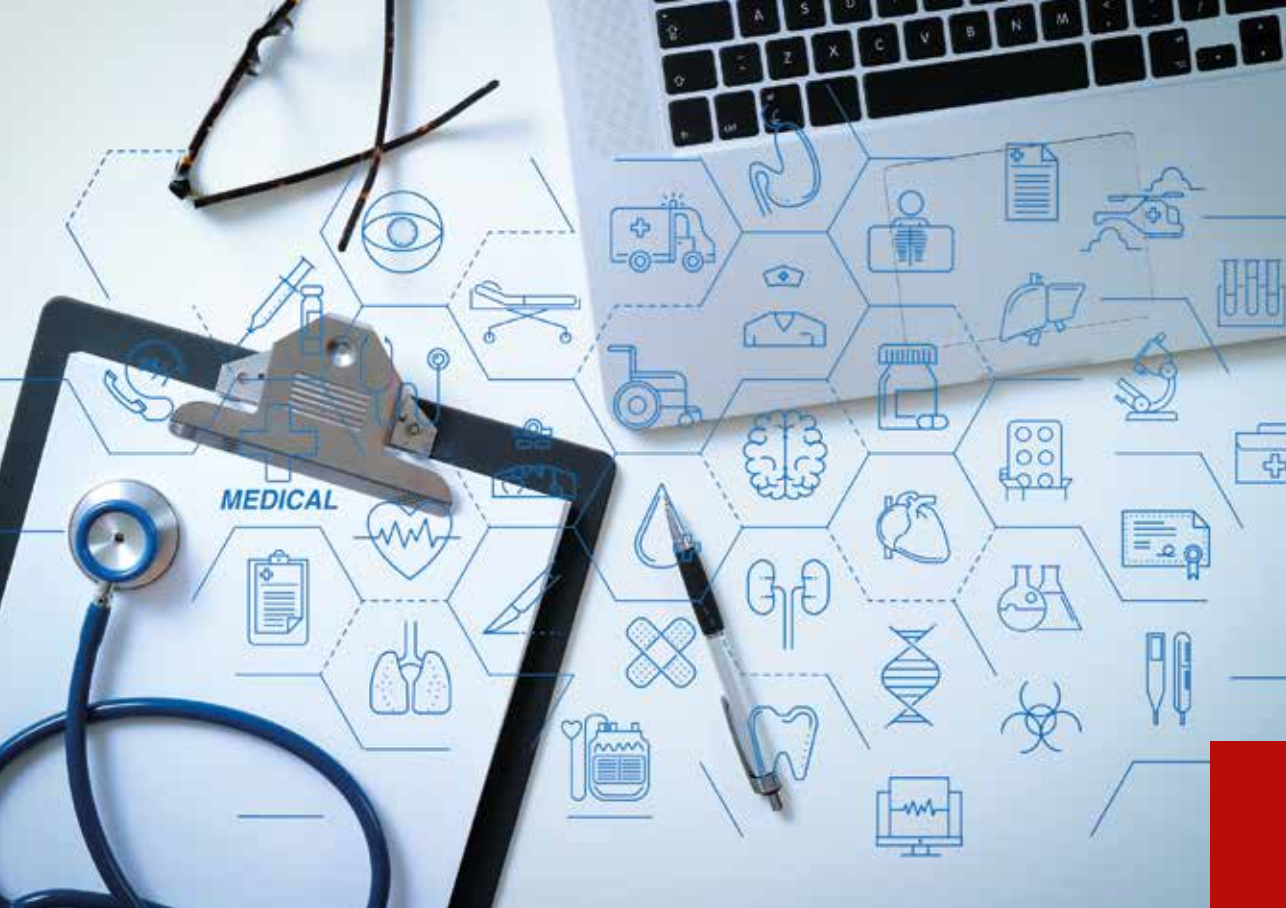
EDA – Erfahrung des Alterns



Wie fühlt es sich an, plötzlich alt und gebrechlich zu sein? Das Seminar „EDA – Erfahrung des Alterns“ des Roten Kreuzes Innsbruck bietet eine ganz besondere Form der Selbsterfahrung. Verschiedene Alterssimulatoren lassen die Seminarteilnehmer in fünf Minuten um Jahrzehnte altern und das mit allen Beschwerden, die damit einhergehen. In praktischen Übungen werden die Teilnehmer zudem angeleitet, häufig auftretende Probleme betagter Menschen zu lösen.

Das Seminar zielt darauf ab, die Gesellschaft für die Bedürfnisse älterer Menschen zu sensibilisieren und dadurch das Miteinander der Generationen zu verbessern.

Je nach Zielgruppe (Privatpersonen, Schulen, Ausbildungszentren, Universitäten, Pflegepersonal, GSD-Mitarbeiter, Firmen, Rettungsdienst und andere Blaulichtorganisationen) wird eine flexible Gestaltung in Stunden (4-8) und Anzahl der Alterssimulatoren oder auch ein Schwerpunktthema angeboten.

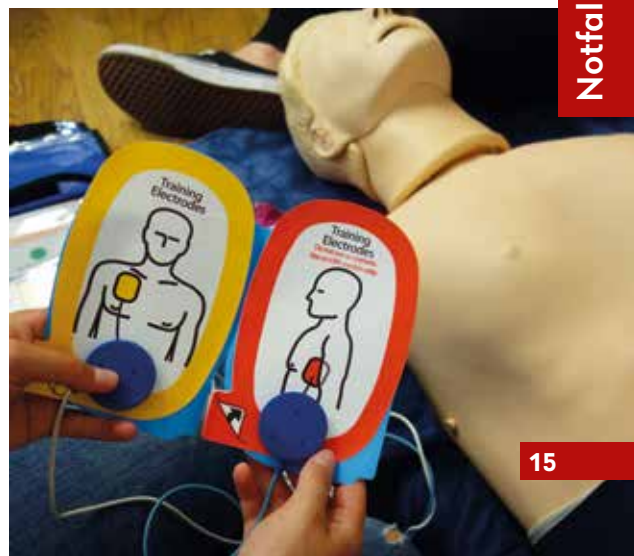


NOTFALLTRAINING VOR ORT

Ärzte, Leiter von Feriendialysen, Physiotherapien, Krankenkassen o.ä. brauchen regelmäßige Notfallfortbildungen. Das Rote Kreuz Innsbruck bietet ein speziell auf deren Anforderungen abgestimmtes Training vor Ort an.

Ein Notfall in der Praxis kann jederzeit eintreten, darum bietet das Rote Kreuz Innsbruck ein gezieltes Notfalltraining im kleinen Rahmen an. In diesem Training werden die grundlegenden Schritte eines reglosen Notfallpatienten behandelt. Die verschiedenen Abläufe, von der Anamnese, über die Notrufalarmierung, vorhandenes Notfallequipment bis hin zur Versorgung und

Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen unter besonderen Gegebenheiten werden in das Training individuell eingebaut.



FRISIM SIMULATIONSTRAINING

Sanitäter sollten auf alle erdenklichen Notfälle vorbereitet sein und ihr Wissen auch in stressigen Situationen spontan abrufen können. Das wird am besten mit dem Freiwillige Rettung Innsbruck Simulationstraining (FRISim) geübt. FRISim bietet Sanitätern – aber auch Ärzten, Pflegern und allen anderen Gesundheitsberufen – die Möglichkeit, Erlerntes in realitätsnahen Situationen aufzufrischen und zu vertiefen.

Die Realitätsnähe der Übungen zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass kein Trainer im Raum ist und eine hochmoderne Simulationspuppe, die als Patient fungiert, mit dem Üben spricht. Das Training wird per Video aufgezeichnet und anschließend mit dem Trainer besprochen, wobei auch eine Selbstreflexion der eigenen Leistungen erfolgt. Gerade dieses Feedback zeigt den Teilnehmern verbesserungswürdige Arbeitsabläufe auf, die in weiteren Szenarien ausgebaut werden.



© Rotes Kreuz Innsbruck, 2018

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Roten Kreuzes Innsbruck reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

AUS- UND WEITERBILDUNG

Österreichisches Rotes Kreuz
Freiwillige Rettung Innsbruck
T: +43 (0)810 100 144
E: ausbildung@roteskreuz-innsbruck.at

IMPRESSUM

Herausgeber:

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
FREIWILLIGE RETTUNG INNSBRUCK

Sillufer 3, 6020 Innsbruck

www.roteskreuz-innsbruck.at

Mag. (FH) Alexandra Tanda, Geschäftsführerin

Redaktion: Aus- und Weiterbildung

Grafik: Rotes Kreuz Innsbruck; Bilder: Fotolia, Rotes Kreuz Innsbruck, ÖRK

August 2018

**WENN ICH MIR HILFE ERWARTE,
MUSS ICH BEREIT SEIN,
SELBST ZU HELFEN!**



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

INNSBRUCK

Aus Liebe zum Menschen.