

Basismodul Outdoor Erste Hilfe und Notfallmanagement

Ausschreibung für die modulare Ausbildung zum
MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer (Trainer C MTB Breitensport)



Die MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer Ausbildung ist eine Veranstaltung des

Bund Deutscher Radfahrer e.V. (BDR)
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt
www.rad-net.de

und der

Deutschen Initiative Mountainbike e.V. (DIMB) in Kooperation mit DIMB Racingteam
Bundesgeschäftsstelle
Heisenbergweg 42
85540 Haar
www.dimb.de

Einführung

Wer als MTB-Guide oder MTB-Fahrtechniktrainer mit Gruppen unterwegs ist, muss darauf vorbereitet sein, wenn einmal etwas passiert. Da es glücklicherweise nicht häufig passiert, bekommen wir nur schlecht Routine und die notwendige Selbstsicherheit – außer wir bilden uns regelmäßig fort.

Die klassischen Erste-Hilfe-Kurse sind notwendig, können aber die Besonderheiten des Outdoorsports nur eingeschränkt abbilden. Wie helfe ich, wenn der Verunfallte ungünstig liegt? Welche Vorkommnisse sind überhaupt typisch auf Biketouren? Wie koordiniere und organisiere ich den Notfall, die Gruppe und mich? Was mache ich, wenn...?

Wer hier geschult ist erlangt neben dem Wissen ein gehöriges Maß an Selbstbewusstsein – das Gefühl, dass „ich im Falle eines (Un-)Falles weiß, was ich tun werde“.

Im Basismodul Guiding befassen wir uns mit der Vermeidung und dem Management von kritischen Situationen und Notfällen. In diesem intensiven 2-tägigen Modul Outdoor Erste Hilfe werden wir vor allem die notwendigen Hilfemaßnahmen in den verschiedenen Notfallszenarien schulen und draußen auf den Trails üben: Ruhe bewahren, sichern, koordinieren, schützen, checken, verbinden, lagern und was sonst noch alles wichtig ist

Die Ausbildung der DIMB in Kooperation mit dem BDR ist modular aufgebaut:

<https://dimb.de/ausbildung/ausbildungskonzept>

Zeitumfang

2 Tage (20 Unterrichtseinheiten); der Lehrgang beginnt an Tag 1 um 9 Uhr und endet an Tag 2 um ca. 16.00 Uhr.

Kosten

Die Kosten für den 2-tägigen Lehrgang betragen 195€. Darin enthalten sind die Unterrichtsmaterialien. Übernachtungskosten und Verpflegung sind extra zu bezahlen. Für den Kurs sind mindestens 10 Teilnehmer bei 1 Ausbilder vorgesehen. Die Rechnung wird nach der vollständigen Anmeldung gestellt. Die Zahlung ist für die Zusage der verbindlichen Teilnahme zwingend.

Unterricht

Theorie 1/3 - Praxis 2/3. Die Theorie findet überwiegend handlungsorientiert im Team-Teaching statt, die Praxis in Kleingruppen mit Rollenspielen (z.B. Nachstellung realer Situationen und Notfälle) und Übungen.

Teilnahmevoraussetzungen

- Volljährigkeit
- Verantwortungsvoller Umgang mit Teilnehmern und anderen Naturnutzern auf den Wegen
- Technische Basiskenntnisse und Bedienfähigkeit für das eigene Bike
- Mountainbike-Erfahrung und souveräne Mountainbike-Beherrschung
- Fahrsicherheit: Die grundsätzliche Fähigkeit Trails bzw. Passagen der Schwierigkeit ‚Blau‘ (vgl. [Wegeschwierigkeiten](#)¹) befahren zu können wird vorausgesetzt.
- Kondition: Leistungsvermögen für ca. 20 km und bis 500 hm

¹ <https://dimb.de/ausbildung/wegeschwierigkeit>

- Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten
- Mitgliedschaft in der DIMB bzw. in einem Mitgliedsverein der DIMB
- Verbindliche, vollständige Anmeldung und vollständige Entrichtung der Teilnahmegebühr

Ausstattung / Mitzubringen

- Mountainbike in technisch einwandfreiem Zustand
- Pedelecs (eMTB) können im Lehrgang genutzt werden. Akzeptiert werden ausschließlich MTB-Pedelecs (Unterstützung bis 25 km/h). Aus rechtlichen Gründen werden getunte Pedelecs und S-Pedelecs ausgeschlossen.
- versenkbare Sattelstütze (Schnellspanner / Teleskopsattelstütze)
- Reifen mit ausreichend Profil, regen- und trailtauglich (keine ‚Slicks‘)
- Helmpflicht während der gesamten Tour. Ein guter Sitz des Bikehelms ist Voraussetzung zur Kursteilnahme und wird im Ausrüstungscheck überprüft. Wichtig: Prüft unbedingt den Helmsitz bereits zuhause (z.B. sollte sich der Helm bei korrekt eingestelltem Riemen-/Tragesystem auch mit moderatem Kraftaufwand nicht nach oben/hinten verschieben lassen)
- Sonnenbrille mit Wechselgläsern bzw. klare Schutzbrille und (Langfinger-) Handschuhe sind geländeangepasst verpflichtend zu tragen (z.B. auf Trail bergab)
- ggf. weitere persönliche Schutzausrüstung (z.B. Protektoren)
- Radkleidung für **jede** Witterung. Für die draußen durchgeführten Notfallszenarien / Rollenspiele empfiehlt es sich Bekleidung zu wählen, die nicht empfindlich ist und auch dreckig werden darf. Jeder Teilnehmer wird auch als Verletzter und bei schlechtem/nassem/kaltem Wetter im Gelände liegen.
- Rucksack (ca. 20l) inkl. tourentaugliches Tool, Ersatzteile (Schlauch, Bremsbeläge...), 1. Hilfe-Set und Fahrradbeleuchtung
- Ausreichend Tourverpflegung (Brotzeit, Getränke, Energieriegel, ...), **auch für mittags**, da nicht immer eingekehrt wird
- Topographische Karte des Gebiets (wenn vorhanden)
- Schreibzeug inkl. Papier für Notizen/Ideen
- Geld für die mittägliche Einkehr, sofern eine Einkehrmöglichkeit besteht
- Dinge des persönlichen Bedarfs
- Fahrradschloss (insbes. für Heimschläfer damit das Bike während der Theorie sicher steht)
- Für die Touren empfehlen wir Flatpedals. Natürlich kann all dies auch auf Klickpedalen bewältigt werden. Erläuterung: Die Erfahrungen zeigen uns, dass das Üben von Situationen auf dem Trail, z.B. im Bereich Notfallübung, viel Konzentration erfordert. Die Freiheit, die das Flat Pedal gibt, erhöht die Sicherheit.

Nachweis 1. Hilfskurs

Jeder Teilnehmer erhält nach diesem Modul eine offizielle Erste-Hilfe-Bescheinigung nach §2StVG und §19 FeV, die natürlich auch als Nachweis der Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs (gefordert durch die Teilnahmebedingungen an den Ausbildungen zum MTB-Guide/MTB-Fahrtechniktrainer) gilt und auch als Nachweis für betriebliche Ersthelfer verwendet werden kann

Anmeldung

Anmeldung per vollständig ausgefülltem Buchungsformular an das Bundeslehrteam Mountainbike der DIMB c/o DIMB Bundesgeschäftsstelle. Hinweise: Die Lehrgänge sind meist schnell

ausgebucht. Die Plätze werden nach Anmeldedatum vergeben. Eine Reservierung ist nicht möglich.

Zusage der Teilnahme

Die verbindliche Teilnahmezusage erfolgt nach Vorliegen aller für die Anmeldung relevanten Daten sowie nach Zahlungseingang der vollständigen Lehrgangsgebühren auf das Ausbildungskonto der DIMB.

Unterkunft

Da der Lehrgang nach den Erfahrungen auch gerne mal länger am Abend dauert oder Einheiten wetterbedingt umgeplant werden müssen, empfehlen wir die Übernachtung in der Unterkunft, in der wir auch unseren Seminarraum haben. Wichtig: Weder BDR noch DIMB sind Reiseveranstalter! In der Unterkunft ist ein Zimmerkontingent für die Teilnehmer reserviert. Grundsätzlich handelt es sich um Doppelzimmer, Einzelzimmer im Einzelfall und nur bei Verfügbarkeit sowie mit Aufpreis. Wer eine Übernachtung benötigt, meldet sich bitte direkt im Hotel und **nicht** bei der DIMB. Die Hoteldetails des jeweiligen findet Ihr auf den Lehrgangsinformationen, die ihr nach der Anmeldung zugeschickt bekommt.

Informationen zum Lehrgang

Weitere Informationen zum Ablauf erhalten die TeilnehmerInnen mit der verbindlichen Kurszusage. Circa zwei Wochen vor Kursbeginn werden die Teilnehmerliste, so dass sich Fahrgemeinschaften finden können, sowie weitere aktuelle Informationen per E-Mail verschickt. Die Daten sind ausschließlich kursintern zu nutzen. Wenn Eure Daten auf der Teilnehmerliste erscheinen sollen, dann setzt bitte den entsprechenden Haken bei der Anmeldung.

Teilnahmebescheinigung

Eine offizielle Erste Hilfe Bescheinigung nach §2 StVG und §19 FeV erhält jeder Teilnehmer zum Kursende. Diese Erste Hilfe Bescheinigung gilt auch als Fortbildungsnachweis für betriebliche Ersthelfer.

Zertifikats- Lizenzverlängerung

Zur Verlängerung des Zertifikats MTB Guide oder MTB Fahrtechniktrainer müssen alle 4 Jahre Fortbildungen besucht und nachgewiesen werden. Beachte: Der Lehrgang Outdoor Erste Hilfe wird nicht mehr als Verlängerung für den C Trainer anerkannt.

Fragen bitte an:

Bundeslehrteam Mountain Bike der DIMB – Büro Ausbildung

E-Mail: ausbildung@dimb.de

Telefon: +49 89 6931088-2

Die Lernbereiche im Stundenansatz

Basismodul Outdoor Erste Hilfe, gesamt 20 Unterrichtseinheiten

Notfallvermeidung (kurze Wdh. und Intensivierung der Inhalte der DIMB/BDR-Lehrgänge):

- Unfallprävention und Sicherheit
- Notfallmanagement/Rettung am Berg
- Sichern des Verunfallten/der Gruppe
- Gruppendynamik, Gruppenorganisation im Notfall, richtiges Anleiten von Mithelfern
- Hilfe organisieren
- Wann berge ich selber? Wann muss ich auf Rettung warten?
- Notruf international (inkl. Unterstützung durch GPS)
- Rechtliche Grundfragen
- Mindestanforderungen an ein Notfallset

Outdoor Erste Hilfe (Erstversorgung MTB-relevanter Verletzungen/Gesundheitsbeeinträchtigungen)

- Beurteilung von Bewusstsein und Atmung; Lebenserhaltende Sofortmaßnahmen
- Schockzustand und Behandlung, stabile Seitenlage, Beatmung und Herz-Lungen-Wiederbelebung (auch in ungünstigem Gelände)
- Sturzverletzungen: Schädelverletzungen, Verletzungen des Bewegungsapparats, stark blutende Wunden, innere Verletzungen, Verletzungen der Extremitäten, ... (inkl. Maßnahmen wie Ruhigstellung und Kühlung)
- Wundreinigung: Möglichkeiten und Grenzen, Verfahren
- Atemstörungen (Asthma, Hyperventilation, ...)
- Überlastungssymptomatik: Erschöpfung, Hitze/Sonnenstich, ...
- Herzinfarkt, Hirnschlag
- Besondere Fälle: Insektenstiche (insbes. Allergiker), Zeckenstich, ...
- Berge- / Trage- und Transporttechniken