



Checkliste Sicherheits- und Notfallmassnahmen für Achtsamkeitskurse

Vor Kursstart:	
Notfallkontakte Teilnehmer	Habe ich von jedem Teilnehmer einen Notfallkontakt notiert?
Lebensrettende Medikamente Teilnehmer	Mit Kursteilnehmenden, die lebensnotwendige Medikamente benötigen besprechen, wo sich diese befinden.
Am Kursort:	
Hausordnung	Kenne und beachte ich die Hausordnung bei angemieteten Räumen oder bei Kursen für Einrichtungen, Institute, etc.?
Ansprechpersonen bei angemieteten Räumen	Kenne ich die Telefonnummern auch ausserhalb der Bürozeiten (Kurse am Abend oder am Wochenende)?
Notfall Koordination	Die Kursteilnehmenden informieren, dass im Notfall, die Kursleitung die Koordination der Massnahmen leitet.
Notfall	Kenne ich das Verhalten bei Brand, Erster Hilfe und Evakuation?
Notausgänge	Kenne ich die Notausgänge auch die für Menschen mit Beeinträchtigung?
Sammelplatz	Gibt es einen Sammelplatz im Falle eines Notfalls? Einsatzleitung informieren, dass sich alle Kursteilnehmende vollständig dort befinden.
Feuerlöscher Löschdecke Nasslöschposten	Wo ist der nächste? Eine vorhanden? Wo? Wie zu bedienen?
Feuerwehr Direktalarmierung	Vorhanden? Wo? Dient zur sofortigen Alarmierung der Feuerwehr.
Verbandskasten	Wo ist er zu finden? Kenne ich den Inhalt? Sind die Artikel noch innerhalb vom Haltbarkeitsdatum?
Erste Hilfemassnahmen	Selbstcheck: Wie gut kann ich im Notfall helfen? (ggf. einen Kurs besuchen)
Defibrillator	Wo befindet sich der Nächste? Wie ist er zu bedienen?
Rutschgefahr	Wo befindet sich das gelbe Hinweisschild für Rutschgefahr?
Verlassen des Gebäudes	Beim Verlassen oder Abschiessen des Gebäudes, überprüfen, ob alle Kursteilnehmende vollzählig sind.

Notrufnummern

112 Polizei, Sanität, Feuerwehr

145 Toxikologisches Informationszentrum (bei Vergiftungen)

Notruf wählen

Wo, Was, Wer, Wie viele, Welche, Warten