



## NOLS WILDERNESS MEDICINE

### FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING

### HEDEKAS DEN 21-23 OKTOBER, 2022

Denna NOLS Wilderness Medicine sjukvårdskurs är bara öppen till Friluftsförbundets ledare.

**Kursplats:** Kynnefjälls Natur, Bråmarken 19, 455 96 Hedekas <https://kynnefjall.com/>

**Datum:** 21-23 oktober, 2022 (fredag, lördag och söndag)

**Kursstart:** Första hjälpen-kursen börjar på fredag morgon den 21:a oktober klockan 09:00 och håller på fram till 18:00. På lördag och söndag börjar vi klockan 08:00 och slutar 18:00.

**Kurspris & anmälan:** För anmälan och kurspris var snäll och kommunicera med Anna Haglund på Friluftsförbundet Region Väst [Anna.Haglund@friluftsfremjandet.se](mailto:Anna.Haglund@friluftsfremjandet.se)

Ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, vattentät första-hjälpen pocketguide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine Wilderness First Aid (WFA) certifiering ingår i priset.

**Mat:** I kurspriset ingår måltider; förmiddags-och eftermiddagsfika och lunch, fredag – söndag. Middag serveras fredag och lördag. Låt Anna veta om du har mat-allergier eller önskar specialkost.

**Logi:** Tillkommer kostnad om du önskar boende inklusive frukost på Kynnefjälls Natur. Meddelas i anmälan. Del i dubbelrum inkl frukost 500 kr/person/natt. Enkelrum inkl frukost 795 kr/person/natt  
I priset ingår även sänglinne, handdukar och slutstädning.

**COVID-19:** NOLS kräver fortfarande att alla som undervisar för NOLS samt alla deltagare har full vaccinering mot COVID-19. Du kan antingen maila bevis på full vaccinering till oss eller ta med bevis till kursen. Om du vill söka befrielse maila Lena på [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com) och förklara varför du inte är vaccinerad.

Att minimera smittspridning har alltid varit del av en NOLS Wilderness Medicine sjukvårdskurs. Vi har alltid skyddshandskar, skyddsmask och skyddsglasögon på oss i alla scenarier. Vi ber alla att ha munskydd på under våra

scenarier. NOLS står för ett KN95 munskydd och Nitril eller vinylhandskar. Du måste själv ta med egna skyddsglasögon av någon typ (vanliga glasögon, solglasögon, snickarglasögon, skidgoggles ...) Vi har också alcogel och tvätt-stationer. 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. Här är en länk till våra riktlinjer. Detta dokument är viktigt att läsa genom innan du betalar oss kursavgiften.

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

**Frågor om själva kursen och kursmaterialet:** Crossing Latitudes [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com)

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

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

**Certifiering:** Godkända kursdeltagare får NOLS Wilderness Medicine internationella två-åriga "Wilderness First Aid" certifikat samt Svenska HLR Rådets HLR kompetenskort. Om du redan har en Wilderness First Responder eller en Wilderness Advanced First Aid certifiering från NOLS Wilderness Medicine kan denna kurs tas för återcertifiering. För mer information om NOLS: <https://www.nols.edu/en/about/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 patientundersökning, hjärt- och lungräddning, magont, vrickade fötter, infektioner, brutna ben, medvetslöshet, spjälning av brutna ben, allergier, nedkylning, ryggradsskador och evakueringsbeslut mm.

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 mårgen 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 med praktik.

**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 faktabaserat kursmaterial, inte bara kopierat från en textbok. 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 rönerna 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 denna 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. Vi förväntar oss att du följer våra COVID-19 riktlinjer.

**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". Vi använder låtsasblod som går bort från både hud och kläder efter en tvätt eller två. Vi kanske är ute en timme eller två, sedan en lektion inomhus, ut igen för några scenarier och tillbaka inomhus igen. Vi varvar teori och praktiska övningar och scenarier alla tre dagar.

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.

**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 och vindskydd 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.

#### **Förslag på utrustningslista:**

Skyddsmask tills du får en KN95 av oss.

Glasögon som kan användas i alla scenarier som skydd mot sprutande blod, bakterier och luftburet virus (solglasögon, skidgoggles, vanliga glasögon, snickarskyddsglasögon ...)

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

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

Anteckningsblock, pennor

Vattenflaska, Mugg, Termos

#### **Första-hjälpen lektioner:**

Infektionskontroll

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 ryggmärgsskador & Skallskador

Cirkulationssvikt

Sårvård, Brännskador & Infektioner

Muskel-, led- och skelettskador & Urtledvridningar

Värmerelaterade tillstånd & Nedkylning och köldskador

Medicinska situationer: Diabetes, epilepsi, buksmärta, andningsproblem, hjärtrelaterade problem

Allergisk Anafylaktisk reaktion

Första-hjälpen utrustning

**AVBOKNINGSGREGLER:** För denna kurs gäller Friluftsförbundet Region Väst avbokningsregler.

**NOLS Wilderness Medicine** <https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>

**Crossing Latitudes** [www.crossinglatitudes.com](http://www.crossinglatitudes.com)