

Titel	Modul Fortbildung MF	Kursleitung	Simon Ackermann, Dipl. Rettungssanitäter HF Annina Reber, esa-Expertin Telefon: 079 560 78 86
Sportart	Bergwandern T2, T3 Schneeschuhwandern Skitouren	Sekretariat	Telefon: 031 306 67 67 Mo-Do 08.30–11.30 Uhr
Kurs-Nr.	NFS esa 8726	Ort	Altberg
Datum	Freitag, 13.11.2026		

Detailprogramm esa NFS Modul Fortbildung Erste Hilfe unterwegs

Kursablauf und Inhalte:

Wir kombinieren eine Wanderung (T1, 250 Hm, 1 ½ Std. reine Marschzeit) mit Fallbeispielen und Übungssequenzen der Notfallmedizin.

Behandelt werden das xABCDE-Schema, die Reanimation, typische Krankheitsbilder im Alter sowie die Wundversorgung und die Notfallapotheke. Ergänzend erfolgt eine Einführung in das überarbeitete NFS-Notfallkonzept. Verpflegung im NFH Altberg. Den Nachmittag verbringen wir im und ums NFH Altberg. Anschliessend wandern wir nach Oetwil an der Limmat.

Tagesprogramm Freitag, 13.11.2026

09.08	Treffpunkt an der Bushaltestelle in Hüttikon Begrüssung und Vorstellungsrunde
09.15 – 12.15	Wanderung zum Aussichtsturm Altberg und weiter zum Naturfreundehaus Altberg → Scene Assessment, Alarmierung, Eigenschutz → ABCDE - inkl. Fallbeispiele
12.15 – 13.15	Mittagspause Verpflegung im Naturfreundehaus Altberg
13.15 – 14.20	→ Krankheitsbilder im Alter und deren Behandlung unterwegs → Apotheke

		→ NFS Notfallkonzept
	14.20 – 14.30	Pause
	14.30 – 16.10	Skillstraining: Wundversorgung/Verbände Refresher BLS-AED-SRC
	16.10 – 17.00	Wanderung nach Oetwil a.d.L.
	17.00	Kursschluss in Oetwil a.d.L. Busanschluss alle 15 Minuten

Informationsvermittlung / Einordnung

Sportpraxis erleben / gestalten

Rahmenprogramm / Verpflegung / Pause

Packliste:

- Wanderschuhe geeignet für Wanderungen T1
- Wanderbekleidung in Schichten, der Witterung angepasst, evtl. Regenschirm
- Bei Bedarf Wanderstöcke
- Notizmaterial
- Die eigene Wanderleiter Apotheke
- Gefüllte Trinkflasche, Zwischenverpflegung (die Mittagsverpflegung und ein Zvieri ist organisiert)

Wir freuen uns, dich bald im Kurs zu begrüßen.

Herzliche Grüsse

Annina Reber und Simon Ackermann