



NOLS WILDERNESS MEDICINE

FÖRSTA HJÄLPENKURS

GRIMSLÖVS FOLKHÖGSKOLA, GRIMSLÖV
9-11 DECEMBER 2022

Kursplats: Grimslövs Folkhögskola, Grimslov **Datum:** 9–11 december 2022

Kurstider: På fredag den 9:e december startar vi klockan 13:00 och går till 17:00, lördag 08:00-17:00 och söndag 08:00 – 17:00. Vi bryter för kortare fikapausar samt en timmes lunch var dag.

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

Vem kan ta denna kurs: Denna sjukvårdskurs är för elever och personal på Grimslövs Folkhögskola. Om du inte är involverad med Grimslövs Folkhögskola så maila oss på info@crossinglatitudes.com

Frågor om själva kursen: 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 och Epinephrin certifiering. Om du ej har Hjärt- och lungräddning kan du ta HLR kurs på fredag morgon mellan klockan 09:00 - 12:00. Låt Annki veta om du vill anmäla dig till HLR kursen eller maila oss på info@crossinglatitudes.com

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 åter-certifiering. 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 frilufts-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 sjukvårdsscenarier så realistiska som möjligt.

Kursmaterialet täcker bland annat patientundersökning, vrickade fötter, urljedvridningar, 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 märken 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 NOLS instruktörer med internationell friluftssjukvårdserfarenhet. 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 rön 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 WFA 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 december 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 e-posta info@crossinglatitudes.com så hjälper vi till. Du behöver inte ha fått "boosters".

Att minimera smittspridning har alltid varit viktigt på våra sjukvårdskurser. NOLS står för nitril- och vinylhandskar som användas i alla scenarier och i övningar. 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 eller skyddsglasögon för att skydda dig mot luftburna partiklar i scenarier. Vi har tvättstationer och alkogel ... 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/1SSuoTmG0RvHjXPIR7gCFgYqbDZpbejncQnXI22MNiuE/>

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 teaterblod som går bort från huden och dina kläder med en tvätt eller två. 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 krävs.

Förslag på utrustningslista: Ryggsäck

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

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: E-posta eller ring Crossing Latitudes. 070-670 1153 info@crossinglatitudes.com

Crossing Latitudes (Org: 502069-8584) representerar NOLS Wilderness Medicine i Skandinavien.

CROSSING LATITUDES AVBOKNINGSREGLER

För denna kurs gäller kontrakt med Grimslövs 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 september 2022