



Erfahrungsbericht: Outdoor-Erste-Hilfe-Seminar von unserer Kollegiatin Lisa

„Raus aus der Komfortzone und gemeinsam etwas Neues erleben!“ – Das war unser Motto am Wochenende vom 13. bis 14. Januar 2018 beim Outdoor-Erste-Hilfe-Kurs.



Starke Schmerzen, Atemnot, Aufregung! Kein Problem für uns. In einem 20-stündigen Intensivkurs zum Thema „Erste Hilfe Outdoor“ übten meine 36 Mitkollegiaten und ich in Notsituationen den Überblick zu behalten und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Zur Prävention in Notfallsituationen lernten wir eine Menge:

Krisenmanagement und verschiedene Tests, um die Schwere der Verletzung einzuschätzen. Auch mit dem Druckverband oder der Immobilisierung kennen wir uns jetzt bestens aus. Jeder Einzelne von uns weiß nach dem Kurs, was bei einem Hitzeschlag oder einer fiesen Blase zu tun ist. Wir übten zudem die Wiederbelebung mit Herz-Lungen-Massage und Beatmung hautnah an Puppen.

Ich sitze gemeinsam mit den anderen Kollegiaten und Trainern auf der Wiese und lerne wie ich bei meiner Freundin den Puls messe, die Atmung und das Bewusstsein kontrolliere. Plötzlich: ein schmerzhafter Schrei, der uns durch Mark und Bein fährt. Unsere Aufmerksamkeit ist geweckt und in

Lichtgeschwindigkeit rennen wir samt Erste-Hilfe-Set zu der Verletzten. Diesen Anblick werden wir wohl alle so schnell nicht mehr vergessen!

Glücklicherweise waren alle Situationen simuliert und niemandem ist ernsthaft etwas zugestoßen, aber mit jeder dieser Situationen wurden wir sicherer und ruhiger. Wir konnten Prioritäten setzen und erfolgreich Erste Hilfe leisten, sodass die Trainer am Ende des Seminars noch folgende Worte für die letzten zwei Tage finden konnten: „Von Euch würde ich mich auch gern retten lassen!“.

Und auch wir wissen jetzt im Hinblick auf die nächste Outdoor Exkursion, dass wir uns aufeinander verlassen und gegenseitig retten können. Das gibt jedem Einzelnen von uns eine Menge Sicherheit und wir können uns beruhigt auf die nächste Outdoor-Exkursion freuen!

Ich spreche für Jeden von uns, wenn ich sage: „Jetzt fühlen wir uns sicher, falls es einmal zu einer solchen Notsituation kommt!“