

# Informationen zur Sicherheit der Lehrgangsteilnehmenden

Um die Sicherheit der Teilnehmenden bei der Durchführung der Übungs- und Trainingssituationen zu gewährleisten, müssen folgende Aspekte beachtet und die Teilnehmenden umfangreich informiert werden:

## Hygiene-und Sicherheitsregeln

Sofern Hygiene-und Sicherheitsregeln vorgeschrieben sind, ist auf deren Einhaltung zu achten (z. B. Sicherheitsabstand, Händedesinfektion, Lüften, Tragen eines Mund-Nase-Schutzes).

## Anwesenheit der Ausbildungskraft

Notwendige und organisierte Übungen erfordern die Anwesenheit mindestens einer Ausbildungskraft. Sie hat die Teilnehmenden darauf hinzuweisen, dass selbstständige Übungen eigenverantwortlich stattfinden.

## Übungsunterlagen

Zur Durchführung der praktischen Übungen (v. a. beim Rettungsgriff) empfehlen sich ausreichend große, rutschfeste, aufpralldämpfende und abwischbare Übungsmatten.

## Hindernisse durch Möbel und Übungsunterlagen

Bei ausgelegten Übungsunterlagen ist besondere Vorsicht geboten. Sie können zu Stürzen führen. Der Übungsbereich muss frei von Hindernissen sowie scharfen oder harten Kanten sein. Matten nach Gebrauch wegräumen.

## Heben und Tragen

Zu beachten sind bestehende Einschränkungen und (Vor-) Erkrankungen (z. B. an Wirbelsäule, Gelenken) sowie die richtige Belastung (geeignete Paarbildung, Größe und Gewicht), um Verletzungen auszuschließen. Im Zweifelsfall sollten die Teilnehmenden Übungen mit evtl. Gefahrenpotenzial vermeiden.

## Orthostasen

Nach Anstrengung in gebeugter Haltung oder einer Übung im Liegen empfiehlt sich langsames Aufstehen, um Schwindelgefühle/Kreislaufprobleme zu vermeiden.



- Achten Sie bei den Übungen auf ausreichenden Platz und geeignete Paarbildung.
- Achten Sie auf Schmuck, Uhren, Brillen usw.
- Empfehlen Sie den Teilnehmenden bereits bei der Einladung das Tragen von bequemer Kleidung und rutschfestem Schuhwerk.
- Achten Sie besonders auf die rückschonende Durchführung der Maßnahmen.
- Beachten Sie bei ausgelegten Übungsunterlagen und -geräten die erhöhte Stolpergefahr.
- Wenden Sie sich vertrauensvoll an die Lehrkraft, wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie die vorgesehene Maßnahme – insbesondere aus gesundheitlichen Gründen – durchführen können.