

KURSE FÜR ALLE

ERSTE HILFE IN DEN BERGEN – SICHERHEIT IN DER NATUR

Daten	Samstag, 13. Juni 2026
Zeit	10:00 – ca. 16:00 Uhr
Treffpunkt	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.
Kursleitung	Priska von Gunten, Inhaberin von fit4help.ch Dipl. Pflegefachfrau HF, dipl. Expertin Anästhesiepflege NDS HF und SSK zertifizierte Nothelfer Instruktorin
Anforderungen	keine
Kursort	Der Kurs findet sowohl in- als auch outdoor beim Hotel Sommerau in Chur statt.
Ausrüstung	Rucksack mit Wetterschutz, Wander-/ Trekkingschuhe mit gutem Profil, Sonnen- oder Regenschutz.
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 häufigsten 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 8. Juni 2026 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

vormittags Theorie und Übungen im Kurslokal
nachmittags praktische Übungen im Gelände

Mittagessen im Hotel Sommerau oder mitgebrachtes PickNick
(Anmeldung für Mittagslunch im Hotel, bitte auf dem
Anmeldeformular angeben.)

Die Wanderwege Graubünden behalten sich das Recht vor, bei nicht
erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl, den Kurs abzusagen.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer