

# Erste-Hilfe beim Skimo

17.+18.01.2026, Garmisch- Classic

## 1. Ziel des Lehrgangs

---

Niemand möchte gerne seine Erste-Hilfe Kenntnisse anwenden. Nichtsdestotrotz kommen wir in manchen Situationen nicht drum herum. Gerade als ausgebildete Person in einer offiziellen Funktion im Training, Wettkampf oder auf Ausfahrten ist es wichtig diese Kenntnisse anwenden zu können. In manchen Situationen zählt jede Minute und um sein Wissen auch in Notsituationen abrufen zu können, ist eine regelmäßige Wiederholung notwendig.

Ziel des Kurses soll sein, die Teilnehmer mit möglichst realitätsnahen Situationen aus dem Skimo zu konfrontieren.

Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Praxis und damit auf dem selbständigen Üben und Anwenden des theoretisch Erlernen bis hin zu komplexen Fallbeispielen. Die Fallbeispiele stellen den Kern des Kurses dar. Wir stellen dabei reale Unfallsituationen im Skimo nach, die die Teilnehmenden selbständig bearbeiten und lösen. Aus diesem Grund findet der Kurs nahe dem Skigebiet statt, sodass die Fallbeispiele draußen im Gelände geübt werden können.

Natürlich lassen sich alle erlernten und geübten Erste-Hilfe-Maßnahmen auch auf andere Lebenssituationen übertragen und anwenden. So werden Sie nach dem Kurs auch auf der Straße oder im Haushalt selbstbewusst und zielstrebig sachgerechte Erste Hilfe leisten können.

Zudem dient der Erste-Hilfe-Kurs zum Erwerb eines offiziellen Erste-Hilfe Scheins nach DGUV Grundsatz 304-001 und §2 StVG i.V.m. §19 FeV und berechtigt zur Nutzung für den Führerschein, Ersthelfer im Betrieb und zu jeder Trainerausbildung.

## 2. Inhalte

---

- Allgemeine Verhaltensweisen bei Unfällen / Notfällen / Rettungen
- Beachten der eigenen Sicherheit
- Kontaktaufnahme mit dem Verunfallten
- Sofortmaßnahmen
- Behandlung von gängigen Verletzungen
- Reanimation
- Internistische Notfälle
- praktische Fallbeispiele mit typischen Unfällen im freien Skiraum

### 3. Voraussetzungen

---

- Anmeldung mit dem Anmeldeformular
- Vollendung des 16. Lebensjahr
- Mitgliedschaft in einer Sektion/Verein, der dem Bergsportfachverband oder zumindest dem DAV/BLSV angehörig ist
- Eine offizielle Funktion im Verein/Sektion/Verband
- Bereitschaft zum ehrenamtlichen Engagement

### 4. Lehrgangsdaten

---

Datum	17.+18.01.2026
Lehrgangsbeginn	Samstag, 17.01.2026 / 9:00 Uhr
Lehrgangsende	Sonntag, 18.01.2026 ca. 16:00 Uhr
Meldeschluss	04.01.2026
Ort	Garmisch
Kursgebühr	160€ - die Kosten werden zu Lehrgangsbeginn von dem bei der Anmeldung angegebenen Konto abgebucht (Beitrag für Nichtmitglieder abweichend)
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausrüstung für Skimo</li> <li>• Warme Klamotten</li> <li>• Schreibsachen</li> <li>• Ggfs. Brotzeit</li> </ul>
Unterkunft	Keine Übernachtung durch den Bergsportfachverband
Lehrgangsleiter	Firma Alpine Erste Hilfe, N.N.
Teilnehmerzahl	max. 10
Prüfung	Keine Prüfung – nach vollständiger Teilnahme am Kurs gibt es ein offizielles Erste-Hilfe Zertifikat nach DGUV und FeV.
Fortbildungspflicht	Grundsätzlich gibt es keine Fortbildungspflicht. Beim BFB darf der Kurs nicht länger als 4 Jahre zurück liegen. Wir empfehlen eine regelmäßige Auffrischung der Kenntnisse.
Sonstiges	Für Rückfragen und Auskünfte steht Euch die BFB-Geschäftsstelle gerne zur Verfügung: Tel.: +49 89 262048 540

Mail: [lehrgaenge@bergsportfachverband.de](mailto:lehrgaenge@bergsportfachverband.de)

Wird durchgeführt von:

**Firma Alpine Erste Hilfe**

Dr. Hermann Meyer

Reintalstr. 23

D-82467 Garmisch-Partenkirchen

Tel. 08821-9677611

Mobil +49(0)172-9743251

[www.alpine-ersthilfe.de](http://www.alpine-ersthilfe.de)

[alpineersthilfe](#)

[alpineersthilfe](#)

