



NOLS WILDERNESS MEDICINE

FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING

HEDEKAS DEN 12–14 maj, 2023

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

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

Datum: Den 12–14 maj, 2023 (fredag, lördag och söndag).

Kursstart: Första hjälpen-kursen börjar på fredag morgon den 12:e maj klockan 09:00 och håller på fram till 18:00. På lördag och söndag börjar vi klockan 08:00 och slutar 18:00. Vi bryter för en timmes lunch var dag och några korta fikapausar.

Anmälan & Kurspris: För anmälan och kurspris var snäll och kommunicera med Anna Haglund på Friluftsförbundet Region Väst Anna.Haglund@friluftsfremjandet.se

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 550 kr/person/natt. Enkelrum inkl frukost 845 kr/person/natt. I priset ingår även sänglinne, handdukar och slutstädning.

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

Frågor om själva kursen och kursmaterialet: Mejla Crossing Latitudes 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.

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 sjukvårdsscenarioer så realistiska som möjligt.

Kursmaterialet täcker bland annat patientundersökning, hjärt- och lungräddning, magont, vrickade fötter, infektioner, 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 märken 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.

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.

COVID-19: NOLS kräver **inte** längre att deltagare har vaccinering mot COVID-19, men vi rekommenderar det. Att minimera smittspridning har alltid varit del av en NOLS Wilderness Medicine sjukvårdskurs. NOLS står för ett KN95 munskydd och nitril handskar som ska användas i scenarier.

Vi gör allt för att minimera smittspridning men risken kan inte elimineras 100%. Vi ber dig att hjälpa oss genom att följa våra rekommendationer. Här är våra riktlinjer:

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

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.

Oömna 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. 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 och vindskydd för att hjälpa en allvarligt nedfrusen människa. Vi har snusnasdukar 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 för dig:

Skyddsglasögon (vanliga glasögon eller solglasögon är OK)
Ryggsäck
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
Anteckningsblock, pennor
Solglasögon
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 & Urledvridningar
Värmerelaterade tillstånd & Nedkylning och köldskador
Medicinska situationer: Diabetes, epilepsi, buksmärta, andningsproblem, hjärtrelaterade problem
Allergisk Anafylaktisk reaktion
Första-hjälpen utrustning

AVBOKNINGSREGLER: För denna kurs gäller Friluftsförbundet Region Väst avbokningsregler.

Mejla oss på Crossing Latitudes om du har frågor. Epost: info@crossinglatitudes.com

Crossing Latitudes www.crossinglatitudes.com

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