



## **NOLS WILDERNESS MEDICINE**

### **SJUKVÅRDSKURSER MED REALGYMNASIET**

### **Vintern 2021**

**Dessa kurser är endast för elever som går på RealGymnasiets utbildningar.**

**Datum:**

Kurs 1: 13-15 januari, 2021 (onsdag, torsdag och fredag) RealGymnasiet, Sweden  
Kurs 2: 20-22 januari, 2021 (onsdag, torsdag och fredag) RealGymnasiet, Sweden  
Kurs 3: 27-29 januari, 2021 (onsdag, torsdag och fredag) RealGymnasiet, Sweden  
Kurs 4: 15-17 februari, 2021 (måndag, tisdag och onsdag) RealGymnasiet, Sweden

**Tider:** Dag 1: 09:00 till 18:00. Dag 2 & 3: 08:00 till 18:00.

**Pris:** Dessa kurser är inte öppna för allmänheten. Kurserna är för RealGymnasiet elever och lärare. Inkluderat i kursen är ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, första-hjälpen Pocket Guide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine's internationella Wilderness First Aid certifiering.

**Kost & Logi:** Enligt RealGymnasiets regler. Elever ska kommunicera med de ansvariga lärare på sin skola.

**Språk:** Denna "Wilderness First Aid" sjukvårdskurs undervisas på svenska.

**COVID-19:** I dessa COVID-19 tider har vi ändrat vårt förhållningssätt lite på våra kurser. Att minimera smittspridning har alltid varit del av en NOLS Wilderness Medicine sjukvårdskurs. Vi har till exempel alltid haft skyddshandskar på oss i alla scenarier. Vi kommer att göra allt för att minimera smittspridning men risken kommer inte att elimineras 100%. Vi ber dig att hjälpa oss genom att följa våra rekommendationer. Till

exempel ber vi dig ta med två egna skyddsmasker, glasögon och ett par handskar. Vi håller med skyddshandskar, alcolgel, tvål och vatten och andra rengöringsmaterial.

Här är en länk till ett NOLS dokument på engelska. Vi hoppas att ha en svensk översättning snart men om du kan läs igenom. Det handlar om COVID-19 och våra förväntningar på dig. <https://docs.google.com/document/d/1jCIoXEoWBarFbF76pwdynAgtGvPd4aI9uBEys8m0cv/edit>

Här är också en länk till en 3 minuters lång video - där du kan se vad du kan förvänta dig på våra kurser. <https://youtu.be/LRuRwaAeOsE>

**Vem tar NOLS Wilderness Medicine sjukvårdskurser:** Klättrare, svampplockare, scoutledare, kajakinstruktörer, seglare, jägare, militären, lärare, fjällguider, klätterinstruktörer ... alla med friluftsintrasse och personer som vistas eller arbetar i glesbygd.

För att ta denna kurs behöver du ingen tidigare första-hjälpenferenhet. Det viktiga är att du har ett intresse för att lära dig hur du kan hjälpa en skadad kamrat eller deltagare. Vi kommer att tillbringa mycket tid utomhus och alla i gruppen kommer att vara både "patienter" och "vårdare". Vi kommer också att ha många lektioner inomhus.

**Kursupplägg:** NOLS Wilderness Medicine (<https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>) första-hjälpenkurs fokuserar på friluftrelaterade skador och sjukdomar. Kanske måste du göra en patientundersökning samt plåstra om en vän som blöder. Kanske måste du hjälpa en deltagare som har en kraftig allergisk reaktion eller ta hand om en vän vars axel hoppat ur led. Vårt mål är att göra våra sjukvårdsscenarioer så realistiska som möjligt. Vi har lektion inomhus, går ut en timme eller två, tillbaka till klassrummet några timmar och sedan ut igen. Vi varvar inom- och utomhus lektioner, demonstrationer och praktik hela tiden.

NOLS Wilderness Medicine kursmaterial täcker bl.a. patientundersökning, vrickade fötter, urlidvridningar, infektioner, brutna ben, medvetlöshet, brännskador, improvisering av spjalning, allergier, nedkylning, värmerelaterade sjukdomar och evakueringsbeslut mm. Se lista av alla ämnen längre ner.

60 % av kursen är scenarier, praktik och demonstration av behandlingsmetoder. 40 % är teori, lektion och diskussion om olyckshändelser, sjukdomar och beslut. Vi kommer att tillbringa mycket tid utomhus.

Vårt mål är att L-ABCDE och den fokuserade patientundersökningen ska sitta i mårgen efter dessa dagar och att alla deltagare ska få självförtroende att våga gå in och göra sitt bästa om en olycka sker.

**Certifiering:** NOLS Wilderness Medicine är en amerikansk organisation som undervisar sjukvårdskurser runtom i hela världen. Efter kursen får du ett svenskt HLR kompetenskort och en internationell NOLS Wilderness Medicine certifiering. <https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>

**Vad behöver du ha med dig?** Du behöver ingen tidigare erfarenhet. Vår undervisning sker både inomhus och utomhus så bra kläder är viktigt. Alla i gruppen kommer att vara både "patienter" och "sjukvårdare".

Tag med dig en ryggsäck med de saker som du vanligtvis har med dig när du går på tur, paddlar eller går i skogen. Du kommer att använda en del av din egen utrustning under våra praktiska scenarier. I ryggsäcken bör du ha en extra tröja, sockor och byxor (ifall du blir blöt). Glöm inte regnställ och rejäla kängor eller stövlar. En pannlampa är mycket viktigt eftersom det kommer att vara mörkt på eftermiddagarna. Se mer detaljerad utrustningslista här nedan.

Vi använder teaterblod som går bort från alla kläder. Ibland måste man dock tvätta två gånger innan allt "blod" gått bort.

**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 ryggsäck, papper och penna 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 deltar i alla övningar, ifrågasätter, spelar med och gör ditt bästa i alla scenarier och är uppmärksam under lektionerna.

Vi förväntar oss att du respekterar de andra deltagarna, oss instruktörer och vår utrustning. Vi förväntar oss att du agerar professionellt och använder 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.

Vi förväntar oss att du respekterar och följer våra riktlinjer då det gäller att minimera smittospridning.

**Vad kan du förvänta dig av oss?** 100% professionellt agerande. Ett kursmaterial som är evidence baserat på vad som faktiskt händer på friluftsturer. Du kan förvänta dig instruktörer som har många års erfarenhet av att guida i vildmarksturer runt hela världen och som har sjukvårdsutbildning som sköterska eller ambulanspersonal. Du kan förvänta dig instruktörer som kommer att göra kursen aktiv och så kul som möjligt! Du kan också förvänta dig att få feedback under kursens gång.

**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 / tält för att hjälpa en allvarligt nedfrusen människa. Vi har snusnäsdukar och T-shirts för att ta hand om blödande sår, skidstavor och paddlar används till att spjåla benbrott mm. Vi har också specialmaterial såsom mun-mot-mun skyddsmasker, första-hjälpenmaterial, bårar, SAM-splints mm. 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-hjälpensväskor, böcker och första- hjälpenmaterial. Vi tar cash, Visa eller Mastercard (om du är över 18 år), faktura men betalning via vårt plusgiro går också bra (pg: 100 75 14-1).

**Förslag på utrustning att ta med:**

Ryggsäck med extra ombyte av friluftskläder (tröja, långkalsonger, sockar)  
Ha på dig friluftskläder som kan hålla dig varm i alla sorts väder  
Regnjacka och regnbyxor eller vattentät vinterjacka och byxor  
Kängor eller stövlar  
Inneskor såsom sandaler eller springskor  
Mössa, vantar, halsduk  
Anteckningsblock, pennor  
Solglasögon, Vattenflaska  
Mugg, Thermos  
Pannlampa med nya batterier

**Första-hjälpenkursens lektioner :**

Infektioner och smittorisk  
Hjärt- och lungräddning  
Primär Patient-undersökning och akut behandling (L-ABCDE)  
Sekundär undersökning, fortsatt behandling och omhändertagande (vitalparametrar och medicinsk historia)  
Dokumentation & Evakueringsplaner  
Ryggsador  
Skallskador  
Cirkulationssvikt  
Sårvård  
Brännskador & Infektioner  
Muskel-, led- och skelettskador & Urledvridningar  
Värmerelaterade tillstånd  
Nedkylning och köldskador  
Blixtnedslag  
Höjdsjuka  
Medicinska situationer: diabetis, magont, andningsproblem, epilepsi, hjärtproblem  
Allergisk Anafylaktisk reaktion  
Första-hjälpenutrustning

**Frågor:** Om du har frågor om kursen så kontakta Lena Conlan på Crossing Latitudes.  
Mobil 070-670 1153 [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com)

**CrossLat July 2020**