DIMB LEHRGANG

LV1 Outdoor 1.Hilfe

Eine Veranstaltung des Deutschen Interessenverbands Mountainbike e.V.

HERZLICH WILLKOMMEN

Wer als MTB-Guide oder MTB-Fahrtechniktrainer mit Gruppen unterwegs ist, muss auch in Notsituationen handlungsfähig bleiben. Fundierte Kenntnisse im Notfallmanagement und der Ersten Hilfe sind hierfür die Grundlage. Das Lehrteam der DIMB e.V. legt daher im Rahmen seiner Ausbildung einen besonderen Wert auf eine realitätsnahe Ausbildung und Training dieser Fähig- & Fertigkeiten.
Die klassischen Erste-Hilfe-Kurse können die Besonderheiten des Outdoorsports nur eingeschränkt abbilden. Welche Vorkommnisse und Verletzungen sind typisch im Mountainbikesport? Wie koordiniere und organisiere ich im Notfall die Gruppe und mich? Wie helfe ich zielführend? Was mache ich, wenn der Verunfallte ungünstig liegt? Wie organisiere ich professionelle Rettung auch unter erschwerten Bedingungen, wenn zum Beispiel kein Empfang vorhanden ist?
In diesem intensiven 2-tägigen Modul Outdoor Erste Hilfe werden wir neben den notwendigen Erste-Hilfe Maßnahmen auch einen Schwerpunkt auf zielführende Kommunikationsstrategien im Notfall legen. Dies werden wir alles in den verschiedenen Notfallszenarien draußen auf den Trails üben.

Die Ausbildung der DIMB ist modular aufgebaut.

ZEITUMFANG KOSTEN UND UNTERRICHT

Zeitumfang

- Präsenz: 20 Unterrichtseinheiten - 2 Tage
- Der Präsenzlehrgang beginnt an Tag 1 um 9 Uhr und endet an Tag 2 um ca. 16.30 Uhr.

Kosten

Die Kosten für den 2-tägigen Lehrgang betragen 225€. Darin enthalten sind die Ausbildung, die Unterrichtsmaterialien und das offizielle Erste-Hilfe Zertifikat. Übernachtungskosten und Verpflegung sind extra zu bezahlen.
Reduzierte Sonderpreise für Schüler und Studenten (und damit auch Auszubildende).
Reduzierte Lehrgangsgebühr: 205,00€ Bitte schick uns bei Anmeldung eine Kopie Deines Nachweises (Schülerausweis, Studentenausweis) an ausbildung@dimb.de und wir berechnen dir die reduzierten Kursgebühr. Für den Kurs sind 8 Teilnehmer vorgesehen. Die Rechnung wird nach der vollständigen Anmeldung gestellt. Die Zahlung ist für die Zusage der verbindlichen Teilnahme zwingend.

Unterricht

Theorie 1/3 - Praxis 2/3. Die Theorie findet überwiegend handlungsorientiert im Team-Teaching statt, die Praxis in Kleingruppen mit Rollenspielen (z.B. Nachstellung realer Situationen und Notfälle) und Übungen.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

Allgemein:

- Mitgliedschaft in der DIMB bzw. in einem Mitgliedsverein der DIMB
- Ab 16 Jahren, bei Minderjährigen setzen wir voraus, dass die Teilnehmenden am Lehrgangsort wohnen oder von ihren Erziehungsberechtigten zum Lehrgangort begleitet werden (der Erziehungsberechtigte muss nicht am Lehrgang teilnehmen)
- Verantwortungs- und respektvoller Umgang mit Teilnehmenden und anderen Naturnutzern.
- Technische Basiskenntnisse und Bedienfähigkeit für das eigene Bike (Pannenreparatur, Bremsbeläge wechseln, eigenes Setup, …)
- Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten
- Mountainbike-Beherrschung auch auf schmalen Wegen und Pfaden. Die Fähigkeit, Trails der Schwierigkeit „Rot“ (vgl. Wegeschwierigkeiten1) befahren zu können, wird vorausgesetzt.
- Leistungsvermögen für ca. 20 km und bis 500 hm pro Tag (ohne Unterstützung) Wir werden im Lehrgang deutlich kürzere Strecken fahren, die Erfahrung zeigt aber, dass die gleichzeitige mentale und körperliche Belastung der Ausbildung ein höheres konditionelles Vermögen benötigt.

AUSSTATTUNG/ MITZUBRINGEN

- Mountainbike (mit oder ohne Unterstützung) in technisch einwandfreiem Zustand
- Akzeptiert werden ausschließlich E-MTB (Unterstützung bis 25 km/h). Aus rechtlichen Gründen werden getunte E-MTB ausgeschlossen
- MTB-Helm, keine Fullface-Helme; Helmpflicht während des gesamten Lehrgangs. Eine passende Einstellung und ein fester Sitz des Helmes ist Grundvoraussetzung
- Sonnenbrille/Klarglassbrille (angepasst auf unterschiedliche Lichtverhältnisse, z. B. im Wald, bei Regen, …) ist verpflichtend zu tragen
- Bike-Handschuhe sind verpflichtend zu tragen (Empfohlen: Langfingerhandschuhe)
- Teleskopsattelstütze oder Sattelstütze mit Schnellspanner
- MTB-Reifen mit Trail-tauglichem Profil
- Persönliche Schutzausrüstung (z. B. Knieprotektoren)
- Witterungsabhängige und funktionelle Radkleidung, Wechselkleidung
- Rucksack (ca. 20 l – 25 l) inkl. Multitool, Ersatzteilen (Schlauch, Ersatzbremsbeläge, Schaltauge, ...) und 1. Hilfe-Set
- Trail-taugliche Fahrradbeleuchtung inkl. Rücklicht
- Gutes Fahrradschloss (je nach Austragungsort steht das Rad vor dem Seminarraum und nicht in Sichtweite)

Hinweis:
Fehlende, mangelhafte oder falsche Ausstattung fließt in das persönliche Feedback/Bewertung ein und kann bei großen Mängeln zum Lehrgangsausschluss führen.

ANMELDUNG, NACHWEIS, ZUSAGE UND UNTERKUNFT

Anmeldung

Anmeldung per vollständig ausgefülltem Buchungsformular an das Bundeslehrteam Mountainbike der DIMB c/o DIMB Bundesgeschäftsstelle. Hinweise: Die Lehrgänge sind meist schnell ausgebucht. Die Plätze werden nach Anmeldedatum vergeben. Eine Reservierung ist nicht möglich.

Nachweis 1. Hilfe Kurs

Jeder Teilnehmer erhält nach diesem Modul eine offizielle Erste-Hilfe-Bescheinigung nach §2StVG und §19 FeV, die natürlich auch als Nachweis der Teilnahme an einem Erste-Hilfe- Kurs (gefordert durch die Teilnahmebedingungen an den Ausbildungen zum MTB-Guide/MTB-Fahrtechniktrainer) gilt und auch als Nachweis für betriebliche Ersthelfer verwendet werden kann.

Zusage der Teilnahme

Die verbindliche Teilnehmerzusage erfolgt nach Vorliegen aller für die Anmeldung relevanten Daten sowie nach Zahlungseingang der vollständigen Lehrgangsgebühren auf das Ausbildungskonto der DIMB.

Unterkunft

Da der Lehrgang nach den Erfahrungen auch gerne mal länger am Abend dauert oder Einheiten wetterbedingt umgeplant werden müssen, empfehlen wir die Übernachtung in der Unterkunft, in der wir auch unseren Seminarraum haben oder in unmittelbarer Nähe. Wichtig: Die DIMB ist kein Reiseveranstalter.

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

Informationen zum Lehrgang

Weitere Informationen zum Ablauf erhalten die Teilnehmer mit der verbindlichen Anmeldung. Circa zwei Wochen vor Kursbeginn werden die Teilnehmerliste sowie weitere aktuelle Informationen per E-Mail verschickt. Die Daten sind ausschließlich kursintern zu nutzen. Wenn Eure Daten auf der Teilnehmerliste erscheinen sollen, dann setzt bitte den entsprechenden Haken bei der Anmeldung.

Teilnahmebescheinigung

Jeder Teilnehmer erhält eine Bestätigung über die Teilnahme als PDF per Mail.

Lizenzverlängerung

Dieser Lehrgang erfüllt die Voraussetzungen zur Verlängerung einer Trainer-C/B-Lizenz in Verbindung mit dem BDR-Online-Modul “Fortbildung Pflichtteil” (8UE).

LERNBEREICHE IM STUNDENSATZ

Outdoor 1.Hilfe
Gesamt 20 Unterrichtseinheiten/UE

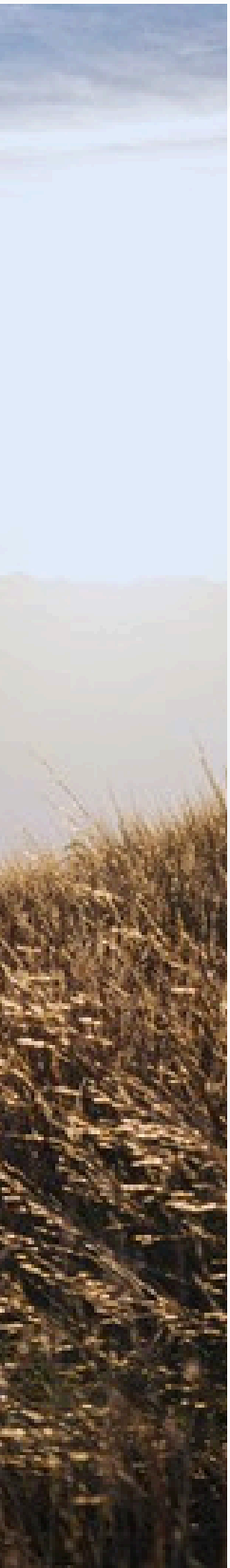
Notfallvermeidung (kurze Wdh. und Intensivierung der Inhalte der DIMB Lehrgänge):

- Unfallprävention und Sicherheit
- Notfallmanagement/Rettung am Berg
- Sichern des Verunfallten/der Gruppe
- Gruppendynamik, Gruppenorganisation im Notfall, richtiges Anleiten von Mithelfern
- Hilfe organisieren
- Wann berge ich selber? Wann muss ich auf Rettung warten?
- Notruf international (inkl. Unterstützung durch GPS)
- Satelliten gestützte Notrufkommunikation
- Rechtliche Grundfragen
- Mindestanforderungen an ein Notfallset

Outdoor Erste Hilfe (Erstversorgung MTB-relevanter Verletzungen/ Gesundheitsbeeinträchtigungen):

- Beurteilung von Bewusstsein und Atmung; Lebenserhaltende Sofortmaßnahmen
- Schockzustand und Behandlung, stabile Seitenlage, Beatmung und Herz-Lungen-Wiederbelebung (auch in ungünstigem Gelände)
- Sturzverletzungen: Schädelverletzungen, Verletzungen des Bewegungsapparats, stark blutende Wunden, innere Verletzungen, Verletzungen der Extremitäten, … (inkl. Maßnahmen wie Ruhigstellung und Kühlung)
- Wundreinigung: Möglichkeiten und Grenzen, Verfahren
- Atemstörungen (Asthma, Hyperventilation, …)
- Überlastungssymptomatik: Erschöpfung, Hitze/Sonnenstich, …
- Herzinfarkt, Hirnschlag

LERNBEREICHE IM STUNDENSATZ



- Besondere Fälle: Insektenstiche (insbes. Allergiker), Zeckenstich, …
- Berge- / Trage- und Transporttechniken

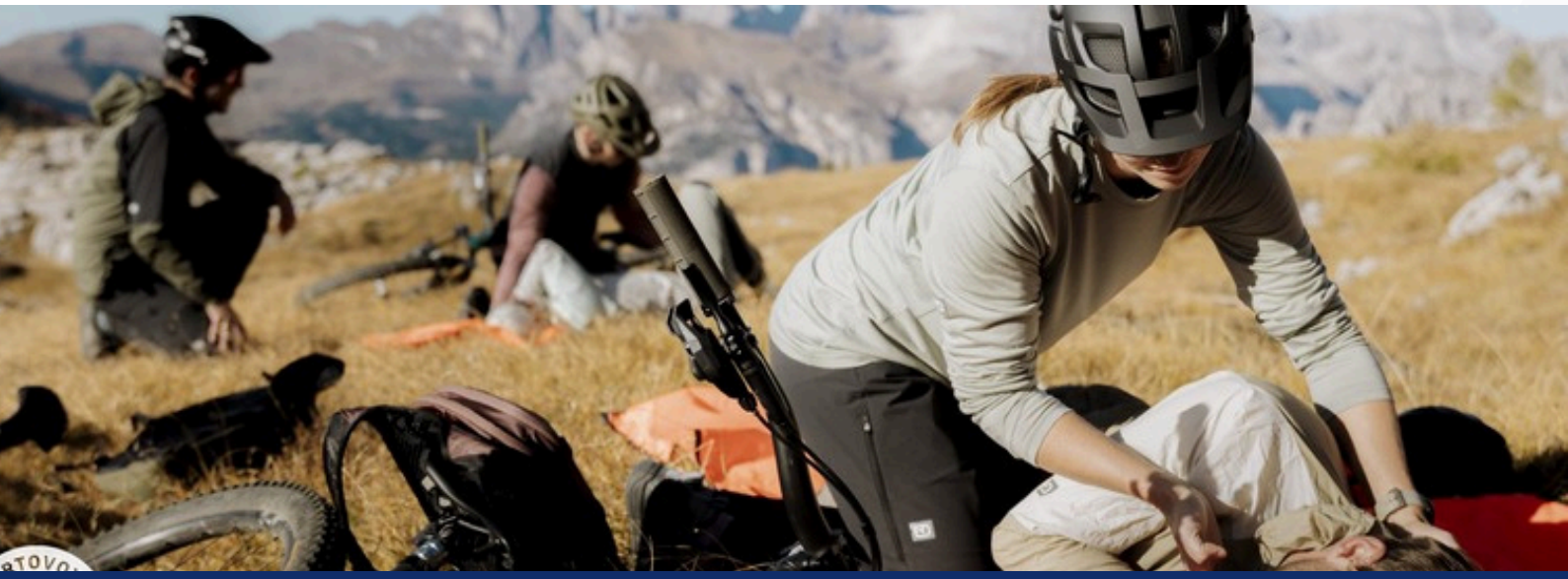
FRAGEN RUND UM DIE AUSBILDUNG

Fragen bitte an:

Bundeslehrteam Mountainbike, DIMB Academy – Büro Ausbildung

E-Mail: ausbildung@dimb.de

Telefon: +49 89 6931088-2



Deutscher Interessenverband Mountainbike e.V.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Bundesgeschäftsstelle | Haisenbergweg 42 | 85540 Haar | www.dimb.de