

FÜR DRAUSSEN BESSER GERÜSTET

Outdoor Erste-Hilfe-Kurs vom Roten Kreuz



NATUR SICHER ERLEBEN

Erste-Hilfe-Outdoor



Wandern, Joggen, Radfahren, Nordic Walking, Skifahren und Snowboarden – dies sind die beliebtesten Sportarten im Land. Wer aktiv ist, dem passieren leider auch kleine Unfälle und Verletzungen – der Kurs des Roten Kreuzes „Natur sicher erleben – Erste-Hilfe-Outdoor“ zeigt, wie man richtig und rasch hilft.

„Natur sicher erleben – Erste-Hilfe-Outdoor“

- Der Kurs wird österreichweit in Rotkreuz-Dienststellen angeboten
- Für alle, die gerne in der Natur sind, ob Mountainbiker, Nordic Walker oder gemütlicher Wanderer
- Die wichtigsten Maßnahmen in 8 Stunden an 6 Stationen in der Natur

Nähere Informationen unter www.erstehilfe.at

Informationen zum Kursangebot in ganz Österreich unter www.erstehilfe.at



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

NATUR SICHER ERLEBEN ERSTE-HILFE-OUTDOOR



ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

FÜR DRAUSSEN BESSER GERÜSTET

Outdoor Erste-Hilfe-Kurs vom Roten Kreuz



NATUR SICHER ERLEBEN

Erste-Hilfe-Outdoor



Wandern, Joggen, Radfahren, Nordic Walking, Skifahren und Snowboarden – dies sind die beliebtesten Sportarten im Land. Wer aktiv ist, dem passieren leider auch kleine Unfälle und Verletzungen – der Kurs des Roten Kreuzes „Natur sicher erleben – Erste-Hilfe-Outdoor“ zeigt, wie man richtig und rasch hilft.

„Natur sicher erleben – Erste-Hilfe-Outdoor“

- Der Kurs wird österreichweit in Rotkreuz-Dienststellen angeboten
- Für alle, die gerne in der Natur sind, ob Mountainbiker, Nordic Walker oder gemütlicher Wanderer
- Die wichtigsten Maßnahmen in 8 Stunden an 6 Stationen in der Natur

Nähere Informationen unter www.erstehilfe.at

Informationen zum Kursangebot in ganz Österreich unter www.erstehilfe.at



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

NATUR SICHER ERLEBEN ERSTE-HILFE-OUTDOOR



ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

EINER FÜR ALLE

Mit dem Roten Kreuz einen Tag in der Natur



„Natur sicher erleben“ ist ein eintägiger Erste-Hilfe-Kurs für Outdoor-Freunde. Nach einer kurzen Einführung geht's auch gleich ab in die Natur – an 6 Stationen lernen Sie häufig auftretende Notfälle anhand konkreter Unfallsituationen richtig erkennen und wissen danach was zu tun ist.

Was wird gelernt?

- Standort bestimmen und Notruf richtig absetzen
- Schockbekämpfung durchführen und vor Unterkühlung schützen
- Knochen- und Gelenksverletzungen richtig versorgen
- Vergiftung durch Wildpflanzen und Früchte vermeiden
- Bewusstlosigkeit erkennen und lebensrettende Maßnahmen setzen
- Wunden versorgen: von einfachen Abschürfungen bis zum Tierbiss
- Starke Blutungen stillen
- Unfallverhütung durchführen

ERSTE HILFE

Weil jede Minute zählt



Die Österreicher sind begeisterte Sportler – rund 200.000 Menschen verletzen sich 2007 in Österreich beim Sport so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden mussten. Männer verletzen sich anteilmäßig am häufigsten beim Fußballspielen, Frauen beim Reiten und unter 15-Jährige beim Skateboarden.

Ob Radfahren oder Mountainbiken, Wandern oder Nordic Walking, Joggen oder Schwimmen – ein Missgeschick ist schnell passiert. Wer die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen kennt, kann Familienmitgliedern, Freunden und Sportkollegen rasch und richtig helfen.

WER SCHNELL HILFT, HILFT DOPPELT



Mehr als 70 Prozent aller Unfälle passieren in der Freizeit. Rotkreuz-Sanitäter wissen aus Erfahrung, dass im Notfall nur jeder Dritte seinen Mitmenschen zu Hilfe eilt – oft aus eigener Unsicherheit. Dabei ist das einzig Falsche, nichts zu tun. Wissen führt zu mehr Sicherheit und hilft, im Notfall rasch das Richtige zu tun.

Das Österreichische Rote Kreuz bildet jährlich mehr als 100.000 Österreicher zu kompetenten Ersthelfern aus. Der Kurs „Natur sicher erleben – Erste-Hilfe-Outdoor“ zeigt, wie man bei kleinen Missgeschicken und Unfällen schnell und richtig hilft.