

E-Bike Fahrtechnik und Erste Hilfe

Für wen ist diese Ausbildung gedacht?

Der Kurs richtet sich vor allem an E-Biker, welche nach Jahren wieder mit dem Radfahren begonnen haben, aber auch an versierte Biker welche in Sachen taktischer E-Hilfe ihr Wissen auffrischen wollen. Aber auch an jene, die wieder einmal eine praxisnahe Auffrischung machen wollen. Neues kennen lernen oder altes Wissen wieder ausgraben. Neben Grundbegriffen in Fahrtechnik, wie Anfahren im steilen Gelände, richtiges Bremsen, Kurventechnik, **liegt der Schwerpunkt in der Ersten Hilfe!**

Wer bin ich!

Mein Name ist Hannes Laner, seit 30 Jahren aktiv bei der Bergrettung Bischofshofen. Mehr als zwei Jahrzehnte lang aktiver Flugretter und Notfallsanitäter, Diplomierter Krankenpfleger, Sanitätsunteroffizier und Bergführer beim österr. Bundesheer. Ich hatte das Vergnügen in meiner Laufbahn einige tausend Rekruten in Erste Hilfe auszubilden. Seit mehr als dreißig Jahren aktiver Mountainbiker und Diplomierter Mountainbike Guide. Warum E-Bike Fahrtechnik und Erste-Hilfe? Der nicht mehr aufzuhaltende Trend "Zurück in die Natur" mit einem neuen Sportgerät (E-Bike) auf Tour, birgt natürlich auch Gefahren für sich und andere. Hier setzt unsere Ausbildung an.

Treffpunkt: Wird Individuell festgelegt

Anmeldung: diefreiespur.com

Teilnehmeranzahl: minimal 4, maximal 7 Personen

inkludiert sind:

- Geführte E-Bike Tour mit Dipl. Mountainbike Guide
- 8 Stunden Erste-Hilfe-Auffrischkurs mit Bestätigung für Ersthelfer
- Der Folder Bike and Rescue
- Für die Ausbildung wird ein Erste-Hilfe Set zur Verfügung gestellt



Fotos.: Laner Hannes



Ausbildungsleiter: Laner Johann
Diplomierter Mountainbike Guide
Notfallsanitäter nach SanG, BGBl.Nr30/2002
Trainer für Erweiterte Selbst u. Kameradenhilfe
Diplomierter Gesundheits- u. Krankenpfleger
Eintragungsnummer: 19-GBR-096462

Zeitlicher Ablauf: Tour Hochgründeck
gestartet wird jeweils um 0800 Uhr

0800-0830 Uhr

Vorstellung selbst und der Teilnehmer, wenn notwendig. Einweisung in die Tour, Ablauf der Ausbildung, Bike Check und Handzeichen. Ausgabe der E-Hilfe Ausrüstung.

0830-1030 Uhr

Wir starten die Tour mit theoretischen Grundlagen der Ersten Hilfe. Eine Auffrischung im Erkennen der lebensbedrohlichen Verletzungen und deren Behandlung(2UE) Ort wird je nach Tour festgelegt.

1030 – 1300 Uhr

Weiter geht's entlang des Hummelweges rund um den Breitspitz und das Hochgründeck zur Klammalm. Auf der Klammalm werden wir Notfallverbände und Dreieckstuchverbände üben, inklusive des Tourniquets. (2 UE)

Gleichzeitig Kaffee-Pause auf der Klammalm und Lademöglichkeit der E- Bikes, Ladegerät selbst mitnehmen!

1300 – 1530 Uhr

Weiterfahrt auf das Hochgründeck, Pause beim Heinrich-Kiener-Haus und Reanimation an der Wiederbelebungsgruppe (2UE)

1530-1800 Uhr

Rückfahrt über Vordergründeck nach St. Johann mit Übungseinlage (2UE)

Wir üben das Retten mittels Schleifen auf den Rücken, auf den Bauch, auf ein Bergetuch bringen, die STU (schnelle Trauma Untersuchung) und natürlich die taktische Vorgangsweise rund um die Rettungskette!

Alle Zeiten sind grobe Anhalte und können variieren.

Wir fahren in Radfahrbekleidung

minimale Ausrüstung:

Helm

Handschuhe

Radbrille

Regenbekleidung und Reserve Leiberl

Rucksack

Trinkflasche und Proviant

Erste Hilfe Set wird gestellt

Sportschuhe oder gutes Schuhwerk

Persönliche Medikamente nicht vergessen

