Richtlinien und Lehrpläne

des Österreichischen Roten Kreuzes zur Durchführung von Erste-Hilfe-Kursen

Version: 11|2026

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

1. Kurse

Unterweisung in LRSM	Auffrischung	Kursbezeichnung Kursdauer und Kursinhalte	empfohlene Fibel
	✓	**Erste-Hilfe-Auffrischungskurs (4h)** Grundlagen der Ersten Hilfe (Notruf, Basismaßnahmen, Wegziehen/ Umdrehen); Leben retten (Reglose Person; Reglose Person, die normal atmet; Reglose Person, die nicht normal atmet; Reglose Person, die nicht normal atmet (Defibrillator vorhanden); Verschlucken; Starke Blutung;	Erste Hilfe
	✓	**Erste-Hilfe-Wiederbelebungskurs (4h)** Grundlagen der Ersten Hilfe (Notruf, Basismaßnahmen, Wegziehen/ Umdrehen); Leben retten (Reglose Person; Reglose Person, die normal atmet; Reglose Person, die nicht normal atmet; Reglose Person, die nicht normal atmet (Defibrillator vorhanden); Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall)	Erste Hilfe
✓	✓	**Erste-Hilfe-Führerscheinkurs (6h)** Grundlagen der Ersten Hilfe (Notruf, Basismaßnahmen, Wegziehen/ Umdrehen), Leben retten (Reglose Person; Reglose Person, die normal atmet; Reglose Person, die nicht normal atmet; Starke Blutung); Verkehrsunfall (Absichern bei einem Unfall oder einer Panne; Maßnahmen bei einem Unfall);	Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen
	✓	**Erste-Hilfe-Auffrischungskurs (8h)** Grundlagen der Ersten Hilfe (Notruf, Basismaßnahmen, Wegziehen/ Umdrehen); Leben retten (Reglose Person; Reglose Person, die normal atmet; Reglose Person, die nicht normal atmet; Verschlucken; Starke Blutung; Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Zuckerkrankheit); Verletzungen (Wundversorgung allg.; Verbrennung/ Verätzung; Nasenbluten; Knochen-/ Gelenkverletzungen)	Erste Hilfe
	✓	**Erste-Hilfe-Outdoor-Kurs (8h)** Grundlagen der Ersten Hilfe (Notruf, Basismaßnahmen, Wegziehen/ Umdrehen); Leben retten (Reglose Person; Reglose Person, die normal atmet; Reglose Person, die nicht normal atmet; Verschlucken; Starke Blutung; Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Zuckerkrankheit); Verletzungen (Wundversorgung allg.; Verbrennung/ Verätzung; Nasenbluten; Knochen-/ Gelenkverletzungen)	Erste Hilfe
✓	✓	**Erste-Hilfe-Grundkurs (16h)** Gesamter Stoff der Ersten Hilfe (Grundlagen der Ersten Hilfe; Leben retten; Verkehrsunfall; Erkrankungen; Verletzungen)	Erste Hilfe

Unterweisung in LRSM	Auffrischung	Kursbezeichnung Kursdauer und Kursinhalte	empfohlene Fibel
		Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs (4h) /(6h) /(8h) /(16h) Grundlagen der Ersten Hilfe; Leben retten; Verkehrsunfall; Erkrankungen; Verletzungen mit Adaptionen anhand der vorgegebenen Stunden.	Erste-Hilfe-Kindernotfälle
✓	✓	**Erste-Hilfe-Grundkurs für sehgeschädigte Menschen (16h)** Gesamter Stoff der Ersten Hilfe (Grundlagen der Ersten Hilfe; Leben retten; Verkehrsunfall; Erkrankungen; Verletzungen)	Erste Hilfe
✓	✓	**Erste-Hilfe-Grundkurs für hörgeschädigte Menschen (16h)** Gesamter Stoff der Ersten Hilfe (Grundlagen der Ersten Hilfe; Leben retten; Verkehrsunfall; Erkrankungen; Verletzungen)	Erste Hilfe
		Erste-Hilfe-Kurs Ich helfe An die Zielgruppe (geistig beeinträchtigte Menschen) angepasste Inhalte	Ich Helfe

Die Kursbestätigung gilt bei den mit ✓ gekennzeichneten Kursen auch als Nachweis für die erfolgte Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen entsprechend der Führerschein-gesetz-DV 1997, § 6. Bzw. als Nachweis für die erfolgte Auffrischung (im Ausmaß von 4 oder 8 Stunden – je nach Kursdauer) im Sinne §40 AStV für betriebliche Ersthelfer:innen.

2. Ausbildung/Fortbildung von Lehrbeauftragten des ÖRK

Modul	Dauer	Ablauf, Inhalt
Auswahltag	Empfehlung: 0,5 – 1 Tag	Klärung der pädagogischen und sozialen Kompetenz
Kurserlebnis Erste Hilfe	2 Tage	Vermittlung von Basiswissen der Ersten Hilfe und Vermittlung der erwachsenengerechten Unterrichtsgestaltung
Fachdidaktik	3 Tage	Fachliche Perfektion in Theorie und Praxis
Kursbegleitung	Mind. 6h	Kurstätigkeit in Begleitung
Freigabe	Max. 1 Tag	Durchführung lt. Vorgabe des jeweiligen Landesverbandes
In weiterer Folge besteht eine Fortbildungspflicht von mind. 16 Stunden (sowohl fachlich als auch didaktisch) in 5 Jahren. Innerhalb dieses Zeitraums hat eine Qualitätssicherung durch den Landesverband zu erfolgen. Die Qualitätssicherung kann auch im Zuge einer Fortbildung stattfinden.		

3. Lehrmeinung

Der Unterrichtsinhalt entspricht international anerkannten Richtlinien und Handlungsanweisungen für Erste Hilfe sowie der von den Chefärzt:innen des ÖRK beschlossenen und gültigen Lehrmeinung, welche im Lehrbehelf für Lehrbeauftragte und in den Teilnehmerunterlagen niedergeschrieben ist. Die Lehrbeauftragten haben die Verpflichtung, die aktuell gültige Lehrmeinung zu unterrichten. Revisionen der Lehrmeinung finden im 5-Jahres Rhythmus, meist im Anschluss an die Veröffentlichung von ERC-Guidelines oder bei wesentlichen, wissenschaftlichen Erkenntnissen auch öfter statt.

4. Allgemeines

4.1 Kursdidaktik

Die praktische Übung steht im Vordergrund. Nur unbedingt für die Verständlichkeit notwendige Theorie ist zu vermitteln.

Für Übung und Vermittlung der praktischen Inhalte sind 2/3 der Kurszeit aufzuwenden. Werden Kurse als duale Kursformen mit einem Online-Teil und einem Praxistag angeboten, so darf die Online-Zeit maximal 50% der gesamten Kursdauer betragen (bspw. ein achtstündiger Auffrischungskurs, welcher aus vier Stunden e-Learning und vier Stunden Praxiseinheit besteht). Der hier anzubietende Praxistag hat ebenfalls mindestens zu 2/3 aus Praxis zu bestehen, Theorie soll lediglich bei Bedarf wiederholt und Fragen geklärt werden.

In allen Fällen sind geeignete Methoden und Sozialformen einzusetzen.

4.2 Übungsmaterialien

Es sind ausreichend Puppen und Defibrillatoren (AEDs) zu verwenden. Das heißt: mindestens 1 Übungs-Defibrillator und 4 Übungspuppen für 16 Teilnehmer:innen. Falls nicht genug Übungspuppen zur Verfügung stehen, können durch Erweiterung der Kurszeit weitere Übungsmöglichkeiten geschaffen werden. Außerdem müssen genügend Unterlagen, Decken, Helme und Verbandsmaterial für Übungszwecke vorhanden sein.
Wiederverwendbare Materialien sind laut Herstellerangaben zu reinigen und zu warten.

4.3 Präsentationsunterlagen

Rotkreuz-Lehrbeauftragte sind verpflichtet, bei selbst erstellten Präsentationsunterlagen das Corporate Design des ÖRK zu verwenden. Des Weiteren dürfen nur Medien gezeigt bzw. abgespielt werden, wenn das Copyright abgeklärt ist bzw. eine Berechtigung besteht (z. Bsp.: AKM-Abgabe (Autoren, Komponisten, Musikverleger, www.akm.at). Der/ Die Lehrbeauftragte trägt die Verantwortung dafür, dass die Inhalte seiner/ ihrer Präsentationsunterlagen (Präsentation, Flipcharts, Handouts, ...) der aktuellen Lehrmeinung entsprechen.

4.4 Fibel

Als Lernunterlagen in Rotkreuz-Kursen dienen die dem Kursformat entsprechenden Erste-Hilfe-Fibeln sowie in Jugendrotkreuz-Kursen das Schulbuch Helping Hands.

4.5 Räumlichkeiten

Die Ausstattung des Lehrsaals mit Tischen, Sesseln, Moderationskoffer, Pinnwand, Flipchart sowie Projektionsmöglichkeit von Bild und Ton muss gegeben sein. Andernfalls muss der/ die Trainer:in situationsbedingt entscheiden, ob eine Durchführung mit den vorhandenen Möglichkeiten sinnvoll ist. Der Unterricht ist in einem Raum durchzuführen, der gut zum Vortragen und Üben genutzt werden kann. Als Richtwert für die Raumgröße gilt: mind. 4 m² pro Teilnehmer:in. Weiters müssen Informationen über Sicherheitseinrichtungen vor Ort (Fluchtwege, Feuerlöscher, AED, Erste-Hilfe-Verbandskasten) vom Trainer bzw. der Trainerin in Erfahrung gebracht werden.

4.6 Versicherung

Der Veranstalter hat für einen entsprechenden Versicherungsschutz zu sorgen.

4.7 Auftreten und Bekleidung des/der Trainer:in

Rotkreuz-Trainer:innen haben sich an die entsprechenden Vorgaben des Landesverbandes zu halten (Bekleidungsvorschrift). Der/die Rotkreuz-Trainer:in ist Repräsentant:in des Roten Kreuzes und soll als solche/r erkennbar sein. Angemessene Körperpflege und saubere Kleidung können als Selbstverständlichkeit gesehen werden.

4.8 Kursdauer

Bei Kursen, welche als Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen bzw. als Auffrischung laut Arbeitsstättenverordnung (AstV) gelten, gibt das Gesetz die Mindestdauer vor. Diese ist einzuhalten. Kurze Pausen sind in die Kursdauer integriert, lange Pausen (z.B. Mittag) nicht.

4.9 Kursbestätigungen

Kursbestätigungen erhalten jene Teilnehmer:innen, welche praktisch mitarbeiten und alle ihnen zumutbare Erste-Hilfe-Maßnahmen üben.
(Lt. FSG §6. DV(4) kann bei mangelnder Mitarbeit die Kursbestätigung verweigert werden)

Teilnehmer:innen, welche einen Kurs zur Erlangung des Führerscheins (mind. 6 Std. Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen) oder als Ausbildung bzw. Auffrischung gemäß AStV besuchen, haben Anwesenheitspflicht. Des Weiteren muss bei Aushändigung einer Bestätigung die Identität der TN kontrolliert werden.

Kursbestätigungen (gemäß den unten aufgelisteten Informationen), welche auch eine Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen bescheinigen, erhalten all jene Teilnehmer:innen ab der 8. Schulstufe oder ab Vollendung des 14. Lebensjahres, je nachdem, welches Kriterium früher erfüllt wird. Jüngere Kursteilnehmer:innen erhalten lediglich eine Teilnahmebestätigung (welche das Erfüllen der gesetzlichen Verpflichtungen nicht bestätigt), welche auch zu einem späteren Zeitpunkt nicht in eine Kursbestätigung umgewandelt werden kann. Gerade da viele Personen ihren ersten und/oder einzigen Kontakt mit dem Thema der Ersten Hilfe nach Notwendigkeit (Führerschein, Berufsleben) haben, liegt dem Österreichischen Roten Kreuz eine Aktualität und Festigung des Wissens und Könnens am Herzen.

Kursteilnehmer:innen, welche den Kurs unterbrechen und später fortsetzen möchten, können den begonnenen Kurs innerhalb von einem Jahr abschließen.

Zu verwenden sind Bestätigungen, die folgende Informationen enthalten:

- Kursbezeichnung
- Daten der Teilnehmer:innen (Vorname/Nachname/Geburtsdatum)
- Kursdatum und Kursort
- Kursführende Dienststelle und Unterschrift des/der Trainer:in oder einer von der Dienststelle beauftragte Person
- Hinweis auf das Erfüllen gesetzlicher Bestimmungen (FSG DV §6. bzw. AStV §40.)
- Empfehlung, im Abstand von höchstens 4 Jahren eine Auffrischung zu besuchen.

4.10 Teilnahme und Kursausschluss

Die Teilnahme steht jeder Person offen. Alle Teilnehmer:innen müssen zumutbare praktische Übungen durchführen, um am Kurs teilnehmen zu können.

Ein/e Trainer:in soll eine/n Teilnehmer:in des Kurses verweisen,

- wenn diese/r dem Unterricht aufgrund einer offensichtlichen Beeinträchtigung der Wahrnehmung nicht folgen kann (z.B. Drogen, Alkohol).
- wenn abfällige Bemerkungen und Verhaltensweisen gegenüber anderen Teilnehmer:innen und/ oder dem/der Trainer:in tätigt. (z. Bsp. rassistische, sexistische Bemerkungen)
- wenn er/ sie durch Verstoßen anerkannter gesellschaftlicher Verhaltensweisen den Kurs massiv stört.

4.11 Umgang mit Kursteilnehmer:innen

Die Wertschätzung unserer Kursteilnehmer:innen und ein hohes Maß an Begeisterung beim Unterrichten sehen wir als Schlüssel zum Erfolg. Trainer:innen des Österreichischen Roten Kreuzes müssen in ihren Kursen so unterrichten, dass jegliche (bspw. kulturelle, geschlechtliche, religiöse,...) Benachteiligungen und Stereotype abgebaut werden. Das Ziel ist, allen Teilnehmer:innen ein möglichst angenehmes, inklusives und barrierefreies Lernen zu ermöglichen.

Wir sehen jeden Menschen als einzigartig, selbstbestimmt, sozial verantwortlich und lebenslang lernfähig. Das Lernen an sich verstehen wir als emotionalen, sozialen, kulturellen und intellektuellen Vorgang. Wir legen in hohem Maße darauf Wert, Lernen durch geeignete, zeitgemäße Methoden zu unterstützen und die Theorie mit der Praxis zu verschränken. Es ist uns auch zentrales Anliegen, an bestehende Erfahrungen und Kenntnisse und Kompetenzen der TeilnehmerInnen anzuknüpfen und ein Klima des Vertrauens und der Wertschätzung aufzubauen. (aus: Bildungsleitbild, Dimension 4 – Realisierung/Umsetzung)

Curricula / Lehrpläne

Benutzer:innenhinweise

Laut Duden versteht man unter einem Curriculum einen auf einer Theorie des Lehrens und Lernens aufbauenden Lehrplan. Das Curriculum soll eine Planungs-, Einteilungs- und Zielkontrollhilfe für Lehrbeauftragte bei der Vermittlung des Unterrichtsstoffes sein. Des Weiteren ist der Unterlage zu entnehmen, welche Resultate der/die Auszubildende erreichen soll.
Grobziele vermitteln einen Überblick der zu erreichenden Ziele. Häufig sind sie nicht konkret messbar, da die Inhalte zu allgemein und zu umfassend sind.
Feinziele stellen eine präzise Lernzielformulierung dar. Ziele sind eindeutig vorgegeben und können konkret überprüft werden. Feinziele bilden eine Grundlage für die Erfolgskontrolle der Ausbildung.
Die angeführten Unterrichtszeiten im Curriculum beziehen sich auf reine Unterrichtszeit. Pausenzeiten müssen zusätzlich eingeplant werden.

Empfohlenes Thema am Ende eines Erste-Hilfe-Kurses

Team Österreich Lebensretter:in

Für die Teilnahme am Team Österreich Lebensretter:in Programm benötigt man einen Erste-Hilfe-Kurs und muss volljährig sein.
Über die App kann man, wenn es notwendig ist, einen Peer nachfordern, wenn der Einsatz sehr belastend war.
Mehr Infos unter:

Per App werden registrierte freiwillige Ersthelfer:innen alarmiert, wenn es in ihrer unmittelbaren Nähe zu einem Atem-Kreislauf-Stillstand kommt. So können diese noch vor Eintreffen der Rettungskräfte mit der Herzdruckmassage beginnen.

Erste-Hilfe-Grundkurs (16 Stunden)

Eine Unterrichtseinheit besteht aus 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause. Pausenzeiten müssen zusätzlich eingeplant werden.

Thema: **Begrüßung und Organisation**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
60	Begrüßung, Organisation und Grundsätze der Ersten Hilfe	Kommunikation der Ziele des Kurses	Die Teilnehmer:innen lernen die organisatorischen Rahmenbedingungen kennen; Lernen einander kennen; wissen, dass sie nichts falsch machen können; wissen, dass EH einfach ist; lernen die Unfallstatistik kennen etc.

Thema: **Unfallverhütung**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
Laufend	Unfallverhütung	Teilnehmer:innen kennen mögliche Umstände, die zu einem Unfall führen können.	Die Teilnehmer:innen halten die genannten Beispiele für nachvollziehbar und können sie für ihren Alltag beachten bzw. anwenden.

Thema: **Grundlagen der Ersten Hilfe**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
25	Notruf	Korrekte Durchführung eines Notrufs	Die Teilnehmer:innen wissen, worauf bei einem Notrufgespräch geachtet werden soll und mit welchen Notrufnummern die einzelnen Organisationen erreicht werden.
10	Basismaßnahmen	Teilnehmer:innen können Basismaßnahmen umsetzen.	Die Teilnehmer:innen führen alle notwendigen Basismaßnahmen der Ersten Hilfe bei jeder Erste-Hilfe-Leistung durch.
20	Wegziehen/ Umdrehen	Teilnehmer:innen können jemand wegziehen / umdrehen.	Wegziehen: Die Teilnehmer:innen ziehen eine am Bauch oder Rücken liegende Person unter gegebenem Selbstschutz aus einer Gefahrenzone. Umdrehen: Die Teilnehmer:innen erkennen in einer Notfallsituation die Notwendigkeit der Maßnahme und drehen die reglose Person von der Bauch- in die Rückenlage.
20	Weiteres Üben praktischer Maßnahmen, Wiederholungen		

Thema: **Leben retten**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
10	Reglose Person Bewusstsein- und Atemkontrolle	Teilnehmer:innen können bei einer reglosen Person korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen können feststellen, ob eine Person reglos ist oder nicht. Die Teilnehmer:innen können feststellen, ob eine Person normal oder nicht normal atmet.
35	Reglose Person, die normal atmet	Teilnehmer:innen können bei einer reglosen Person mit normaler Atmung korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen erkennen eine reglose Person, die normal atmet, und können sie zur Seite drehen. Die Teilnehmer:innen können eine reglose Person, die normal atmet, bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes versorgen.
70	Reglose Person, die nicht normal atmet	Teilnehmer:innen können bei einer reglosen Person, die nicht normal atmet, korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen führen bei einer Person, die nicht normal atmet, Herzdruckmassage und Beatmung durch.
25	Reglose Person, die nicht normal atmet (Defibrillator vorhanden)	Teilnehmer:innen können bei einer reglosen Person, die nicht normal atmet, den Defibrillator anwenden.	Die Teilnehmer:innen können einen Defibrillator verwenden.
20	Verschlucken	Teilnehmer:innen können bei einer Person, die sich verschluckt hat, korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen erkennen eine schwere Verlegung der Atemwege und führen Erste-Hilfe-Maßnahmen zur Entfernung des Fremdkörpers durch.
30	Starke Blutung	Teilnehmer:innen können bei einer starken Blutung korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen erkennen eine starke Blutung und können entsprechende Erste-Hilfe-Maßnahmen durchführen.
65	Weiteres Üben praktischer Maßnahmen, Wiederholungen		

Thema: **Verkehrsunfall**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
10	Rettungskette	Teilnehmer:innen wissen, was die Rettungskette symbolisiert.	Die Teilnehmer:innen kennen die Kettenglieder und Aufgaben der Ersthelfer:innen.
10	Absichern bei einem Unfall oder einer Panne	Teilnehmer:innen können bei einem Unfall oder Panne korrekt absichern.	Die Teilnehmer:innen kennen verschiedene Möglichkeiten, bei einem Unfall oder einer Panne die Gefahrenzone abzusichern.
20	Helmabnahme	Teilnehmer:innen wissen, wann ein Helm abzunehmen ist.	Die Teilnehmer:innen führen bei reglosen Personen die Helmabnahme unter Berücksichtigung des Selbstschutzes durch.
20	Rautekgriff	Teilnehmer:innen wissen, wann jemand aus dem Fahrzeug zu retten ist.	Die Teilnehmer:innen führen bei reglosen Personen die Rettung aus dem Fahrzeug unter Berücksichtigung des Selbstschutzes durch.
30	Weiteres Üben praktischer Maßnahmen, Wiederholungen		

Thema: **Erkrankungen**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
15	Herzinfarkt	Teilnehmer:innen reagieren bei einem Herzinfarkt korrekt.	Die Teilnehmer:innen können einen möglichen Herzinfarkt erkennen und Erste-Hilfe-Maßnahmen durchführen.
15	Schlaganfall	Teilnehmer:innen reagieren bei einem Schlaganfall korrekt.	Die Teilnehmer:innen können einen möglichen Schlaganfall erkennen (FAST-Test) und führen entsprechende Erste-Hilfe-Maßnahmen durch.
15	Krampfanfall	Teilnehmer:innen reagieren bei einem Krampfanfall korrekt.	Die Teilnehmer:innen erkennen einen Krampfanfall und führen Erste-Hilfe-Maßnahmen durch.
15	Zuckerkrankheit	Teilnehmer:innen reagieren bei einer Blutzuckerentgleisung korrekt.	Die Teilnehmer:innen erkennen eine mögliche Blutzuckerentgleisung und führen Erste-Hilfe-Maßnahmen durch.

10	Asthmaanfall	Teilnehmer:innen reagieren bei einem Asthmaanfall korrekt.	Die Teilnehmer:innen erkennen einen möglichen Asthmaanfall und führen Erste-Hilfe-Maßnahmen durch.
10	Kollaps	Teilnehmer:innen reagieren bei einem Kollaps korrekt.	Die Teilnehmer:innen erkennen einen Kollaps und führen Erste-Hilfe-Maßnahmen durch.
10	Hitzenotfall	Teilnehmer:innen reagieren bei einem Hitzenotfall korrekt.	Die Teilnehmer:innen können einen Hitzenotfall erkennen und Erste-Hilfe-Maßnahmen durchführen.
15	Vergiftung	Teilnehmer:innen reagieren bei einer Vergiftung korrekt.	Die Teilnehmer:innen erkennen eine mögliche Vergiftung und führen Erste-Hilfe-Maßnahmen durch.
15	Allergische Reaktion	Teilnehmer:innen reagieren bei einer allergischen Reaktion korrekt.	Die Teilnehmer:innen erkennen eine mögliche allergische Reaktion und führen Erste-Hilfe-Maßnahmen durch.
50	Psychiatrischer Notfall	Teilnehmer:innen reagieren bei einem psychiatrischen Notfall korrekt.	Die Teilnehmer:innen können einschätzen, ob es sich um einen psychiatrischen Notfall handeln könnte. Die Teilnehmer:innen wissen, wie sie bei einem psychiatrischen Notfall vorgehen.
20	Weiteres Üben praktischer Maßnahmen, Lagerungen, Wiederholungen		

Thema: **Verletzungen**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
45	Wundversorgung allgemein (Verbandskasten etc.)	Teilnehmer:innen wissen um die Dringlichkeit der Versorgung von Wunden.	Die Teilnehmer:innen können abschätzen, ob eine Wunde von einem Arzt/ einer Ärztin versorgt werden muss. Die Teilnehmer:innen können einen Wundverband anlegen.
	Abschürfung	Teilnehmer:innen können eine Abschürfung versorgen.	Die Teilnehmer:innen versorgen Abschürfungen (am Knie/an der Hand) mit einem keimfreien Verband.
	Pflasterverbände	Teilnehmer:innen können Pflasterverbände anlegen.	Die Teilnehmer:innen können selbst zugeschnittene Pflaster zwischen den Fingern, am Ellbogen und auf der Fingerkuppe anlegen.
	Platzwunde	Teilnehmer:innen können eine Platzwunde versorgen.	Die Teilnehmer:innen versorgen eine Platzwunde am Kopf mit einem keimfreien Verband. Die Teilnehmer:innen kennen die Anzeichen für eine mögliche Gehirnerschütterung.
	Schnittwunde	Teilnehmer:innen können eine Schnittwunde versorgen.	Die Teilnehmer:innen versorgen eine Schnittwunde (an der Hand) mit einem keimfreien Verband.
10	Verbrennung/ Verätzung	Teilnehmer:innen können eine Verbrennung versorgen.	Die Teilnehmer:innen führen bei Verbrennungen/Verätzungen erforderliche Erste-Hilfe-Maßnahmen durch.
10	Nasenbluten	Teilnehmer:innen können Nasenbluten versorgen.	Die Teilnehmer:innen führen Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Nasenbluten durch.
20	Knochen- / Gelenkverletzungen	Teilnehmer:innen können Knochen- / Gelenkverletzungen versorgen.	Die Teilnehmer:innen können eine offensichtliche Verletzung des Bewegungsapparates erkennen und Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Verstauchungen, Verrenkungen oder Knochenbrüchen durchführen.
25	Weiteres Üben praktischer Maßnahmen, Wiederholungen		

Thema: **Das Rote Kreuz**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
20, laufend	Rot-Kreuz-Leistungsbereiche	Teilnehmer:innen lernen Leistungsbereiche kennen.	Die Teilnehmer:innen bekommen einen Überblick über die unterschiedlichen Leistungsbereich des Roten Kreuzes (ÖRK, ÖJRK sowie Team Österreich Lebensretter etc.).

Erste-Hilfe-Auffrischungskurs (8 Stunden)

Thema: **Begrüßung und Organisation**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
35	Begrüßung, Organisation und Grundsätze der Ersten Hilfe	Kommunikation der Ziele des Kurses	Die Teilnehmer:innen lernen die organisatorischen Rahmenbedingungen kennen; Lernen einander kennen; wissen, dass sie nichts falsch machen können; wissen, dass EH einfach ist; lernen die Unfallstatistik kennen etc.

Thema: **Unfallverhütung**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
Laufend	Unfallverhütung	Teilnehmer:innen kennen mögliche Umstände, die zu einem Unfall führen können.	Die Teilnehmer:innen halten die genannten Beispiele für nachvollziehbar und können sie für ihren Alltag beachten bzw. anwenden.

Thema: **Grundlagen der Ersten Hilfe**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
15	Notruf	Korrekte Durchführung eines Notrufs	Die Teilnehmer:innen wissen, worauf bei einem Notrufgespräch geachtet werden soll und mit welchen Notrufnummern die einzelnen Organisationen erreicht werden.
10	Basismaßnahmen	Teilnehmer:innen können Basismaßnahmen umsetzen.	Die Teilnehmer:innen führen alle notwendigen Basismaßnahmen der Ersten Hilfe bei jeder Erste-Hilfe-Leistung durch.
20	Wegziehen/ Umdrehen	Teilnehmer:innen können jemand wegziehen / umdrehen.	Wegziehen: Die Teilnehmer:innen ziehen eine am Bauch oder Rücken liegende Person unter gegebenem Selbstschutz aus einer Gefahrenzone. Umdrehen: Die Teilnehmer:innen erkennen in einer Notfallsituation die Notwendigkeit der Maßnahme und drehen die reglose Person von der Bauch- in die Rückenlage.

Thema: **Leben retten**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
10	Reglose Person Bewusstseins- und Atemkontrolle	Teilnehmer:innen können bei einer reglosen Person korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen können feststellen, ob eine Person reglos ist oder nicht. Die Teilnehmer:innen können feststellen, ob eine Person normal oder nicht normal atmet.
20	Reglose Person, die normal atmet	Teilnehmer:innen können bei einer reglosen Person mit normaler Atmung korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen erkennen eine reglose Person, die normal atmet, und können sie zur Seite drehen. Die Kursteilnehmer:innen können eine reglose Person, die normal atmet, bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes versorgen.
60	Reglose Person, die nicht normal atmet	Teilnehmer:innen können bei einer reglosen Person, die nicht normal atmet, korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen führen bei einer Person, die nicht normal atmet, Herzdruckmassage und Beatmung durch.
25	Reglose Person, die nicht normal atmet (Defibrillator vorhanden)	Teilnehmer:innen können bei einer reglosen Person, die nicht normal atmet, den Defibrillator anwenden.	Die Teilnehmer:innen können einen Defibrillator verwenden.
20	Verschlucken	Teilnehmer:innen können bei einer Person, die sich verschluckt hat, korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen erkennen eine schwere Verlegung der Atemwege und führen Erste-Hilfe-Maßnahmen zur Entfernung des Fremdkörpers durch.
20	Starke Blutung	Teilnehmer:innen können bei einer starken Blutung korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen erkennen eine starke Blutung und können entsprechende Erste-Hilfe-Maßnahmen durchführen.
45	Weiteres Üben praktischer Maßnahmen, Wiederholungen		

Thema: **Erkrankungen**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
10	Herzinfarkt	Teilnehmer:innen reagieren bei einem Herzinfarkt korrekt.	Die Teilnehmer:innen können einen möglichen Herzinfarkt erkennen und Erste-Hilfe-Maßnahmen durchführen.
10	Schlaganfall	Teilnehmer:innen reagieren bei einem Schlaganfall korrekt.	Die Teilnehmer:innen können einen möglichen Schlaganfall erkennen (FAST-Test) und führen entsprechende Erste-Hilfe-Maßnahmen durch.
10	Zuckerkrankheit	Teilnehmer:innen reagieren bei einer Blutzuckerentgleisung korrekt.	Die Teilnehmer:innen erkennen eine mögliche Blutzuckerentgleisung und führen Erste-Hilfe-Maßnahmen durch.
15	Weiteres Üben praktischer Maßnahmen, Lagerungen, Wiederholungen		

Thema: **Verletzungen**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
25	Wundversorgung allgemein (Verbandskasten etc.)	Teilnehmer:innen wissen um die Dringlichkeit der Versorgung von Wunden.	Die Teilnehmer:innen können abschätzen, ob eine Wunde von einem Arzt/ einer Ärztin versorgt werden muss. Die Teilnehmer:innen können einen Wundverband anlegen.
	Platzwunde	Teilnehmer:innen können eine Platzwunde versorgen.	Die Teilnehmer:innen versorgen eine Platzwunde am Kopf mit einem keimfreien Verband. Die Teilnehmer:innen kennen die Anzeichen für eine mögliche Gehirnerschütterung.
	Schnittwunde	Teilnehmer:innen können eine Schnittwunde versorgen.	Die Teilnehmer:innen versorgen eine Schnittwunde (an der Hand) mit einem keimfreien Verband.
10	Verbrennung/ Verätzung	Teilnehmer:innen können eine Verbrennung versorgen.	Die Teilnehmer:innen führen bei Verbrennungen/Verätzungen erforderliche Erste-Hilfe-Maßnahmen durch.

10	Nasenbluten	Teilnehmer:innen können eine Platzwunde versorgen.	Die Teilnehmer:innen führen Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Nasenbluten durch.
15	Knochen- / Gelenkverletzungen	Teilnehmer:innen können Knochen- / Gelenkverletzungen versorgen.	Die Teilnehmer:innen können eine offensichtliche Verletzung des Bewegungsapparates erkennen und Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Verstauchungen, Verrenkungen oder Knochenbrüchen durchführen.

Thema: **Das Rote Kreuz**

Zeit (min)	**Inhalte**	**Grobziele**	**Feinziele**
15, laufend	Rot-Kreuz-Leistungsbereiche	Teilnehmer:innen lernen Leistungsbereiche kennen.	Die Teilnehmer:innen bekommen einen Überblick über die unterschiedlichen Leistungsbereich des Roten Kreuzes (ÖRK, ÖJRK sowie Team Österreich Lebensretter etc.).

Erste-Hilfe-Auffrischungskurs (4 Stunden)

Eine Unterrichtseinheit besteht aus 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause. Pausenzeiten müssen zusätzlich eingeplant werden.

Thema: **Begrüßung und Organisation**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
35	Begrüßung, Organisation und Grundsätze der Ersten Hilfe	Kommunikation der Ziele des Kurses	Die Teilnehmer:innen lernen die organisatorischen Rahmenbedingungen kennen; Lernen einander kennen; wissen, dass sie nichts falsch machen können; wissen, dass EH einfach ist; lernen die Unfallstatistik kennen etc.

Thema: **Unfallverhütung**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
Laufend	Unfallverhütung	Teilnehmer:innen kennen mögliche Umstände, die zu einem Unfall führen können.	Die Teilnehmer:innen halten die genannten Beispiele für nachvollziehbar und können sie für ihren Alltag beachten bzw. anwenden.

Thema: **Grundlagen der Ersten Hilfe**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
20	Notruf	Korrekte Durchführung eines Notrufs	Die Teilnehmer:innen wissen, worauf bei einem Notrufgespräch geachtet werden soll und mit welchen Notrufnummern die einzelnen Organisationen erreicht werden.
10	Basismaßnahmen	Teilnehmer:innen können Basismaßnahmen umsetzen.	Die Teilnehmer:innen führen alle notwendigen Basismaßnahmen der Ersten Hilfe bei jeder Erste-Hilfe-Leistung durch.

15	Wegziehen/ Umdrehen	Teilnehmer:innen können jemand wegziehen / umdrehen.	Wegziehen: Die Teilnehmer:innen ziehen eine am Bauch oder Rücken liegende Person unter gegebenem Selbstschutz aus einer Gefahrenzone. Umdrehen: Die Teilnehmer:innen erkennen in einer Notfallsituation die Notwendigkeit der Maßnahme und drehen die reglose Person von der Bauch- in die Rückenlage.

Thema: **Leben retten**

Zeit (min)	**Inhalte**	**Grobziele**	**Feinziele**
10	Reglose Person Bewusstsein- und Atemkontrolle	Teilnehmer:innen können bei einer reglosen Person korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen können feststellen, ob eine Person reglos ist oder nicht. Die Teilnehmer:innen können feststellen, ob eine Person normal oder nicht normal atmet.
20	Reglose Person, die normal atmet	Teilnehmer:innen können bei einer reglosen Person mit normaler Atmung korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen erkennen eine reglose Person, die normal atmet, und können sie zur Seite drehen. Die Kursteilnehmer:innen können eine reglose Person, die normal atmet, bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes versorgen.
25	Reglose Person, die nicht normal atmet	Teilnehmer:innen können bei einer reglosen Person, die nicht normal atmet, korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen führen bei einer Person, die nicht normal atmet, Herzdruckmassage und Beatmung durch.
25	Reglose Person, die nicht normal atmet (Defibrillator vorhanden)	Teilnehmer:innen können bei einer reglosen Person, die nicht normal atmet, den Defibrillator anwenden.	Die Teilnehmer:innen können einen Defibrillator verwenden.
20	Verschlucken	Teilnehmer:innen können bei einer Person, die sich verschluckt hat, korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen erkennen eine schwere Verlegung der Atemwege und führen Erste-Hilfe-Maßnahmen zur Entfernung des Fremdkörpers durch.
20	Starke Blutung	Teilnehmer:innen können bei einer starken Blutung korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen erkennen eine starke Blutung und können entsprechende Erste-Hilfe-Maßnahmen durchführen.

Thema: **Das Rote Kreuz**

Zeit (min)	**Inhalte**	**Grobziele**	**Feinziele**
20, laufend	Rot-Kreuz-Leistungsbereiche	Teilnehmer:innen lernen Leistungsbereiche kennen.	Die Teilnehmer:innen bekommen einen Überblick über die unterschiedlichen Leistungsbereich des Roten Kreuzes (ÖRK, ÖJRK sowie Team Österreich Lebensretter etc.).

Erste-Hilfe-Führerscheinkurs (6 Stunden)
Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen

Eine Unterrichtseinheit besteht aus 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause. Pausenzeiten müssen zusätzlich eingeplant werden.

Thema: **Begrüßung und Organisation**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
45	Begrüßung, Organisation und Grundsätze der Ersten Hilfe	Kommunikation der Ziele des Kurses	Die Teilnehmer:innen lernen die organisatorischen Rahmenbedingungen kennen; Lernen einander kennen; wissen, dass sie nichts falsch machen können; wissen, dass EH einfach ist; lernen die Unfallstatistik kennen etc.

Thema: **Unfallverhütung**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
Laufend	Unfallverhütung	Teilnehmer:innen kennen mögliche Umstände, die zu einem Unfall führen können.	Die Teilnehmer:innen halten die genannten Beispiele für nachvollziehbar und können sie für ihren Alltag beachten bzw. anwenden.

Thema: **Grundlagen der Ersten Hilfe**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
20	Notruf	Korrekte Durchführung eines Notrufs	Die Teilnehmer:innen wissen, worauf bei einem Notrufgespräch geachtet werden soll und mit welchen Notrufnummern die einzelnen Organisationen erreicht werden.
10	Basismaßnahmen	Teilnehmer:innen können Basismaßnahmen umsetzen.	Die Teilnehmer:innen führen alle notwendigen Basismaßnahmen der Ersten Hilfe bei jeder Erste-Hilfe-Leistung durch.

20	Wegziehen/ Umdrehen	Teilnehmer:innen können jemand wegziehen / umdrehen.	Wegziehen: Die Teilnehmer:innen ziehen eine am Bauch oder Rücken liegende Person unter gegebenem Selbstschutz aus einer Gefahrenzone. Umdrehen: Die Teilnehmer:innen erkennen in einer Notfallsituation die Notwendigkeit der Maßnahme und drehen die reglose Person von der Bauch- in die Rückenlage.

Thema: **Leben retten**

Zeit (min)	**Inhalte**	**Grobziele**	**Feinziele**
10	Reglose Person Bewusstsein- und Atemkontrolle	Teilnehmer:innen können bei einer reglosen Person korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen können feststellen, ob eine Person reglos ist oder nicht. Die Teilnehmer:innen können feststellen, ob eine Person normal oder nicht normal atmet.
20	Reglose Person, die normal atmet	Teilnehmer:innen können bei einer reglosen Person mit normaler Atmung korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen erkennen eine reglose Person, die normal atmet, und können sie zur Seite drehen. Die KursTeilnehmer:innen können eine reglose Person, die normal atmet, bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes versorgen.
55	Reglose Person, die nicht normal atmet	Teilnehmer:innen können bei einer reglosen Person, die nicht normal atmet, korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen führen bei einer Person, die nicht normal atmet, Herzdruckmassage und Beatmung durch.
25	Reglose Person, die nicht normal atmet (Defibrillator vorhanden)	Teilnehmer:innen können bei einer reglosen Person, die nicht normal atmet, den Defibrillator anwenden.	Die Teilnehmer:innen können einen Defibrillator verwenden.
30	Starke Blutung	Teilnehmer:innen können bei einer starken Blutung korrekt reagieren.	Die Teilnehmer:innen erkennen eine starke Blutung und können entsprechende Erste-Hilfe-Maßnahmen durchführen.
15	Weiteres Üben praktischer Maßnahmen, Wiederholungen		

Thema: **Verkehrsunfall**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
10	Absichern bei einem Unfall oder einer Panne	Teilnehmer:innen können bei einem Unfall oder Panne korrekt absichern.	Die Teilnehmer:innen kennen verschiedene Möglichkeiten, bei einem Unfall oder einer Panne die Gefahrenzone abzusichern.
20	Helmabnahme	Teilnehmer:innen wissen, wann ein Helm abzunehmen ist.	Die Teilnehmer:innen führen bei reglosen Personen die Helmabnahme unter Berücksichtigung des Selbstschutzes durch.
20	Rautekgriff	Teilnehmer:innen wissen, wann jemand aus dem Fahrzeug zu retten ist.	Die Teilnehmer:innen führen bei reglosen Personen die Rettung aus dem Fahrzeug unter Berücksichtigung des Selbstschutzes durch.

Thema: **Das Rote Kreuz**

Zeit (min)	Inhalte	Grobziele	Feinziele
20, laufend	Rot-Kreuz-Leistungsbereiche	Teilnehmer:innen lernen Leistungsbereiche kennen.	Die Teilnehmer:innen bekommen einen Überblick über die unterschiedlichen Leistungsbereich des Roten Kreuzes (ÖRK, ÖJRK sowie Team Österreich Lebensretter etc.).