

## KURSE FÜR ALLE

### ERSTE HILFE IN DEN BERGEN – SICHERHEIT IN DER NATUR

<b>Daten</b>	Samstag, 13. Juni 2026
<b>Zeit</b>	10:00 – ca. 16:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	10:00 Uhr Hotel Sommerau, Emserstrasse 4, 7000 Chur
	Die Bushaltestelle «Sommerau» vom Stadt Bus Chur (Linie 10,11,12) befindet sich direkt vor dem Hotel. Parkplätze stehen vor dem Hotel zur Verfügung.
<b>Kursleitung</b>	Priska von Gunten, Inhaberin von fit4help.ch Dipl. Pflegefachfrau HF, dipl. Expertin Anästhesiepflege NDS HF und SSK zertifizierte Nothelfer Instruktorin
<b>Anforderungen</b>	keine
<b>Kursort und Essen</b>	Der Kurs findet sowohl in- als auch outdoor statt. Unsere Mittagspause verbringen wir draussen und geniessen unser mitgebrachtes Picknick.
<b>Ausrüstung</b>	Rucksack mit Wetterschutz, Wander-/ Trekkingschuhe mit gutem Profil, Sonnen- oder Regenschutz.
<b>Kursinhalt</b>	Theoretisches Wissen sowie praktische Übungen zu den folgenden Themen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Was sind die Gefahren und mögliche Therapien bei den häufigste Wanderunfällen wie; Prellungen, Zerrungen, Bänderriss, Bruch</li><li>- Wiederbelebung bei Herzinfarkt/Schlaganfall</li><li>- Umgang mit Höhenkrankheit</li></ul>
<b>Kursziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Verstehen der wichtigsten Prinzipien der Ersten Hilfe und wie diese in einer Outdoor-Umgebung angewendet wird</li><li>- Umgang mit Verletzungen: häufige Wanderunfälle wie Verstauchungen, Frakturen oder Schnittwunden richtig behandeln</li><li>- Notfallmanagement: Lernen wie man in kritischen Situationen Ruhe bewahren und die richtigen Entscheidungen treffen kann</li></ul>
<b>Kurskosten</b>	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. kleiner Dokumentation: <ul style="list-style-type: none"><li>- WWGR-Mitglieder: CHF 80.00/Person</li><li>- Nichtmitglieder: CHF 95.00/Person</li></ul> <b>Bitte in bar und passend direkt vor Ort bezahlen.</b>
<b>Anmeldung</b>	bis 8. Juni 2026 Mit Absenden des Anmeldeformulars ist die Anmeldung verbindlich.
<b>Abmeldung</b>	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.

<b>Bemerkungen</b>	Die Wanderwege Graubünden behalten sich das Recht vor, bei nicht erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl, den Kurs abzusagen.
<b>Versicherung</b>	Ist Sache der Teilnehmer