DIMB LEHRGANG

LV1 Outdoor 1.Hilfe Pro (OEH P)

Eine Veranstaltung des Deutschen Interessenverbands Mountainbike e.V.

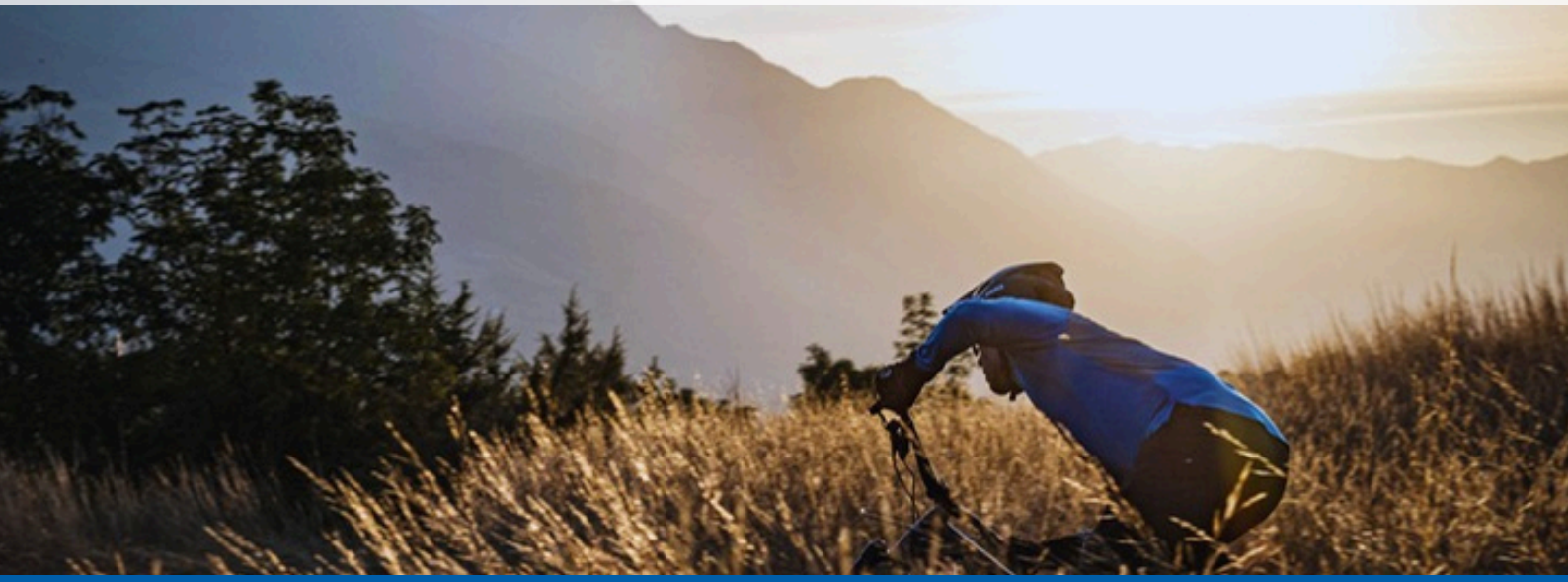
HERZLICH WILLKOMMEN

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.

Um diesen Anspruch gerecht zu werden gibt es ein neues Fortbildungsangebot, welches auf den Inhalten des Moduls Outdoor Erste Hilfe aus der Level 1 Ausbildung aufbaut.

Du hast das Modul OEH bereits besucht, vielleicht sogar mehrfach? Du bist geschult in den gängigen Erste Hilfe Maßnahmen und im Notfallmanagement? Gerne möchtest Du dein Wissen rund um das Thema Outdoor Erste Hilfe und Notfallmanagement erweitern und auffrischen? Dann ist diese Fortbildung genau richtig für Dich!

In dieser intensiven 2-tägigen Fortbildung Outdoor Erste Hilfe Pro werden wir die Grundlegenden Inhalte im Bereich Notfallmanagement und die Basis Maßnahmen der Ersten Hilfe auffrischen. Dann beginnen wir den direkt mit anspruchsvolleren Fallbeispielen. Wir schulen euch im Schienen von Verletzungen mit der SAM Splint Schiene und im Umgang mit dem Notverband. Das erweiterte Wärmemanagement und Tragemethoden werden ausführlich behandelt. Die Inhalte aus dem OEH Modul werden natürlich auch in diesem Kurs vermittelt, nur direkt in anspruchsvolleren Szenarien. Ein besonderer Fokus liegt auf der Kommunikation im Notfall und Strategien der Entscheidungsfindung in Stresssituationen. Auch nach Abschluss dieser Fortbildung erhaltet ihr ein offizielles Erste-Hilfe Zertifikat.



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
- Volljährigkeit
- ein 2- tägiger OEH Lehrgang wurde bereits belegt
- 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 Pro
Gesamt 20 Unterrichtseinheiten/UE

Notfallmanagement:

- Rettung am Berg (im Vergleich zur Rettung im unmittelbaren Einzugsbereich des Rettungsdienst)
- Sichern des Verunfallten/der Gruppe im Mountainbike spezifischen Umfeld
- Notruf international (inkl. Unterstützung durch GPS)
- Satelliten gestützte Notrufkommunikation
- Entscheidungsstrategien und Kommunikation in Stresssituationen
- 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
- Besondere Fälle: Insektenstiche (insbes. Allergiker), Zeckenstich, …
- Berge- / Trage- und Transporttechniken
- Schienen von Verletzungen mit der SAM Splint Schiene
- Anwendung des Notverbandes (auch bekannt unter „Israeli Bandage“)

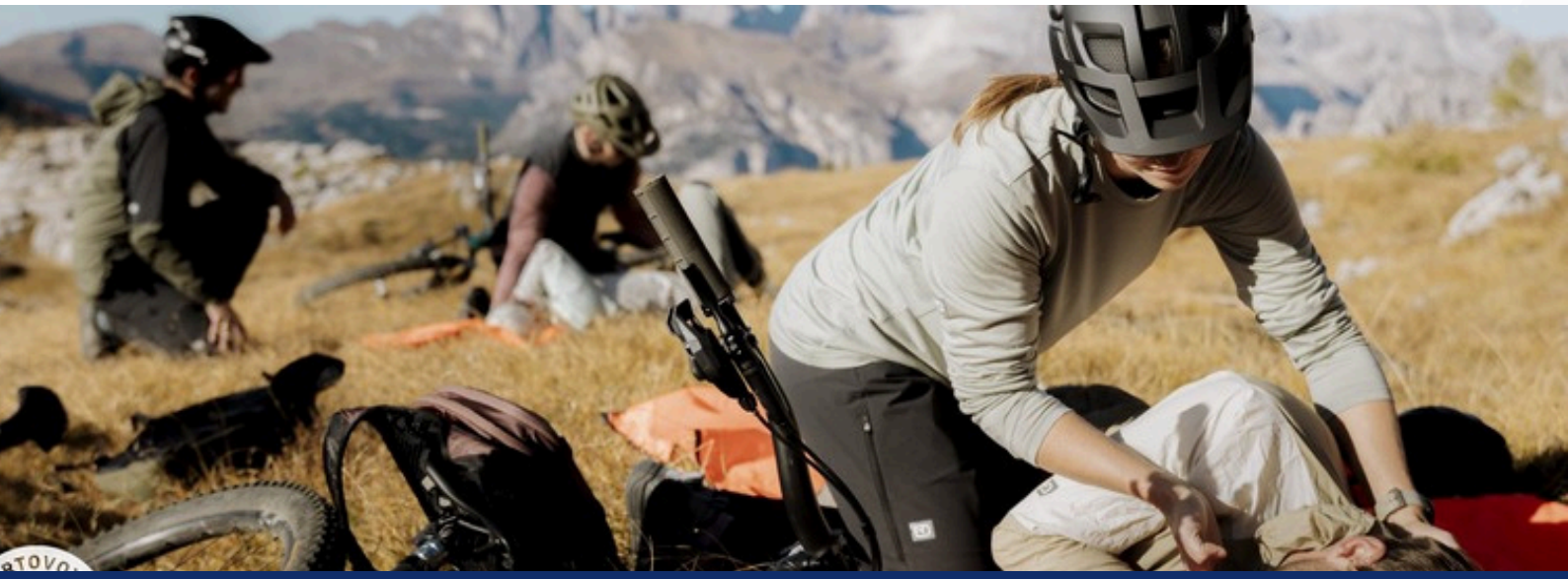
FRAGEN RUND UM DIE AUSBILDUNG

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