



NOLS WILDERNESS MEDICINE

FÖRSTA HJÄLPENKURS

DALSLANDS FOLKHÖGSKOLA, FÄRGELANDA DEN 4-6 OKTOBER, 2022

Kursplats: Dalslands Folkhögskola, Färgelanda

Datum: Den 4-6 oktober, 2022 (tisdag, onsdag och torsdag)

Kurstider: Vi startar var morgon klockan 08:00 och slutar klockan 17:30. På kvällen efter dag 2 har vi en kvällsövning från 19:00 till ca klockan 22:00. Vi bryter för kortare fikapausers samt en timmes lunch var dag.

Inkluderat i kursen är ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, vattentät första-hjälpen pocketguide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine "Wilderness First Aid" certifiering.

Vem kan ta denna kurs: Denna sjukvårdskurs är för elever, lärare och personal på Dalslands Folkhögskola. Om du inte är involverad med Dalslands Folkhögskola så maila oss.

Frågor: Maila eller ring Crossing Latitudes. 070-670 1153 info@crossinglatitudes.com

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, Epinephrine certifiering samt Svenska HLR Rådets HLR-certifiering.

Om du redan har en NOLS Wilderness Medicine Wilderness First Responder (WFR) eller en Wilderness Advanced First Aid (WAFA) certifiering kan denna kurs tas för återcertifiering.

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

Kursprogram: Denna NOLS Wilderness Medicine (<https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>) första hjälpen utbildning fokuserar på friluftsliv-relaterade skador och sjukdomar. Vårt kurs-material täcker Svenska Fjällrådets rekommendationer för Fjälledarnormens sjukvårdsmoment.

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, vrickade fötter, urledsvridningar, infektioner, brutna ben, medvetslöshet, spjälning av brutna ben, allergier, nedkylning, ryggradsskador och evakueringsbeslut mm. Lista på 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. 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.

På kvällen efter dag 2 kommer vi att ha en kvällsövning. Att göra en sökning i mörker, hitta skadade personer, göra en full patientundersökning, behandla samt ta beslut om evakuering är en upplevelse många säger var den bästa under kursen.

Vad kan du förvänta dig av oss? Förvänta dig dynamiska NOLS 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 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 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 en Wilderness First Aid 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.

COVID-19: NOLS och NOLS Wilderness Medicine kräver fortfarande att alla deltagare och instruktörer har full vaccinering mot COVID-19 och kan visa upp bevis på detta innan kursen börjar. Vi är en internationell organisation som undervisar i 40 olika länder. Det är omöjligt för NOLS att ha olika riktlinjer i alla olika stater, regioner och länder så i dagens läge gäller fortfarande full vaccinering. Detta kan förstås ha ändrats till hösten 2022.

I länken här nedan hittar du NOLS COVID-19 riktlinjer, praxis och förväntningar. I detta dokument kan du också läsa om de undantag/befrielse från vaccinering som gäller. Om du inte är vaccinerad och behöver befrielse var snäll och emaila info@crossinglatitudes.com så hjälper vi till.

Att minimera smittspridning har alltid varit viktigt på våra sjukvårdskurser. NOLS står för nitril och vinylhandskar som användas i alla scenarier och i övningar när vi rör varandra. Vi står också för KN95 skyddsmasker som ska användas under alla scenarier. Vi ber dig att ta med egna skyddsglasögon av något slag - detta kan vara dina vanliga glasögon, solglasögon, skidgoggles, snickare skyddsglasögon etc. - för att skydda dig mot luftburna partiklar i scenarier. Vi har tvätt-stationer och alcogel ... vi gör allt vi kan för att minimera smittspridning men risken går inte att eliminera 100%.

COVID-19 Riktlinjer, praxis och förväntningar på SVENSKA:

<https://docs.google.com/document/d/1SSuoTmGORvHjXPIR7gCFgYqbDZpbejncQnXI22MNiuE/>

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".

Glasögon, oömma kläder, regnkläder, varma kläder, extra ombyte, kängor eller stövlar, pannlampa, skyddsmask och någon form av glasögon 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 alla våra kurser tillhandahåller vi utrustning och material som de flesta av oss har med på en fjäll-, paddling- eller friluftstur. Vi har sovsäckar, liggunderlag, vindskydd och tält för att hjälpa en allvarligt nedfrusen människa. Vi har snusnäsdukar och T-shirts för att ta hand om sår, skidstavar 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. Efter kursen säljer vi också första-hjälpen väskor, böcker och första-hjälpen material.

Förslag på utrustningslista:

Skyddsglasögon av någon form (solglasögon samt vanliga glasögon, skidglasögon eller skyddsglasögon)

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

Regnjacka och regnbyxor eller vattentäta vinterbyxor och jacka

Kängor eller stövlar som kan hålla dig varm flera timmar utomhus

Inneskor såsom sandaler eller springskor

Mössa, vantar, halsduk mm

Pannlampa med nya batterier

Anteckningsblock, pennor

Solglasögon

Vattenflaska

Mugg, Termos och snacks

Första-hjälpen lektioner:

Infektionskontroll

Hjärt- och lungräddning

Patientundersökning
Primär undersökning och akut behandling (L-ABCDE)
Sekundär undersökning (vitalparametrar och medicinska frågor)
Dokumentation och Evakueringsplaner
Rygg- och ryggrads-skador
Skallskador
Cirkulationssvikt
Sårvård, Brännskador & Infektioner
Muskel-, led- och skelettskador, Urledvridningar
Värmerelaterade tillstånd
Nedkylning och köldskador
Medicinska situationer: Diabetes, epilepsi, akut buksmärta, andningsproblem, hjärtrelaterade problem och anafylaxis (allvarlig allergisk reaktion)
Första-hjälpen utrustning

Frågor: Maila eller ring Crossing Latitudes. 070-670 1153 info@crossinglatitudes.com

Crossing Latitudes representerar NOLS Wilderness Medicine i Skandinavien.

Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069-8584

CROSSING LATITUDES AVBOKNINGSREGLER

Se offert med Dalslands Folkhögskola. Om en deltagare får förhinder kan personen i mån om plats byta till ett annat kursdatum som Crossing Latitudes erbjuder i Skandinavien. Eventuellt kan en extra kostnad tillkomma om den nya kursens pris är högre än den kurs man först var anmäld till.

Cross Lat July 2022