



NOLS WILDERNESS MEDICINE

FÖRSTA HJÄLPENKURS

ÄDELFORS FOLKHÖGSKOLA, HOLSBYBRUNN

17-19 NOVEMBER, 2021

Kursplats: Ädelfors Folkhögskola, Holsbybrunn

Datum: 17-19 november, 2021

Kurstider: Onsdag till fredag. Vi startar var morgon klockan 08:00 och slutar klockan 17:30. På torsdag kväll har vi en kvällsövning från 19:00 till ca klockan 22:00. Vi bryter för kortare fikapauser samt en timmes lunch var dag.

Inkluderat i kursen är ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, vattentät första-hjälpen pocket guide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine "Wilderness First Aid" certifiering.

Pris: SEK 4895:- (moms inkluderat). Lunch och förmiddags- och eftermiddagsfika ingår i ditt pris.

Anmälan & Frågor: Anmälan sker till Ädelfors Folkhögskola på bokning@adelfors.nu eller per telefon **0383-57170**. Du kan också fråga dem om eventuell paket där boende, frukost och middag ingår.

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

Instruktörer: Denna NOLS Wilderness Medicine kurs undervisas på svenska av NOLS Wilderness Medicine instruktörer.

Certifiering: Godkända kursdeltagare får NOLS Wilderness Medicine internationella två-åriga "Wilderness First Aid" certifikat samt kompetenskort från Svenska HLR Rådet. Om du redan har en NOLS Wilderness Medicine 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 (<https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>) första-hjälpen utbildning fokuserar på friluft-relaterade skador och sjukdomar. Vårt kurs-material täcker Svenska Fjällrådets rekommendationer för Fjälledarnormens sjukvårdsmoment – förutom improviserat bårbygge.

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, vrickade fötter, urledvridningar, infektioner, brutna ben, medvetslöshet, spjälning av brutna ben, allergier, nedkylning, ryggradsskador och evakueringsbeslut mm. Lista på 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. 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.

På torsdag kväll kommer vi att ha en kvällsövning. Att göra en sökning i mörker, hitta skadade personer, göra en full 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 NOLS 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.

COVID-19: Alla länder har olika COVID-19 strategier. Eftersom NOLS Wilderness Medicine internationella högkvarter är i USA så utgår vi från amerikanska föreskrifter. NOLS Wilderness Medicine har olika restriktioner beroende på kursens längd och restriktioner i det området / landet. Hur detta ser ut i November 2021 vet ingen men troligtvis kommer vi att fortsätta be deltagare att bära skyddsmask, glasögon och skyddshandskar under lektionstid.

NOLS står för skyddsmasker och handskar men du måste själv ta med någon form av glasögon. Vi tar din temperatur och frågar var elev om deras hälsa var morgon. Vi kommer att be alla deltagare

tvätta händerna före och efter vart scenario.

Vi ber alla deltagare läsa genom vårt COVID-19 dokument och skriva under "the Student Agreement" innan kursen startar. Om en elev inte följer våra riktlinjer så kommer vi be eleven att lämna kursen.

<https://docs.google.com/document/d/1SSuoTmG0RvHjXPIR7gCFgYqbDZpbejncQnXI22MNiuE/edit>

Student Agreement: https://www.nols.edu/media/filer_public/52/b5/52b5b25e-8705-42ad-bdde-a2a3eff9b36e/wilderness-medicine-agreement.pdf

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, pannlampa, skyddsmask och någon form av glasögon (inte bara solbrillor eftersom det kommer att bli mörkt och klara glasögon är viktigt) 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.

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 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 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. Efter kursen säljer vi också första-hjälpen väskor, böcker och första-hjälpen material.

Förslag på utrustningslista:

Skyddsglasögon av någon form (solglasögon samt vanliga glasögon, skidglasögon eller skyddsglasögon)

Ryggsäck med omgång av extra friluftskläder som kan hålla dig varm i alla sorts väder

Regnjacka och regnbyxor eller vattentäta vinter byxor och jacka

Kängor eller stövlar som kan hålla dig varm flera timmar utomhus

Inneskor såsom sandaler eller springskor

Mössa, vantar, halsduk mm

Pannlampa med nya batterier

Anteckningsblock, pennor

Solglasögon

Vattenflaska

Mugg, Termos och snacks

Första-hjälpen lektioner:

Infektionskontroll

Hjärt- och lungräddning

Patientundersökning

Primär undersökning och akut behandling (L-ABCDE)

Sekundär undersökning (vitalparametrar och medicinska frågor)

Dokumentation och Evakueringsplaner

Rygg- och ryggrads-skador

Skallskador

Cirkulationssvikt

Sårvård, Brännskador & Infektioner

Muskel-, led- och skelettskador, Urledvridningar

Värmerelaterade tillstånd

Nedkylning och köldskador

Blixtnedslag

Medicinska situationer: Diabetes, epilepsi, akut buksmärta, andningsproblem, hjärtrelaterade problem och anafylaxis (allvarlig allergisk reaktion)

Första-hjälpen utrustning

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

AVBOKNINGSREGLER

Kommunicera med Ädelfors Folkhögskola.

Cross Lat September 2021