



Großschönau, 10.05.2023

## Hallo Sportfreunde! Neu: Outdoor-Erste-Hilfe im Outdoorland Zittauer Gebirge

Ob Trekking, Bergsteigen oder Radfahren – das Outdoorland Zittauer Gebirge lädt viele Menschen zu sportlichen Aktivitäten in die Natur ein. Fernab der Zivilisation zu sein heißt aber auch, dass in kurzer Zeit kein Rettungsdienst zur Stelle sein kann. Damit wird ein Knochenbruch oder eine unerwartete Kreislaufschwäche zum ersten Problem und Herausforderung für alle Beteiligten.

Für eventuelle Notfälle haben die Johanniter einen neuen Erste-Hilfe-Kurs entwickelt. Outdoor-Erste-Hilfe macht aktive Menschen fit, im Notfall rasch und zielstrebig zu handeln.

In unseren Kursen schulen wir den Blick, wie man mit einfachen Mitteln Erste Hilfe leisten kann und sorgen dafür, dass unsere Kursteilnehmer|nnen auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren.

Themen und Inhalte:

- Vorgehen bei Notfällen in der Natur
- Bewusstlosigkeit und stabile Seitenlagen
- Wie schiene ich einen Bruch mit Hilfe von einfachen Ausrüstungsgegenständen?
- Unterkühlung und Erfrierungen
- Tipps zur richtigen Ausrüstung und Prävention von Unfällen nach speziellem Bedarf
- Transporttechniken für die Bergung aus unwegsamen Gelände
- Herz-Lungen-Wiederbelebung

Um größtmögliche Praxissicherheit zu erreichen, gehen fachkundige Erste-Hilfe-Ausbilder der Johanniter nach einem kurzweiligen theoretischen Teil mit den Teilnehmenden für realistische Fallbeispiele in den Wäldern im Zittauer Gebirge.

Zeitlicher Rahmen:

Ausbilder und Teilnehmende werden in 6 Stunden eine Wanderung von ca. 4 km absolvieren und fortlaufend auf verschiedene Notfallszenarien treffen. Es wird keine besondere Ausrüstung benötigt. Normale Outdoor-Kleidung und festes Schuhwerk sind von Vorteil.

**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**  
**Kreisverband Görlitz**  
Elisa Stöber

Lindenweg 8  
02779 Großschönau

T.035841 630-20  
F.035841 630-13  
elisa.stoerber@johanniter.de

[www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)

# Pressemitteilung



**JOHANNITER**

Treffpunkt:

Friedrich-Engels-Str. 20, 02797 Oybin (Pflegedienst Oybin/ Töpferwerkstatt)

Buchbare Termine 2023:

jeweils samstags 17.06 | 08.07. | 26.08. | 09.09.

Kosten:

65,- EUR/Person

Terminbuchung und weitere Infos unter:

[johanniter.de/kurse](http://johanniter.de/kurse) und telefonisch: (03586) 3681950 oder über unsere Kooperationspartner

„Wild Ost Natur- und Erlebnisreisen“ und

„Outdoorland Zittauer Gebirge“.



© Johanniter\_Danilo Schulz



© Johanniter\_Tobias Ritz



© Johanniter\_Tobias Ritz