



NOLS WILDERNESS MEDICINE FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING

StiL FriluftS, Luleå Tekniska Högskola,
17-19 maj, 2024

Kursplats: StiL FriluftS, Luleå Tekniska Högskola, Luleå, Sverige.

Datum: 17–19 maj, 2024 (fredag, lördag och söndag).

Kursstart: Första hjälpen-kursen börjar på fredag morgon den 17:e maj klockan 08:00 och håller på fram till 18:00. På lördag och söndag har vi samma tider. Vi bryter för en timmes lunch var dag och några korta fikapausar.

Anmälan för medlemmar i StiL FriluftS går till till Pehr Eriksson Epost: friluftS@stilsportcenter.se

För kurspris och anmälan för deltagare som ej är medlemmar i StiL FriluftS, kontakta Crossing Latitudes: info@crossinglatitudes.com

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

Frågor: Mejla 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 NOLS Wilderness Medicine instruktörer.

Logi & Mat: Kost & logi är inte inkluderat i denna kurs.

Vägbeskrivning: StiL Friluft, Luleå Tekniska Högskola. Mer detaljer kommer senare om vilket rum.

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 icke utgången Wilderness First Responder (WFR) eller en Wilderness Advanced First Aid (WAFA) certifiering från NOLS Wilderness Medicine kan denna kurs tas för återcertifiering. För mer information om NOLS: <https://www.nols.edu/en/about/wilderness-medicine/> Kontakta info@crossinglatitudes.com om du vill återcertifiera en WFR eller WAFA.

Kursprogram: Denna NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen utbildning fokuserar på friluft-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 märgen 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 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 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 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 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.

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.

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. 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 nedfusen 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 krävs. Efter kursen säljer vi ibland NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen väskor, böcker och första-hjälpen material.

Förslag på utrustningslista:

Ryggsäck med extra ombyte av friluftskläder
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
Solglasögon, Vattenflaska, Snacks, Mugg, Termos

Första-hjälpen lektioner:

Infektionskontroll
Hjärt- och lungräddning
Patientundersökning
Primär undersökning och akut behandling (L-ABCDE)
Sekundär undersökning (huvud-till-tå), 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 vårt avtal med StIL Friluftss i Luleå. Kommunicera med de ansvariga på StIL.

Om du har anmält dig via Crossing Latitudes så gäller de följande avbokningsregler: Om deltagare avbokar upp till en vecka före kursstart, betalar Crossing Latitudes tillbaka allt utom en administrativ avgift på SEK 1500: -

Om du avbokar 7 dagar före och fram till kursstart eller du inte kommer till kursen förlorar du 50% av din kursavgift.

Om Crossing Latitudes eller NOLS Wilderness Medicine av någon anledning ställer in kursen, så återbetalar Crossing Latitudes full avgift.

Deltagaren är själv ansvarig för att avboka eventuella kostnader för bokad kost & logi – som inte ingår i kursavgiften. NOLS Wilderness Medicine och Crossing Latitudes är inte ansvariga för oanvända flyg, tåg eller bussbiljetter, eller bokningar av logi etc. Vi rekommenderar du tar en reseförsäkring som täcker eventuella avbokningar, inställda resor mm.

Crossing Latitudes, Inc.

Web site: www.crossinglatitudes.com Email: info@crossinglatitudes.com Tele: +46-70-6701153

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

Crossing Latitudes December 2023