Deutsches Rotes Kreuz

GE sundheits-
N etzwerk
O berkrämer

# Kurs 1. Hilfe 02 / 26

Datum: 28.11.2026

Zeit: 09:00 - 16:45 (9 Unterrichtseinheiten)

Ort: Alte Remonteschule Bärenklau

Instruktoren: Dr. Rainer Neubart, Notarzt

NN, DRK

NN, DRK

Beteiligung: maximal 20 Personen

Kosten; voraussichtlich 25 €

Kenntnisse in Erster Hilfe können Leben retten. Aus diesem Grund sollte sich jeder in den Erste-Hilfe-Techniken auskennen. Die Wahrscheinlichkeit, im Notfall Erste Hilfe leisten zu können, steigt mit der Anzahl der ausgebildeten Personen. Unser Gesundheitsnetzwerk setzt sich dafür ein, möglichst viele Mitbewohner in unserer Gemeinde in Erster Hilfe auszubilden. Die Kurse in Erster Hilfe finden in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz statt und werden mit einem entsprechenden Zertifikat bestätigt.

Der Kurs richtet sich an alle interessierten Mitbewohner sowie an Führerscheinbewerber.

Zu achten ist auf bequeme Kleidung, da der Kurs viele praktische Anteile enthält.

## Zeitplan

09:00 **Begrüßung & Einführung (UE 1)**

- Vorstellung & Erwartungen
- Warum Erste Hilfe wichtig ist
- Rechtliche Grundlagen (Pflicht zur Hilfeleistung)
- Eigenschutz & Absichern von Unfallstellen

09:45 **Notfallmaßnahmen (UE 2–3)**

- Rettungskette
- Notruf richtig absetzen (5-W-Fragen)
- Transporttechniken, Stabile Seitenlage (praktisch üben)
- Kontrolle der Vitalparameter (Kreislauf, Atmung, Bewusstsein

11:15 Kaffeepause

11:30 **Wiederbelebung (Reanimation) (UE 4–5)**

- Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW / CPR)
- Anwendung eines automatisierten externen Defibrillators (AED)
- Übung an Trainingspuppen

13:00 **Mittagspause**

13:30 **Wundversorgung & Blutungen (UE 6)**

- Arten von Wunden
- Wundversorgung (Verbände, Druckverband)
- Druckverband anlegen
- Blutungen stillen

14:15 **Knochenbrüche & Verletzungen (UE 7)**

- Erkennen von Brüchen
- Ruhigstellung
- Verstauchungen, Prellungen
- Verbrennungen, Schock
- Spezielle Notfälle (z. B. Stromunfall, Vergiftung)

15:00 Kaffeepause

15:15 **Akute Erkrankungen (UE 8)**

- Herzinfarkt & Schlaganfall erkennen
- Krampfanfälle
- Unterzuckerung
- Allergische Reaktionen

16:00 **Spezielle Notfälle & Wiederholung (UE 9)**

- Verhalten bei Verkehrsunfällen
- Verhalten bei Motorradunfällen, Helmabnahme (praktisch!)
- Notfallsituationen: Praktische Übungen
- Zusammenfassung & Fragen

16:45 Ende des Kurses

Interessenten bitte melden per E-Mail an neubart@web.de

---