



NOLS WILDERNESS MEDICINE

FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING

TORPET FREDEN & LADAN 7-9 OKTOBER, 2022

Kursplats: Torpet Freden

Datum: 7-9 oktober, 2022 (fredag, lördag och söndag)

Kursstart: Första hjälpen-kursen börjar på fredag morgon den 7:e 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: För anmälan och kurspris var snäll och kommunicera med Anna Haglund på Friluftsrådet Region Väst Anna.Haglund@friluftsradet.se

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

COVID-19: NOLS kräver att alla som undervisar för NOLS samt alla deltagare har full vaccinering mot COVID-19. Du kan antingen maila in bevis på full vaccinering till oss eller ta med bevis till kursen. Undantag från denna regel kan du läsa om i länken här nedan.

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 när vi är inomhus. NOLS står för ett KN95 munskydd och Nitril eller vinyl handskar. Du måste själv ta med egna skyddsglasögon av någon typ (vanliga glasögon, solglasögon, snickar glasögon, skidgoggles ...)

Vi har också mer 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/edit>

Frågor om själva kursen och kursmaterialet: Maila 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.

Logi & Mat: XXXXXX

Vägbeskrivning: XXXXX

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 frilufts-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 bl.a. patientundersökning, hjärt- och lungräddning, magont, vrickade fötter, infektioner, brutna ben, 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 frilufts- 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 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 tillbaks 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. 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 vindsydd 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 spjälka 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.
Skyddsglasögon (vanliga glasögon, solglasögon, skidgoggles etc. 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.

Crossing Latitudes www.crossinglatitudes.com

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