



Erste Hilfe draußen – Notfalltraining im Gelände

AUF EINEN BLICK



Ort

Draußen im Gelände mit einem festen Treffpunkt



Kernidee

Den Ablauf im Notfall draußen üben: ruhig bleiben, Notruf absetzen, helfen



Aufwand

Material 15 Min. · Vorbereitung 30 Min.



120 Minuten



6–16 Scouts



ab 16 Jahren



ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs



Material

- ☐ ein vollständiges Erste-Hilfe-Set (Verbandpäckchen, Dreiecktuch, Einmalhandschuhe, Rettungsdecke, Pflaster, Zeckenkarte)
- ☐ wenn vorhanden: eine Übungspuppe für die Herzdruckmassage
- ☐ Handys zum Üben der Standortbestimmung (Notruf nur spielen)
- ☐ Fallkarten für vier Übungsszenarien
- ☐ Isomatten und eine Decke



Ablauf

0–15'

Einstieg – Was habt ihr draußen schon erlebt? Das Grundscheema: Eigenschutz – Notruf – Erste Hilfe.

15–35'

Notruf üben – Notruf 112 im Rollenspiel: Wo ist es passiert? Was ist passiert? Wie viele Verletzte? Welche Verletzungen? Warten auf Rückfragen. Dazu den Standort draußen bestimmen: Koordinaten, Wegpunkte, Rettungspunkte im Wald.

35–80'

Stationen – Vier Stationen à etwa 10 Minuten: bewusstlose Person, Unterkühlung, kleine Wunden und Zecken, Umknicken.

80–100'

Fallbeispiel – Ein Team findet im Gelände eine „verletzte“ Person (Rollenspiel) und arbeitet das ganze Schema ab; die anderen beobachten.

100–120'

Andacht und Auswertung – Lukas 10,33–34: Der Samariter geht nicht vorbei, sondern hin und versorgt die Wunden. Was lief gut, was üben wir noch?



Erste Hilfe draußen – Notfalltraining im Gelände

So geht's – einfach erklärt

- 1 Station 1 – Bewusstlos: ansprechen, anfassen, Atmung höchstens 10 Sekunden prüfen. Normale Atmung: stabile Seitenlage, zudecken, überwachen.
- 2 Keine normale Atmung: Notruf 112 und Herzdruckmassage – geübt wird nur an der Puppe.
- 3 Station 2 – Unterkühlung: aus Wind und Nässe bringen, Isomatte unterlegen, nasse Kleidung wechseln, Rettungsdecke; warme, gesüßte Getränke nur bei klarem Bewusstsein.
- 4 Station 3 – Wunden und Zecken: Wunden keimfrei abdecken; Zecke hautnah fassen, langsam gerade herausziehen, Stelle desinfizieren, Datum notieren.
- 5 Station 4 – Umknicken: PECH-Regel – Pause, Eis (kühlen, nie direkt auf die Haut), Compression, Hochlagern.

 **Beispiel:** „Stopp – erst schauen, dann helfen. Ist die Stelle sicher? Gut. Du rufst die 112 an, du holst das Erste-Hilfe-Set, ich spreche die Person an.“

Sicherheit

- Notrufe werden nur gespielt, nie echt gewählt. Bei einem echten Notfall bricht die Übung sofort ab: „Stopp – echter Notfall!“
- Herzdruckmassage und Beatmung nur an einer Übungspuppe, nie an einem Menschen.
- Diese Stunde ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs. Leitende sollten einen gültigen Kurs haben, z. B. bei einer Hilfsorganisation wie dem Roten Kreuz. Nach einem Zeckenstich bei wandernder Rötung oder Fieber zum Arzt.

Varianten

- Nachtübung: dieselben Szenarien mit Stirnlampen im Dunkeln.
- Lager-Check: gemeinsam das Erste-Hilfe-Set fürs Lager prüfen, Ablaufdaten kontrollieren und auffüllen.

Zum Nachdenken

Was würdest du tun, wenn du als Erste oder Erster an einem Unfallort bist?