



NOLS WILDERNESS MEDICINE

FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING

BJERRED-LOMMA FRILUFTSFRÄMJANDETS LOKAL

10 – 12 MAJ, 2024

Kursplats: Bjerred-Lomma Friluftsförbundets lokal, Otto Pers Gård, Otto Pers väg 2, Bjerred.

<https://www.friluftsfremjandet.se/regioner/syd/lokalavdelningar/bjerred-lomma/otto-pers-gard/>

Datum: Den 10 – 12 maj, 2024 (fredag, lördag och söndag).

Kursstart: Första hjälpen-kursen börjar på fredag morgon den 10: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.

Kurspris: SEK 5500: - per person (moms inkluderat). Ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, vattentät första hjälpen pocketguide, HLR-kompetenskort samt NOLS Wilderness Medicine Wilderness First Aid och Epinefrin certifieringar ingår också i priset. Logi i egen sovsäck och liggunderlag från torsdag till söndag kväll, antingen inomhus på golvet eller ute i vindskydd är inkluderat. Medlemmar i Friluftsförbundet får 10% rabatt.

Anmälan: Anmälan sker via mejl till Crossing Latitudes info@crossinglatitudes.com

För att få en plats på kursen krävs full betalning. Se våra avbokningsregler här nedan. Betalning kan ske via transfer till Crossing Latitudes svenska Nordea bank Plusgiro 100 75 14-1 eller Bankgiro: 525–6573. Du kan även betala med VISA / MasterCard kort via vårt kontor i USA. Vi kan också fakturera organisationer, företag och privatpersoner. Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069–8584

Kost och Logi: Logi i egen sovsäck och liggunderlag antingen inomhus på golvet eller ute i vindskydd är inkluderat. Du är givetvis välkommen att bo var du vill (hemma eller närliggande hotell, stugor osv.). NOLS Wilderness Medicine instruktörer kommer att bo på Otto Pers Gård var natt. Observera att det finns ingen dusch på Otto Pers Gård. Ta med våtservetter eller var beredd på tvätt i handfatet.

Mat är inte inkluderat. Du står själv för alla måltider. Du kan ta med eget och laga i köket (alla köksredskap, kyl mm finns på plats) eller laga på stormkök utomhus. Bjärreds Centrum med ICA matbutik och restauranger är bara 15 minuters promenad bort.

Frågor om själva kursen och kursmaterialet: Mejla Crossing Latitudes info@crossinglatitudes.com
Crossing Latitudes representerar NOLS Wilderness Medicine i Skandinavien.

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: NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen utbildningar 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 sjukvårdsscenarier 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.

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 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 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. Vi varvar teori och praktiska övningar och scenarier alla tre dagar.

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. Se mer detaljerad lista här nedan.

NOLS Wilderness Medicine utrustning: Vi tillhandahåller NOLS utrustning och material som de flesta av oss har med på en fjäll-, paddling- eller friluftstur. Vi har sovsäckar, liggunderlag och tarpar 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 krävts.

Förslag på utrustningslista:

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
Liggunderlag, sovsäck och toalettartiklar
Våtservetter eller handduk för tvätt i handfat

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, allergiska reaktioner
Första-hjälpen utrustning

AVBOKNINGSREGLER: Om deltagare avbokar upp till en vecka före kursstart, betalar Crossing Latitudes tillbaka kursavgiften minus en administrativ avgift på SEK 2500: -. Om du avbokar 7 dagar före och fram till kursstart 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 resor. 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.

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

Crossing Latitudes www.crossinglatitudes.com Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069–8584

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

Crossing Latitudes February 2024