

KURSE FÜR ALLE

ERSTE HILFE BEIM WANDERN – SICHERHEIT IN DER NATUR

Daten	Samstag, 17. Mai 2025
Zeit	10:00 – ca. 16:00 Uhr
Treffpunkt	10:00 Uhr Chur, Parkplatz vom Restaurant Kleinwaldegg Bondastrasse 128, ab Chur Bahnhof mit Bus Nr.2)
Kursleitung	Priska von Gunten, Inhaberin von fit4help.ch Dipl. Pflegefachfrau HF, dipl. Expertin Anästhesiepflege NDS HF und SSK zertifizierte Nothelfer Instruktorin
Anforderungen	keine
Kursort und Essen	Vom öffentlichen Parkplatz vor dem Restaurant Kleinwaldegg in Chur wandern wir ca. 20 Minuten zur Bärenhütte. Diese Bergwaldhütte der Stadt Chur ist für heute unser Ausbildungslokal sowie in- als auch outdoor. Unsere Mittagspause verbringen wir draussen am Feuer mit unserem mitgebrachten Picknick.
Ausrüstung	Rucksack mit Wetterschutz, Wander-/ Trekkingschuhe mit gutem Profil, Sonnen- oder Regenschutz, warme Kleider und allenfalls Sitzkissen, da die Hütte nicht beheizt ist.
Kursinhalt	Theoretisches Wissen sowie praktische Übungen zu den folgenden Themen: <ul style="list-style-type: none">- Was sind die Gefahren und mögliche Therapien bei den häufigste Wanderunfällen wie; Prellungen, Zerrungen, Bänderriss, Bruch- Wiederbelebung bei Herzinfarkt/Schlaganfall- Umgang mit Höhenkrankheit
Kursziele	<ul style="list-style-type: none">- Verstehen der wichtigsten Prinzipien der Ersten Hilfe und wie diese in einer Outdoor-Umgebung angewendet wird- Umgang mit Verletzungen: häufige Wanderunfälle wie Verstauchungen, Frakturen oder Schnittwunden richtig behandeln- Notfallmanagement: Lernen wie man in kritischen Situationen Ruhe bewahren und die richtigen Entscheidungen treffen kann
Kurskosten	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. kleiner Dokumentation: <ul style="list-style-type: none">- WWGR-Mitglieder: CHF 80.00/Person- Nichtmitglieder: CHF 95.00/Person Bitte in bar und passend direkt vor Ort bezahlen.
Anmeldung	bis 12. Mai 2025 Mit Absenden des Anmeldeformulars ist die Anmeldung verbindlich.
Abmeldung	Begründete Abmeldungen bis 7 Arbeitstage vor Kursdurchführung bleiben ohne Folgekosten. Bei Abmeldungen weniger als 7 Arbeitstage vor Kursbeginn werden 50% der Kurskosten verrechnet, bei

	Abmeldungen am Vortag des Kurses, am Kurstag oder bei Nichterscheinen am Kurs sind 100% der Kurskosten fällig.
Bemerkungen	Die Wanderwege Graubünden behalten sich das Recht vor, bei nicht Erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl, den Kurs abzusagen.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmer