



NOLS WILDERNESS MEDICINE

FÖRSTA-HJÄLPEN UTBILDNING

FRILUFTSFRÄMJANDET VEBERÖD

17-19 APRIL, 2020

Datum: Den 17-19 april, 2020 (fredag, lördag och söndag)

Kursplats: Gula stugan, Silvåkra 195, Veberöd, Sverige.

<https://www.friluftsfremjandet.se/regioner/syd/lokalavdelningar/veberod/gula-stugan/>

Kursstart: Första hjälpen-kursen börjar fredagen den 17:e april klockan 10:00 och vi går till 18:00. På lördag och söndag börjar vi klockan 08:00 och slutar 18:00.

Pris: SEK 5000:- (moms, kost och logi är inkluderat).

Anmälan sker via Friluftsförbundet: Kontakta Fredrik Nilsson på Friluftsförbundet i Veberöd
fredrik.nilsson@friluftsfremjandet.se

Ett 30-sidigt kursmaterial, NOLS snusnäsduk, vattentät första-hjälpen pocket guide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness certifiering ingår i priset. Givetvis ingår också utrustning som används under kursen så som sjukvårdsväskor med material, bårar, liggunderlag, sovsäckar, HLR-dockor, skyddsmasker mm.

Logi & Mat: Logi & mat är också inkluderat i ditt kurspris. Var snäll och låt Fredrik Nilsson veta om du har några mat-allergier eller specialkost när du anmäler dig.

Övernattning kan ske inomhus på golvet (du kan använda Friluftsförbundets madrasser eller ta med eget liggunderlag och sovsäck). Du kan också sätta upp eget tält eller sova i fasta vindskydd utanför. I Gula Stugan finns endast en dusch så var beredd att tvätta dig i tvättställ eller använda vårservetter.

Vägbeskrivning: Det går bussar till Veberöd. Om du behöver hjälp med skjuts från Veberöd busstation så låt Fredrik Nilsson veta.

<https://www.google.com/maps/place/Silv%C3%A5kra+195,+247+96+Veber%C3%B6d,+Sweden/@55.6967,13.464896,13z/data=!4m5!3m4!1s0x46538e5a5bfc59fd:0xc41fc17310cb1b28!8m2!3d55.696697!4d13.4999149>

Frågor: Om du har frågor om själva kursen, kursmaterialet etc. så 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 skandinaviska NOLS Wilderness Medicine instruktörer.

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 (WFR) eller en Wilderness Advanced First Aid (WAFA) certifiering kan denna kurs tas för åter-certifiering.

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

Kursprogram: Denna NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen utbildning fokuserar på friluftsliv 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 sjukvårdsscenarier så realistiska som möjligt.

Kursmaterialet täcker bl.a. patientundersökning, skallskador, vrickade fötter, urledsvridningar, infektioner, brutna ben, medvetlöshet, behandlingsmetoder, spjälning av brutna ben, allergier, sårskötsel, 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 mängden efter dessa dagar och att alla deltagare ska få självförtroende att våga gå fram och hjälpa till om en olycka sker.

Vi kommer också ta tid till diskussioner om ledarskap och gruppdynamik. Våra scenarier är realistiska och vi varvar lektioner inomhus med praktik utomhus.

Vad kan du förvänta dig av oss? Förvänta dig dynamiska instruktörer med internationell friluftsliv- 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 rön 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 – varken med ord eller handling. 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.

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". Detta betyder att vi kommer gå på hud-nivå – kanske måste du dra upp byxbenet och titta på en fot, fotled eller underben. Kanske måste du känna på en ryggrad eller titta på de lägre revbenen på en skadad person.

Oömma kläder, regnkläder, varma kläder, extra ombyte, kängor eller stövlar och pannlampa är ett måste. Ta med dig en rygsäck 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.

NOLS Wilderness Medicine utrustning: På alla våra kurser tillhandahåller vi utrustning och material som de flesta av oss har med på en fjäll-, paddling- eller frilufts-tur. 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 blödande 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, T-shirts, böcker och första-hjälpen material.

Förslag på utrustningslista:

Du behöver ta med egen sovsäck och handduk om du sover över på Gula Huset. Du kan antingen använda Friluftsfrämjandets madrasser eller ta med eget liggunderlag. Du är välkommen att tälta eller bo i vindskydd utanför också.

Rygsäck som används i vart scenarier
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 flera timmar ute
Inneskor såsom sandaler eller tofflor
Mössa, vantar, halsduk mm
Pannlampa
Anteckningsblock, pennor
Solglasögon
Vattenflaska
Mugg, Termos

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, akut buksmärta, andningsproblem, hjärtrelaterade problem samt allergisk anafylaktisk reaktion

Första-hjälpen utrustning

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

FRILUFTSFRÄMJANDETS AVBOKNINGSREGLER gäller. Kontakta dem för mer information.

CrossLat Januari 2020