

Titel	MF Modul Fortbildung	Kursleitung	Zwei Kursleiterinnen der Samariter Annina Reber, esa-Expertin, Telefon: 079 560 78 86
Sportart	Wandern T1-T3 Schneeschuhwandern Skitouren	Sekretariat	Telefon: 031 306 67 67 Mo-Do 08.30–11.30 Uhr
Kurs-Nr.	NFS esa 8626	Kurslokal	NF Haus Eichbühl Friedhofstrasse 112, 8048 Zürich
Datum	Donnerstag, 05.11.2026		

Detailprogramm esa – MF Wandernotfall – was tun?

Kursziel:

Wir lernen, wie Notfälle, die typischerweise auf Wanderungen vorkommen, gut zu bewältigen sind. Dabei beleuchten wir auch Situationen, die vermehrt im Seniorenalter auftreten und besprechen die Zusammensetzung einer Wanderapotheke. Der Kurs findet im Saal des NF Hauses Eichbühl statt.

Tagesprogramm Donnerstag, 05.11.2026

08.30	Treffpunkt im NFH Eichbühl, Friedhofstrasse 112, 8048 Zürich
08.30 - 09.00	Begrüssung Informationen zum Kursablauf Vorstellungsrunde
09.00 - 10.00	→ Was ist ein Notfall? → Slogan → Ampelschema, Gefahren, Notrufnummer, Alarmieren → Patientenbeurteilung + xABCDE
10.00 – 12.30	→ Bagatellverletzungen → Verletzung der Wirbelsäule → Starke äussere und innere Blutung → Wärmeerhalt → Herzinfarkt / Schlaganfall → Atemwegsobstruktion Dazwischen Kaffeepause

12.30 - 13.30	Mittagspause
13.30 - 14.00	→ Allergische Reaktion und Insektenstiche
14.00 - 16.15	→ Bewusstseinsstörung und Fallbeispiel → HerzKreislaufstillstand → Reanimation und AED Dazwischen Kaffeepause
16.15 - 16.45	Wanderapotheke, Notfallkärtchen
16.45 - 17.00	Lernzielkontrolle und Feedback
17.00	Kursschluss

Informationsvermittlung / Einordnung

Sportpraxis erleben / gestalten

Rahmenprogramm / Verpflegung / Pause

Mitnehmen:

- Praktische Kleidung für Kursarbeit im und ums Haus
- Wanderapotheke
- Notizpapier
- Mittagsverpflegung nehmen alle selber mit (für Znüni, Zvieri und Getränke ist gesorgt)

Wir freuen uns, dich bald im Kurs zu begrüßen.

Herzliche Grüsse

Annina Reber

Ausbildungsverantwortliche Naturfreunde Schweiz