

Inhalt

Abschnitt	Thema	Zeit/Min.	Seite
1	Begrüßung und Einführung	20	12
2	Unfallprävention	30	16
3	Maßnahmen der Ersten Hilfe, die immer richtig sind; Retten aus Gefahr	45	20
4	Einführung in die Versorgung von Wunden und Verletzungen im Sport	15	24
5.0	Einführung in die Gruppenarbeit „Sportspezifische Unfälle und Verletzungsmuster“ (Regieanweisung für Ausbildende)	0	26
5.1	Gruppe A: Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Muskelverletzungen	15	30
5.2	Gruppe B: Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen	15	34
5.3	Gruppe C: Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kopf- und Gesichtsverletzungen	15	38
5.4	Gruppe D: Erste-Hilfe-Maßnahmen bei (stark blutenden) Wunden	15	42
5.5	Präsentationsphase/Working Space „Sportspezifische Unfälle und Verletzungsmuster“	60	46
5.6	Ergänzung und Reflexion der Gruppenarbeit „Sportspezifische Unfälle und Verletzungsmuster“	10	48
6	Sportspezifische Notfallsituationen bei Störungen der Vitalfunktionen	45	50

Abschnitt	Thema	Zeit/Min.	Seite
7.0	Stationsübung „Wiederbelebung mit und ohne AED“ (Regieanweisung für Ausbildende)	0	58
7.1	Station A: Helmabnahme (Zwei-Helfer-Methode) bei bewusstlosen Betroffenen und stabile Seitenlage	10	60
7.2	Station B: Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kreislaufstillstand – Erwachsene oder Kinder	15	62
7.3	Station C: Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kreislaufstillstand mit AED	15	64
7.4	Station D: Helmabnahme (Ein- oder Zwei-Helfer-Methode) bei bewusstlosen Betroffenen und stabile Seitenlage	10	66
7.5	Stationsübung	90	68
7.6	Reflexion der Stationsübung	15	70
8	Abschluss	10	72