



# Outdoor-Erste-Hilfe-Kurs

**3 Tage Erste Hilfe und Notfallmanagement**

Kursort: Rathmannsdorf



# Inhaltsverzeichnis

Dieses Inhaltsverzeichnis besteht aus Links, sie führen dich direkt zum gesuchten Punkt im Dokument. **Einfach anklicken und schon bist du dort**, wo du sein willst.

## **Willkommen**

Verpflegung  
Unterkunft

## **Ausrüstung vor Ort**

### **Ausrüstung zum Mitbringen**

Kleidung  
Ausrüstung  
Packliste zum Ausdrucken

## **Seminar-Versicherung**

### **Ablauf des Erste-Hilfe-Kurses**

Freitag  
Samstag  
Sonntag

## **Anfahrt**

mit dem Zug  
mit dem Auto

## **Dein Survival Wiki**

### **Zum Newsletter**

Wir sind eine Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) zertifizierte Umweltbildungsstätte



# Herzlich willkommen im Wald

Vielen Dank, dass du einen Kurs bei uns gebucht hast. Wir sind stolz auf unser Programm und freuen uns darauf, Zeit in der Natur mit dir verbringen zu können. Folgende Informationen sollen euch auf die Zeit bei uns bestmöglich vorbereiten. Viele Fragen zur Verpflegung, Unterkunft, Ausrüstung und Anfahrt werden wir dir hoffentlich ausreichend beantworten können. Auf unserer Webseite gibt es die Rubrik [FAQ](#), hier findest du weitere häufig gestellte Fragen. Sollten dann noch Fragen offenbleiben, kannst du uns jederzeit per E-Mail oder telefonisch erreichen. Unsere Kontaktdaten findest du auf unserer Webseite unter [Kontakt](#).

Grundsätzlich freuen wir uns, wenn während der gesamten Kurszeit die Mobilfunkgeräte und andere elektronische Geräte ausbleiben. Lass dich gerne auf dieses „Experiment“ ein, es wird dir viel zurückgeben. Wenn du dennoch während des Kurses ein Mobiltelefon verwenden möchtest, nimm bitte Rücksicht auf die anderen Mitglieder der Gruppe und schalte es in den stummen Modus.



## VERPFLEGUNG

Wir stellen für den Kurs alle Lebensmittel zur Verfügung. Aus ethischen Gründen bieten wir während unserer Kurse vegane Kost an. Je nach Jagderfolg besteht zum Abendessen die Option Wildfleisch aus der Region auf dem Glutbett zuzubereiten.

Wenn das Wetter es zulässt, werden wir über unserer Feuerstelle kochen. Bei hoher Waldbrandstufe bereiten wir das Essen auf einem Gaskochfeld zu und aus dem Fleisch wird ein leckeres Gulasch zubereitet.

Zum Frühstück gibt es Porridge und eine Auswahl an frischem Brot. Je nach Witterung besteht das Mittagessen entweder aus einem Buffet mit einer Auswahl an kalten Speisen oder einer warmen Alternative. Das Abendessen wird eine schmackhafte, nahrhafte und warme Mahlzeit sein.

Wenn du besondere Ernährungswünsche oder Unverträglichkeiten hast, setze dich bitte vorab mit uns in Verbindung, sodass wir auf deine Wünsche eingehen können.

Frisches Trink- und Waschwasser steht in unserem Camp immer zur Verfügung. Wir haben mehrere Kanister in der Nähe des Lagers bereitgestellt. Für den Durst zwischendurch gibt es Tee, Kaffee und Hafermilch. Gemeinschaftliche Abwaschschüsseln werden zusammen mit Schwämmen und Spülmittel bereitgestellt. Zum Abtrocknen kannst du dir ein Geschirrtuch mitnehmen oder du lässt dein Geschirr an der Luft trocknen.



## **UNTERKUNFT**

Unser Kursgelände befindet sich in einem Mischwald in Rathmannsdorf auf der Hochebene nahe Bad Schandau, dem Tor zur Elbsandsteingebirge. Mit seiner abgeschirmten Lichtung, seinen bewaldeten Hängen und schroffen Felswänden steht es stellvertretend für den Naturraum Sächsische Schweiz. In einem spannenden Miteinander stehen die unberührte Wildnis und der Kulturraum Stadt als Gegensatz von Mensch und Natur.

Sollte das Wetter einmal nicht mitspielen, haben wir eine Plane, unter der wir ein wärmendes Lagerfeuer entfachen können.

Bitte bringe zum Übernachten dein Zelt, deine Hängematte oder dein Tarp mit. Alle weiteren Infos zur benötigten Ausrüstung findest du weiter unten in unserer Checkliste.



## AUSRÜSTUNG VOR ORT

Die folgende Ausrüstung wird von uns, für die Dauer des Kurses, zur Verfügung gestellt:

### **ERSTE-HILFE-SET**

Wir haben selbstverständlich auch einsatzbereite Erste-Hilfe-Sets, Feuerlöscher und Löschdecken für deine Sicherheit auf unserem Kursgelände.

## AUSRÜSTUNG ZUM MITBRINGEN

Diese Bekleidungs- und Ausrüstungsliste soll dir helfen, zu entscheiden, welche Gegenstände du mitbringen musst. **Orientiere dich bitte an der Wettervorhersage und packe zum Wetter passende Kleidung ein.** Im Hochsommer sind einige unten aufgelistete Kleidungsstücke nicht nötig.

**Alle grün markierten Punkte sind für diesen Kurs unerlässlich. Alle anderen Ausrüstungsgegenstände sind Empfehlungen.** Du kannst dir auch Gegenstände von deinen Freund:innen, Nachbar:innen oder Bekannten für die Kursdauer ausleihen. Gerade am Anfang ist es nicht notwendig, dass du alles neu kaufst. Zu einigen Ausrüstungsgegenständen geben wir dir im Kurs Tipps und Empfehlungen.

**Bitte beachte, dass wir auf unserem Kursgelände keine Möglichkeit haben, elektronische Geräte aufzuladen.**



## KLEIDUNG

### GRUNDSCHICHT

Was du direkt auf der Haut trägst, hängt natürlich vom jeweiligen Wetter ab. Im Hochsommer kann es ausreichen, ein T-Shirt zu tragen, aber wenn du im Frühjahr oder Herbst an einem Kurs teilnimmst, ist es ratsam, beispielsweise eine Thermoschicht aus Wolle als Grundsicht zu tragen. Auf diese Weise bist du gut geschützt, wenn es kälter wird.

**Empfehlung:** Oberteil: Zip Turtleneck 200 & Hose: Brynje Wool Thermo Hose Lang mit Verstärkung am Knie

### MITTELSCHICHT

Diese sollte robust, warm und bequem sein. Ein Pullover wird hier ausreichen.

### ÄUßERE SCHICHT

Diese Schicht muss wasserdicht und winddicht sein. Gedeckte, natürliche Farben erhöhen die Chancen, die Tierwelt besser beobachten zu können. Die Hose sollte leicht, schnell trocknend und aus einem Baumwoll-Synthetik-Gemisch sein. Jeans sind nicht geeignet, da sie kalt werden und langsam trocknen.

**Empfehlung:** Hose: Fjällräven Vidda Pro G1000

### SCHUHWERK

Schuhe sollten stabil sein, dem Knöchel Halt geben und eine griffige Sohle besitzen. Es ist sehr nützlich, ein leichtes Paar Turnschuhe für trockene Wetterbedingungen sowie wasserdichte Stiefel bei schlechtem Wetter mitzubringen. Bei nassen Bedingungen kannst du auch wasserdichte/ atmungsaktive Socken in trockenen Wanderschuhen tragen.

## KOPFSCHUTZ

Bitte bringe eine Kopfbedeckung für den Schutz gegen die Sonne mit.

## WOLLMÜTZE

Die Temperatur kann zu jeder Jahreszeit plötzlich fallen und in Verbindung mit Feuchtigkeit kann es unerwartet ziemlich kühl werden. Eine Wollmütze kann zu deinem Schlafkomfort beitragen, wenn du draußen unter dem Tarp schläfst.

# AUSRÜSTUNG

## SCHLAFSACK

Bitte bringe einen zur Außentemperatur passenden Schlafsack mit. Falls du dir einen neuen Schlafsack kaufst, entscheide dich für einen, der für einen Wärmebereich unter deiner erwarteten Temperatur ausgelegt ist. Du kannst ihn immer noch öffnen oder als Bettdecke verwenden, wenn er zu warm ist.

**Empfehlung:** Bundeswehr gebraucht: Sommerschlafsack Tropen und Winterschlafsack Defence 4

## LEICHTES ZELT ODER EINE ÄHNLICHE UNTERKUNFT

Du solltest ein Zelt oder etwas Ähnliches (Tarp, Hängematte, ...) mitbringen, in dem du die Nächte verbringen kannst.

## ISOLIERENDE SCHLAFMATTE

Du kannst den wärmsten Schlafsack haben, aber ohne eine isolierende Matte unter dir spürst du, wie deine Körperwärme vom kälteren Boden abgeleitet wird.

**Empfehlung:** Isomatte der holländische Armee aus Polyethylen Schaum

## TAGESRUCKSACK

Da wir das Gelände für kleinere Strecken verlassen werden, empfehlen wir euch einen Tagesrucksack mitzunehmen mit einem Fassungsvermögen von 15-25 Litern.

## BECHER & GESCHIRR

Bitte bringe geeignete Utensilien zum Essen und einen Becher mit. Eine gute Kombination ist die Nato- oder US-Feldflasche mit Becher und Hülle. Dies ist völlig ausreichend und hält die Dinge einfach, aber du kannst natürlich dein eigenes System mitbringen.

## KOPFLAMPE MIT FRISCHEN BATTERIEN & ERSATZBATTERIEN

Dies ist ein sehr wichtiger, aber oft vergessener Ausrüstungsgegenstand. Unter dem Blätterdach der Bäume kann es überraschend dunkel sein. Daher kann es nicht nur unbequem sein, sich ohne Licht zu bewegen, sondern auch gefährlich. Eine Stirnlampe ist notwendig, damit deine Hände für andere Aufgaben frei sind.

## **WASSERFLASCHE (1 Liter) x 2**

## **KLEINES ERSTE-HILFE-KIT UND PERSÖNLICHE MEDIZIN**

Wir haben jederzeit schnellen Zugriff auf eine einsatzbereite Erste-Hilfe-Ausrüstung. Du musst jedoch ein kleines Erste-Hilfe-Set mit Pflastern und persönlichen Medikamenten wie Kopfschmerztabletten, Lesebrillen / Kontaktlinsen, Inhalatoren usw. für dich mitbringen.

## **INSEKTENSCHUTZ**

In der Natur werden euch Zecken und Mücken begegnen - ein gutes Schutzmittel ist die erste und beste Verteidigungsmöglichkeit.

## **WASSERDICHTES NOTIZBUCH UND BLEISTIFT**

Wir geben dir in unseren Kursen viele Informationen, die du mit einem Notizbuch festhalten kannst.

## **WASCHSATZ & TUCH**

Wir bieten frisches Wasser und Seife an, damit du deine Hände waschen kannst.

## **MESSER**

Wir empfehlen dir ein feststehendes Messer mitzubringen. Einige Technik kannst du dann direkt mit deinem eigenen Messer üben.

**Empfehlung:** Morakniv Companion (unteres Preissegment), Ka-Bar Becker Companion oder Gerber Strongarm (mittleres Preissegment)

## **UHR**

Wir werden euch für Vorträge oder Mahlzeiten bitten, pünktlich an einem bestimmten Ort zu sein. Damit ihr nichts verpasst, solltet ihr sicherstellen, dass ihr die Zeit im Blick habt.

## **SIGNALPFEIFE**

Ein wertvolles Werkzeug für den Fall, dass du verloren gehst. Diesen Gegenstand hast du im Idealfall immer bei dir.



# PACKLISTE ZUM AUSDRUCKEN

## **KLEIDUNG**

- Grundsicht
- Mittlere Schicht
- Äußere Schicht (regensicher)
- Schuhwerk
- Kopfschutz (im Sommer)
- Wollmütze

## **AUSRÜSTUNG**

- Schlafsack
- Leichtes Zelt o.ä. Unterkunft
- Isolierende Schlafmatte
- Tagesrucksack
- Becher & Geschirr
- Wasserflaschen (1 Liter) x2
- Kleines Erste Hilfe Kit & persönliche Medizin
- Insektenschutz
- Kopflampe mit Ersatzbatterien
- Waschsatz und Tuch
- Notizbuch + Stift
- Uhr
- Signalpfeife

# SEMINAR-VERSICHERUNG



## **Wenn etwas Unvorhergesehenes passiert: Wir empfehlen die Seminar-Versicherung!**

Es ist schwer, einen längeren Zeitraum von einem oder sogar zwei Jahren zu überblicken. Es gibt viele Dinge, die dazwischenkommen können. Deswegen empfehlen wir dir bei längeren Kurs- & Ausbildungsformaten den Abschluss der ERGO Reiseversicherung. So bist du auch außerhalb der gesetzlichen Widerrufsfrist sicher, bei Abbruch der Ausbildung oder der Veranstaltung dein Geld zurückzubekommen.

### **Was ist versichert?**

- **Du musst von der Veranstaltung zurücktreten.**  
Dann erhältst du die Stornokosten und die mitversicherten Reiseleistungen (z. B. An- und Rückreise, Hotel) zurück. Wenn du umbuchen möchtest, wird die Umbuchungsgebühr erstattet.
- **Die Wildnisschule sagt die Veranstaltung ab.**  
Du bekommst das Geld für die mitversicherten Reiseleistungen zurück.
- **Du musst die Veranstaltung abbrechen.**  
Die Kosten für die nicht genutzten Seminar- und Reiseleistungen vor Ort und zusätzliche Rückreisekosten werden erstattet.
- **Du hast eine Veranstaltung mit mehreren zeitlich auseinanderliegenden Teil-Seminaren.**  
Dies ist zum Gesamtpreis versichert. Der maximal versicherbare Zeitraum beträgt zwei Jahre.
- **Versicherte Rücktritts- und Abbruchgründe sind z. B.** unerwartete schwere Erkrankung, schwere Unfallverletzung, Schwangerschaft, Arbeitslosigkeit oder Schaden an deinem Eigentum durch Wasserrohrbruch.

**Hier kannst du den Seminar-Schutz direkt online abschließen:**

**Hier klicken**

**Oder QR-Code scannen**





## **ABLAUF DES ERSTE-HILFE-KURSES**

### **FREITAG**

Du kannst sehr gerne schon am Freitag **ab 11:00 Uhr** anreisen und dein Camp auf unserem Platz aufbauen. Hier erwarten dich unsere Teamer, die dich und die anderen Teilnehmenden das ganze Wochenende begleiten werden.

Wir starten um **12:00 Uhr** mit einem Willkommenskreis und werden danach gemeinsam zu Mittag essen. Bis zum Abend haben wir Zeit für unseren ersten großen Themenblock. Nach dem Abendessen um ca. 18:00 Uhr lassen wir den Abend gemütlich in einer Runde am Lagerfeuer ausklingen.

### **Die Themen des Kurses im Überblick:**

- Ablaufstrukturen im Notfallmanagement im Allgemeinen und speziell bei natursportlichen/-pädagogischen Aktivitäten mit Gruppen
- Sofortmaßnahmen im Gelände und Patienten-Check
- Wundversorgung, Sportverletzungen, Schock und Frakturen
- Schädelverletzungen und Bewusstlosigkeit
- Hitze-/Kälteschäden
- Notruf und Kooperation mit dem Rettungsdienst
- Bewusstlosigkeit & Atemstillstand
- Herz-Kreislaufkrankungen & Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Krisenintervention & Umgang mit Gruppen nach Unfällen
- Krisenmanagement
- Praxis durch Fallsimulationen und Unfallszenarien (Outdoor)

## SAMSTAG

Morgens starten wir gegen 09:00 Uhr mit einem gemeinsamen Frühstück in den Tag. Danach geht es nahtlos über in die Inhalte des zweiten Themenblocks. Nach der Brotzeit am Mittag werden wir wieder bis zum Abendessen Themenblock drei behandeln.

Am Abend bereiten wir uns nach dem Essen mit dem nächsten Themenblock auf das Nachtszenario vor.



## SONNTAG

Morgens starten wir wieder gemeinsam mit einem Frühstück. Danach erarbeiten wir den letzten großen Themenblock des Kurses. Nach der Mittagspause folgt das Abschlusszenario.

Damit endet der Kurs und wir werden uns gemeinsam zur Evaluation, Nachbesprechung und Verabschiedung am Gemeinschaftsplatz treffen.

Wir bieten noch Gelegenheit alle Fragen, die offen geblieben sind, zu beantworten.

Unsere Kursleiter:innen arbeiten grundsätzlich teilnehmerorientiert. So können die Bedürfnisse aller am Besten berücksichtigt werden. Die Themen der einzelnen Blöcke werden wetterabhängig entschieden und stimmig mit vorangegangenen Inhalten abgepasst.

Für detaillierte Informationen schaue gern auf [unserer Seite zum Kurs](#) vorbei. Im Anschluss an das Wochenende erhältst du ein Teilnahmezertifikat.

# ANFAHRT

## Mit dem Zug

Du kannst bis zum Bahnhof **Bad Schandau** fahren und dem unten angegebenen Fußweg bis zum Treffpunkt folgen (Fußweg 30 - 40 Min.).

Die Koordinaten des Treffpunktes: 50.928629, 14.146288



Oder du fährst zum **Bahnhof Rathmannsdorf** und orientierst dich an folgendem Fußweg zum Treffpunkt (ca. 20 Min.).



## Mit dem Auto

Unser Kursort befindet sich in Rathmannsdorf, einem Ortsteil von Bad Schandau, im Elbsandsteingebirge.

Ecke: Altendorferstraße/Pestalozzistraße  
01814 Rathmannsdorf (Bad Schandau)

Dort befindet sich ein öffentlicher Parkplatz, den du für die Dauer des Kurses nutzen kannst (siehe Bild unten). Unser Trainer wird euch vor Ort in Empfang nehmen, um mit euch gemeinsam zu unserem Kursort zu wandern (Fußweg ca. 15 Minuten).

## Koordinaten vom Wanderparkplatz Rathmannsdorf

50.929397, 14.145140

## Die Koordinaten des Treffpunktes

50.928629, 14.146288



Falls ihr euch auf dem Weg zum Camp verirren solltet, könnt ihr unseren Teamer telefonisch erreichen. Bei Fragen könnt ihr euch gerne jederzeit mit dem Büro der Wildnisschule in Verbindung setzen: **Telefon:** 0151 42051465, **E-Mail:** kontakt@wildnisschule-lupus.de

***Wir freuen uns auf Euch!***

## **DEIN SURVIVAL-WIKI**

Weitere wichtige Infos zu Wildnispädagogik, Survival und Jagd-Themen findest du in unserem Survival-Wiki auf unserer Webseite. Trag dich in den wilden Newsletter ein und verpasse keinen Eintrag mehr. Zusätzlich warten Kursrabatte und nützliches Wildniswissen auf dich!

**zum Newsletter**  
**zum Survival-Wiki**

---

## **FOLGE UNS AUCH AUF**

