



## NOLS WILDERNESS MEDICINE VILDMARKS-SJUKVÅRDSKURS GRIMSLÖF FOLKHÖGSKOLA

**Plats:** [Grimslöf Folkhögskola](#), Grimslöf, Småland. Denna kurs är bara öppen för elever och före detta elever på Adventure Academy Berg & Fors programmet eller Grimslöfs Folkhögskola

**Datum:** 4-6 september, 2019

**Kurstider:** Dag 1: 08:00–17:30 Dag 2: 08:00–17:30. Dag 3: 08:00– 12:00

**Pris & Anmälan:** Kontakta Anki på Grimslöfs Folkhögskola om du är intresserad av att anmäla dig. Anki Nilsson, Turism, rekreation och service, Adventure Academy, Grimslövs folkhögskola 0470-763 700 eller 073-7685286  
[www.turismlinjen.se](http://www.turismlinjen.se)   [www.adventure-academy.se](http://www.adventure-academy.se)

**Inkluderat i priset:** Kursmaterial, första-hjälpen Pocket Guide, snusnäsduk, NOLS Wilderness Medicine certifiering och Svenska HLR Rådets kompetenskort ingår.

**Logi & Mat:** Kost och logi ingår inte i ditt kurspris. Vi bryter för lunch en timme om dagen och du är välkommen att ta med egen lunch och äta i klassrummet.

**Certifiering:** Godkända kursdeltagare tillhandahåller en internationell NOLS Wilderness Medicine två-åriga certifiering och Svenska HLR Rådets kompetenskort.

**Prov:** Vi har varken skriftligt eller praktiska prov på denna kurs. Vi ber dig vara aktiv och ta del av alla lektioner, praktiska moment och scenarier.

**Men om ....** du redan har en Wilderness First Responder certifiering (dvs du har tagit en WFA eller en WFR kurs med NOLS Wilderness Medicine) kan denna kurs tas som åter-certifiering. För deltagare med en WFA eller WFR certifiering krävs skriftligt samt praktiskt prov på dag två eftermiddag. För WFR grads ... var beredd att stanna en extra timme vår sista kväll för de praktiska proven. För mer info om NOLS Wilderness Medicine:  
<https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>

**Kursprogram:** Denna NOLS Wilderness Medicine (<https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>) första-hjälpen kurs fokuserar på friluft-relaterade skador och sjukdomar. Vi mixar teori och praktik. Alla deltagare kommer att vara både "patienter" och "sjukvårdare". Kanske måste du göra en patientundersökning och plåstra om en klättrare som blöder från ett sår i ansiktet. Kanske måste du hjälpa en orienterare som har en kraftig allergisk reaktion eller ta hand om en paddlare vars axel har hoppat ur led. Vårt mål är att göra våra sjukvårdsscenarier så realistiska som möjligt.

Kursmaterialet täcker bl.a. patientundersökning, rygg- och skullskador, vrickade fötter, sårskötsel, urledvridningar, infektioner, brutna ben, medvetlöshet, behandlingsmetoder, improvisering av spjalning, allergier, nedkylning och evakueringsbeslut mm. Se lista av alla ämnen längre ner.

Vi varvar inomhus och utomhus lektioner. 50% av kursen är scenarier och praktiska övningar. 50% är teori, lektion och diskussioner om olyckshändelser, sjukdomar och beslut. Vi kommer att tillbringa mycket tid utomhus. Ett mål av våra mål är att L-ABCDE och den fokuserade patientundersökningen ska sitta i märgen efter dessa dagar och att alla deltagare ska få självförtroende att göra sitt bästa, enligt den träning de har, om en olycka sker. Våra scenarier är realistiska och mycket tid kommer att tillbringas utomhus.

**Vad behöver du ha med dig?** Du behöver ingen tidigare erfarenhet. Det viktiga är att du har ett intresse för att lära dig hur du kan hjälpa andra samt rädda liv. Vi kommer att tillbringa mycket tid utomhus och alla i gruppen kommer att vara både "patienter" och "vårdare".

Oömma kläder, regnkläder, varma kläder, extra ombyte, kängor eller stövlar är ett måste. Ta med dig en ryggsäck med de saker som du vanligtvis har med dig när du går på tur, paddlar eller går i skogen. Din utrustning kommer att användas i våra scenarier. Ta också med papper, penna och inomhusskor. Se mer detaljerad lista här nedan.

**Vad kan du förvänta dig av oss?** Förvänta dig dynamiska instruktörer med internationell friluft- och sjukvårdserfarenhet. Förvänta dig feedback av oss under kursens gång. Förvänta dig att spendera mycket tid utomhus men även timmar inne i klassrummet med lektioner, demonstrationer och övningar. Våra dagar kommer att vara oerhört intensiva med realistiska och utmanade scenarier.

Du kan förvänta dig ett fakta baserat kursmaterial, inte bara kopierat från en text bok. Vi undervisar sjukvård som stöds av både svenska och amerikanska läkare med friluftsliv, glesbygd och expeditioner som intresse. Du kommer att lära dig de nyaste rönen inom vildmarksmedicin.

**Vad förväntar vi oss av dig?** Vi förväntar oss att du tar kursen på allvar. Vi förväntar oss att du kommer att vara i tid var dag. Vi förväntar oss att du kommer förberedd var dag med utrustning och bra energi. På en Wilderness First Aid kurs har vi inget skriftligt eller praktiskt prov men förväntar oss att du är med på alla övningar och är aktiv. Vi förväntar oss att du respekterar de andra deltagarna, oss instruktörer och vår utrustning. Vi förväntar oss att du kommer agera professionellt och använda ett korrekt språk.

Vi tolererar inte svordomar eller trakassering av något slag. Vi hoppas att du frågar om du inte förstår. Vi ber deltagare att stänga av mobiler och datorer under lektionstid. Rökning är förbjuden under lektions tid vilket inkluderar våra scenarier utomhus.

**NOLS Wilderness Medicine utrustning:** På alla våra kurser tillhandahåller NOLS Wilderness Medicine utrustning och material som de flesta av oss har med på en fjäll-, paddling- eller friluftstur. Vi har sovsäckar, liggunderlag och vindskydd och tält för att hjälpa en allvarligt nedfrusen människa. Vi har snusnäsdukar och T-shirts för att ta hand om blödande sår, skidstavar och paddlar används till att spjåla benbrott mm.

Vi har också specialmaterial såsom mun-mot-mun skyddsmasker, första-hjälpensäckar, vakuumpadrass, bäddar mm, men det främsta vi har är vår kunskap och erfarenhet från riktiga situationer där första-hjälpen krävs. Under kursen säljer vi också första-hjälpensäckar, böcker och första-hjälpen material. Betalning kan ske med cash, VISA eller MasterCard eller överföring till svenskt plusgirokonto (1007514-1).

### **Förslag på utrustningslista:**

Ryggsäck med extra kläder – denna kommer att användas i våra scenarier  
Ha på dig friluftskläder som kan hålla dig varm i alla sorts väder  
Extra ombyte av friluftskläder  
Regnjacka och regnbyxor  
Kängor eller stövlar  
Inneskor såsom sandaler eller sneakers  
Mössa, vantar, halsduk mm  
Anteckningsblock, pennor  
Solbrillor  
Vattenflaska, Thermos och egen mugg

### **Första-hjälpen lektioner:**

Patientundersökning  
Primär undersökning och akut behandling L-ABCDE  
Sekundär undersökning, fortsatt behandling och omhändertagande  
Dokumentation  
Evakueringsplaner  
Rygg- och ryggmärgsskador  
Skallskador  
Cirkulationssvikt  
Sårskötsel  
Brännskador & Infektioner  
Muskel-, led- och skelettskador  
Urledvridningar  
Värmerelaterade tillstånd  
Nedkylning och köldskador  
Blixtnedslag  
Höjdsjuka  
Medicinska situationer: Diabetis, magont, andningsproblem, hjärtrelaterade problem  
Allergisk Anafylaktisk reaktion  
Första-hjälpenutrustning  
HLR för vuxna, barn och bebisar

**Frågor:** För frågor maila eller ring Lena Conlan / Crossing Latitudes.  
Tele: +46-70-670 1153 [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com)

Crossing Latitudes Svenska Organisationsnummer: 502069-8584.

**Cross Lat Mars 2019**