



Detaillierter Ablauf der HeldenTour2017 vom 22.-25.August 2017

(Stand 16.05.2017)

- Dienstag:**
- 09:00 Uhr: „warm up“
Aufnahme aller individuellen Informationen beim Umgang mit dem Diabetes. (ggf. Elterngespräch)
 - 10:00 Uhr: Es geht an Bord:
Kennenlernen des Schiffes und der Besatzung.
Einweisung in die Sicherheitsmaßnahmen, usw. ;
Gemeinsame Planungen für die Zeit an Bord;
 - 11-12 Uhr: Ablegen und Fahrt aus der Kieler Förde unter Segeln
(je nach Wetterlage) Törn z.B. in die Dänische Südsee
 - 13:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
 - 15:00 Uhr Schulungsmodul 1:
Pumpe, PEN, Messgeräte:
 - Was gibt es neues?
 - Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern, jeder darf berichten
 - Körperliche Belastung an Bord eines Segelschiffes – was ist zu beachten
 - Unterzuckerung
 - 16:45 Uhr Aktivitäten auf See
 - 18:00 Uhr Abendessen – Zubereitung erfolgt unter Anleitung eines Koches und Diabetes - / Ernährungsberaterin
Übernachtung unter dem Sternenhimmel z.B. in der Dänischen Südsee
- Mittwoch:**
- 08:00 Uhr Aktivitäten auf See
 - 10:00 Uhr Schulungsmodul 2
 - Meinen Insulinplan verstehen. So errechne ich die richtige Insulindosis. Unter Berücksichtigung der Bedingungen und Aktivitäten an Bord eines Segelschiffs.
 - Erfahrungsaustausch
 - 11:45 Uhr Aktivitäten auf See
 - 13:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
 - 15:00 Uhr Schulungsmodul 3
 - Gesund essen mit und ohne Diabetes
 - Lebensmittel check
 - 16:45 Uhr Aktivitäten auf See
 - 18:00 Uhr Abendessen – Zubereitung erfolgt unter Anleitung eines Kochs und Diabetes - / Ernährungsberaterin
Übernachtung unter dem Sternenhimmel z.B. in der „Dänischen Südsee“
- Donnerstag:**
- 08:00 Uhr: Aktivitäten auf See
 - 10:00 Uhr Schulungsmodul 4



- Hohe Blutzuckerwerte,
Ketoazidose vermeiden, erkennen und behandeln

11:45 Uhr Aktivitäten auf See

15:00 Uhr Schulungsmodul 5

- Diabetes in der Schule und während der Ausbildung
Klassenreisen, allein ins Feriencamp und in Urlaub

16:45 Uhr Aktivitäten auf See

18:00 Uhr Abendessen – Zubereitung erfolgt unter Anleitung eines Kochs und Diabetes - /
Ernährungsberaterin
Übernachtung unter dem Sternenhimmel z.B. in der „Dänischen Südsee“

Freitag: 08:00 Uhr: Aktivitäten auf See.

Tag an Bord, ggf. Bad in der Ostsee; Klarmachen;

10:00 Uhr Schulungsmodul 6

Fragen, Wiederholungen und Quiz

11:30 Uhr Aktivitäten auf See

ca. 17:00 Rückkehr nach Kiel

--

Die Schulungsmodule 2 und 3 finden mit freundlicher Unterstützung der Firma Novo Nordisk statt.



Wir bedanken uns an dieser Stelle dafür recht herzlich.