



NOLS WILDERNESS MEDICINE FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING SAR SÖDERMLAND & CROSSING LATITUDES DEN 25-27 OKTOBER, 2019

Denna kurs är inte öppen för allmänheten. Kursen är bokad av SAR Södermanland.

Kursplats: Katrineholm Scoutgård, Eriksbergsvägen 25B, Katrineholm

<https://www.google.com/maps/search/Scoutgården,+Stalls+backe:+Eriksbergsvägen+25B,+Katrineholm/@58.9817537,16.2313865,17z/data=!3m1!4b1>

Datum: 25-27 oktober, 2019

Kursstart: Första hjälpen-kursen börjar på fredag morgon den 25:e oktober klockan 08:00 och vi håller på fram till 18:00. Lördag och söndag börjar vi klockan 08:00 och slutar 18:00. Du är välkommen att "flytta in" på torsdag kväll.

På lördag-kväll den 26:e har vi en kvällsövning som börjar vid 19:00 och håller på fram till ca 22:00. Vi hoppas att alla deltagare kan delta i nattövningen men det är inte krav på närvaro för att få NOLS certifieringen.

Kurspris: Kontakta Patrik Andersson på patrik780829@gmail.com

Ett 30-sidigt kursmaterial, snusnädduk, vattentät första-hjälpen pocket guide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine Wilderness First Aid certifiering ingår i priset.

Kost & Logi: Återkommer när vi vet exakt kursplats. Kontakta Patrik för mer information.
patrik780829@gmail.com

Anmälan & Frågor: Maila eller ring Crossing Latitudes. 070-670 1153 info@crossinglatitudes.com

Crossing Latitudes representerar NOLS Wilderness Medicine i Skandinavien.
Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069-8584

Instruktörer: Denna kurs undervisas på svenska av NOLS Wilderness Medicine instruktörer.
För mer information om våra instruktörer besök: http://www.nols.edu/wmi/about/staff_a_f.shtml

Vägbeskrivning:

<https://www.google.com/maps/search/Scoutgården,+Stalls+backe:+Eriksbergsvägen+25B,+Katrineholm/@58.9817537,16.2313865,17z/data=!3m1!4b1>

Certifiering: Godkända kursdeltagare får NOLS Wilderness Medicine internationella två-åriga "Wilderness First Aid" certifikat samt Svenska HLR Rådets HLR-certifiering. Om du redan har en Wilderness First Responder eller en Wilderness Advanced First Aid certifiering kan denna kurs tas för åter-certifiering.

För mer information om NOLS Wilderness Medicine: <https://www.nols.edu/en/about/wilderness-medicine/>

Kursprogram: Denna NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen utbildning fokuserar på friluft-relaterade skador och sjukdomar. 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 sjukvårdsscenarioer så realistiska som möjligt.

Kursmaterialet täcker bl.a. patientundersökning, hjärt- och lungräddning, magont, vrickade fötter, urledvridningar, infektioner, brutna ben, medvetslöshet, spjälning av brutna ben, allergier, nedkylning, ryggradsskador och evakueringsbeslut mm. Se lista av alla ämnen längre ner.

50 % av kursen är scenarier, praktik och demonstration av behandlingsmetoder. 50 % är teori, lektioner och diskussioner om olyckshändelser, sjukdomar och beslut. Vi kommer att tillbringa mycket tid utomhus men även flera timmar om dagen inne i klassrummet. 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 våga gå fram och hjälpa till om en olycka sker.

Våra scenarier är realistiska och vi varvar lektioner inomhus med praktik utomhus.

På lördag kväll kommer vi att ha en kvällsövning. Att göra en sökning i mörker, hitta skadade personer, göra patientundersökning, behandla samt ta beslut om evakuering är en upplevelse många säger var den bästa under kursen.

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 lektionstid vilket inkluderar våra scenarier 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 och pannlampa 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. Ta gärna med sovsäck och ett liggunderlag. Din utrustning kommer att användas i våra scenarier. Ta också med papper, penna och inomhusskor. Se mer detaljerad lista här nedan.

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

Vi har också specialmaterial såsom mun-mot-mun skyddsmasker, första-hjälpen väskor, bårar mm, men det främsta vi har är vår kunskap och erfarenhet från riktiga situationer där första-hjälpen krävts. Under kursen säljer vi också NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen väskor, böcker och första-hjälpen material.

Förslag på utrustningslista:

Ryggsäck med omgång av friluftskläder som kan hålla dig varm i alla sorts väder
Extra ombyte av friluftskläder
Regnjacka och regnbyxor
Kängor eller stövlar som kan hålla dig varm och torr när vi är ute
Inneskor såsom sandaler eller tofflor
Mössa, vantar, halsduk mm
Pannlampa med nya batterier
Anteckningsblock, pennor
Solglasögon, Vattenflaska, Mugg, Termos
Sovsäck, liggunderlag, handduk och toalettartiklar om du sover över vid kurslokalen

Första-hjälpen lektioner:

Hjärt- och lungräddning
Patientundersökning
Primär undersökning och akut behandling (L-ABCDE)
Sekundär undersökning, fortsatt behandling och omhändertagande (vitalparametrar och medicinska frågor)
Dokumentation & Evakueringsplaner
Rygg- och ryggrads-skador
Skallskador
Cirkulationssvikt
Sårvård
Brännskador & Infektioner
Muskel-, led- och skelettskador
Urledvridningar
Värmerelaterade tillstånd
Nedkylning och köldskador
Blixtnedslag
Höjdsjuka
Medicinska situationer: Diabetes, epilepsi, buksmärta, andningsproblem, hjärtrelaterade problem
Allergisk Anafylaktisk reaktion
Första-hjälpen utrustning

Anmälan & Frågor: Maila eller ring Crossing Latitudes. 070-670 1153 info@crossinglatitudes.com
Crossing Latitudes representerar NOLS Wilderness Medicine i Skandinavien.
Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069-8584

CROSSING LATITUDES AVBOKNINGSREGLER

Gäller ej för denna kurs. Kontakta SAR Södermanland för mer information.