



Outdoor-Erste-Hilfe-Kurs

3 Tage Erste Hilfe und Notfallmanagement

Kursort: Eberswalde



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.



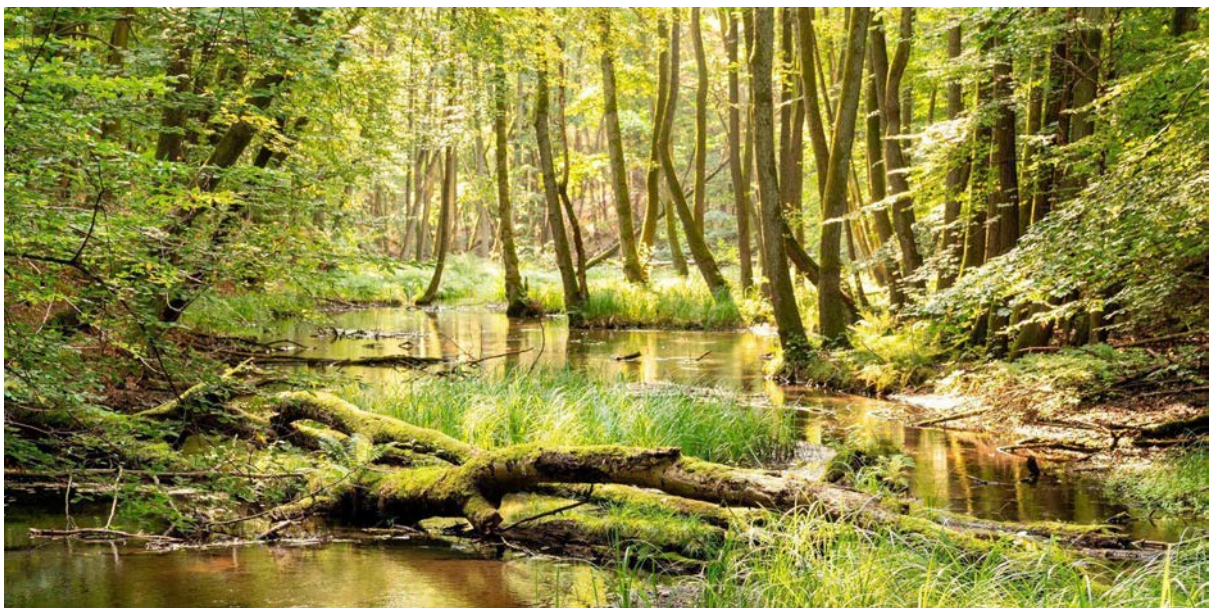
VERPFLEGUNG

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

Wir freuen uns, dir unseren wunderschönen Kursort in Eberswalde bei Berlin vorzustellen. Unser Lagerplatz liegt von naturnahem Mischwald umgeben. Unweit verläuft der Wildfluss „Schwärze“ durch das Naturschutzgebiet. Der zentrale Punkt auf unserem Platz ist eine große Feuerstelle, an der wir zusammenkommen, kochen und uns aufwärmen können. Eine Komposttoilette befindet sich direkt auf unserem Kursgelände. Seife und frisches Wasser stehen dort zum Waschen der Hände bereit.

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

KOPFSCHUTZ

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

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.

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.

WASSERFLASCHE (1 Liter) x 2

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.

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

ERGO

Reiseversicherung

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

Unser Kursgelände liegt im Süden der Stadt Eberswalde, 2 km vom Hauptbahnhof entfernt. Von Berlin Hauptbahnhof fährt der RE3 jede Stunde in 45 Minuten zum Eberswalder Hauptbahnhof.

Von dort sind es mit dem Taxi nur noch 5 Minuten zu uns. Wenn ihr vom HBF zu Fuß zu uns wollt, benötigt ihr etwa 30 Minuten.

Mit dem Auto

Für die Anreise mit dem Auto könnt ihr das gebührenfreie **Parkhaus am Waldcampus HNEE** nutzen. Wenn Google das nicht findet, gebt die Adresse vom Waldcampus der HNEE ein.

Die genaue Adresse: Alfred-Möller-Straße 1, 16225 Eberswalde

Vom Parkhaus aus kommt ihr auf dem Fußweg durch den Wald zu unserem Kursplatz. Das blaue Eingangstor am Gelände ist für euch offen (siehe Bilder ab der nächsten Seite). Die genaue Route zu Fuß findet ihr **hier**.

Bitte schaut euch den Weg vor Kursbeginn genau an. Ladet euch am besten die Offlinekarte für das Gebiet herunter, damit ihr den Weg gut und rechtzeitig findet. Beachtet, dass auf dem Weg durch den Wald keine sichere Internetverbindung besteht. Ihr könnt euch auch die Fotos auf den nächsten Seiten ausdrucken, falls ihr kein Smartphone dabei haben werdet.

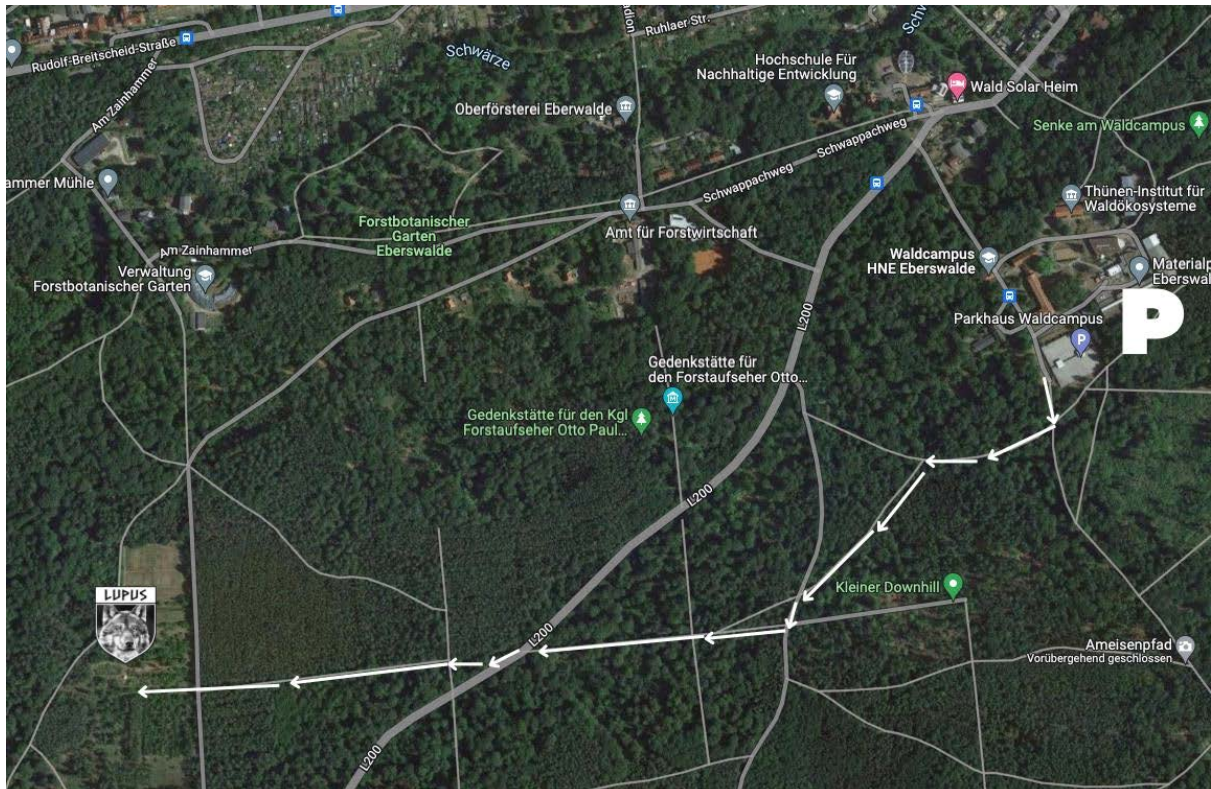
Die Koordinaten des Camps

52.819513, 13.789766

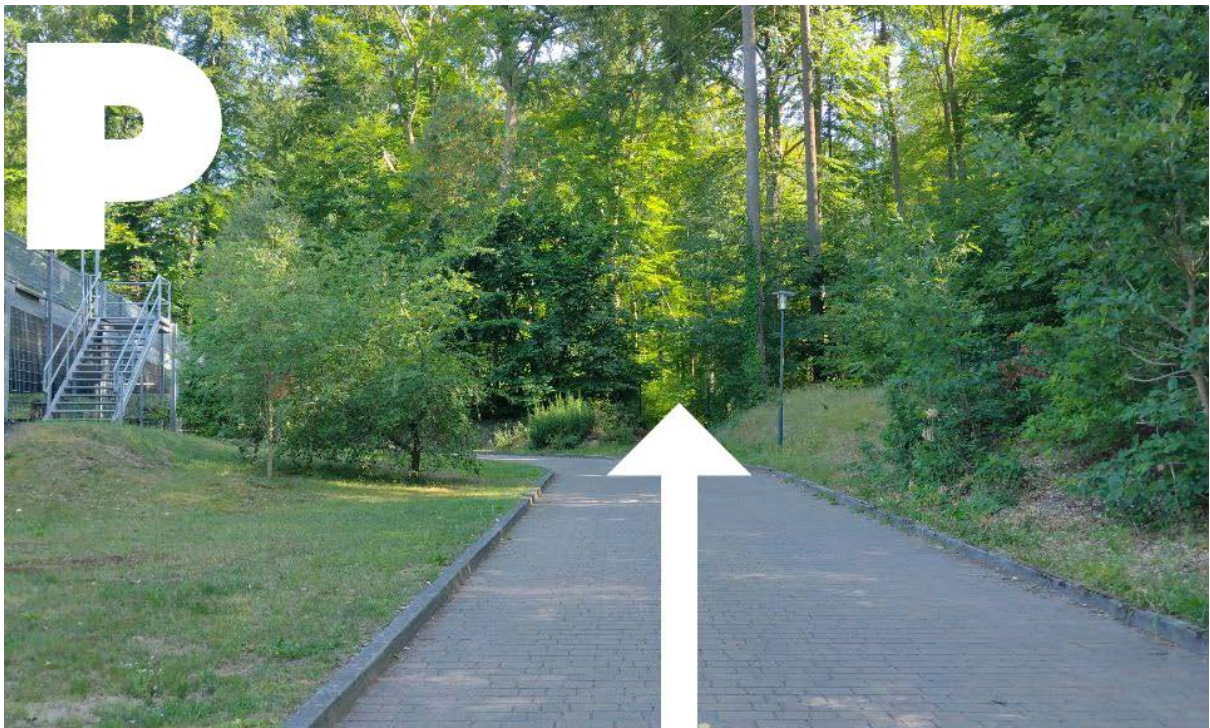
Falls ihr euch auf dem Weg zum Camp verirren solltet, könnt ihr unseren Teamer telefonisch erreichen. Bei Fragen könnt ihr euch gerne jederzeit mit dem Büro der Wildnisschule in Verbindung setzen: **Telefon:** 0151 42051465, **E-Mail:** kontakt@wildnisschule-lupus.de

Wir freuen uns auf Euch!

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM KURSGELÄNDE



Der Weg vom Parkhaus zu unserem Kursplatz



Vom Parkhaus müsst ihr diesem Waldweg folgen



Schon nach wenigen Metern erreicht ihr diese Kreuzung und biegt nach rechts ab



Ihr folgt diesem Weg und den Wanderzeichen (rechts an der Buche)



An der nächsten Kreuzung, den Wegweisern folgend, links halten



Dem Weg folgen Richtung Herthaquelle und Zoo, siehe Wanderschild (gelber und blauer Kreis)



Nach links auf die Kopfsteinpflasterstraße abbiegen und ca. 20 Meter geradeaus folgen



Nach wenigen Schritten über das Kopfsteinpflaster geht es wieder nach rechts auf einen Waldweg



Dieser Weg führt abwärts Richtung Landstraße L200



Nach der Schranke geht es ein kleines Stück über die Landstraße



Hier geht es wieder ein ganzes Stück geradeaus



Nun ist die letzte Kreuzung erreicht! Folgt dem Wanderweg geradeaus



Nach ca. 100 Metern erreicht ihr das blaue Tor zu unserem Wildnisplatz auf der rechten Seite

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

