

# Utbildningen i FRILUFTSLIVETS FÖRSTAHJÄLP Wilderness Medicine

Har du tänkt på, vad du vill göra, om du eller dina kompisar drabbas av ett olycksfall, när Ni tex. klättrar, paddlar kajak, åker skidor eller på annat sätt håller på med friluftsliv långt från närmaste hjälp?

**Utbildningen i Friluftslivets Förstahjälpp / Wilderness Medicine förbereder dig på såna situationer.**

**Utbildningen vänder sig till dom, som vill kunna hantera olycksfall på egna friluftsturer och tex. ledare, instruktörer, guides, vägledare och andra, som har ansvar i samband med tex. friluftsutbildningar, friluftsturer och friluftaktiviteter etc.**

Utbildningen ger en grundlig, praktisk införing i förstahjälpen, särskild i samband med skandinaviskt friluftsliv sommar som vinter. Utbildningen räcker emellertid långt vidare än vanliga förstahjälpsutbildningar, som brukar ta utgångspunkt i, att hjälpen kommer med en gång och, att det enda, du ska göra, är att ringe efter hjälp.

Det kräver särskild kunskap och utbildning att hantera ett olycksfall ändamålsenligt och effektivt under friluftsförhållanden.

- Vanliga förstahjälpsutbildningar innehåller en del anvisningar, som det kan vara både praktiskt omöjligt och även livshotande att följa i samband med friluftsliv.

- Dessutom är skandinaviska friluftsförhållanden särskilt krävande.

- Det kan ta timmar och dagar att få fram hjälp, ofta fungerar inte mobiltelefoner och det kan vara väldigt krävande att få ut den skadade.

- Vädret är dessutom ofta både kallt och blött, och överlevnadstiden efter ett olycksfall kan därför vara ganska kort, oavsett karaktären av skadan.

Det finns därför all möjlig anledning att säkra den bäst möjliga teoretiska och praktiska bakgrund för att kunna hantera olycksfall bäst möjligt.

Utbildningen i Friluftslivets Förstahjälpp ger denna bakgrund.

Utbildningen i Friluftslivets Förstahjälpp / Wilderness Medicine bygger både på nyaste vetenskap och på många års praktiska erfarenheter.

Utbildningen innehåller bla. en rad realistiska, friluftslivrelaterade cases etc., som gör, att teori och praxis går ihop med varandra.

På utbildningen arbetar vi bla. med friluftslivrelaterade olycksfall, prioritering vid multitraumatisering (flera skadade med flera skador), smärtbehandling, morfinadministration och symptom på och behandling av frostsador och hypotermi etc.

## Ämnen på utbildningen i Wilderness Medicine / Friluftslivets förstahjälpp:

28-timmars utbildningen i Wilderness Medicine bygger vidare på det grundläggande kurs i förstahjälpp, även om kursen inte är ett krav i sig. Genom utdjupning och inte minst genom en rad praktiska övningar och cases etc. vidarebearbetar och utvidgar vi med tex:

- Förstahjälppens 4. huvudpunkt
- Livräddande förstahjälpp
- Psykisk förstahjälpp
- Alarmering
- Behandling av:

- medvetslöshet
- andningsstopp
- hjärtstopp
- småskador
- blåsor
- blödningar
- inre blödningar
- lungskador
- hjärnskakningar
- skullskador
- stukningar
- urledsvridningar
- benbrott
- drunkning
- brännskador
- värmeslag / solsting
- snöblindhet

Dessutom innehåller 28-timmars utbildningen i Wilderness Medicine en del ämnen, som inte innehålls i vanliga kurs i förstahjälpp.

Vi genomgår och arbetar bl.a. med:

- Friluftslivrellevant fysiologi, bl.a. andning och kretslopp, träning, ernäring och superkompensation etc.
  - Förstahjälpp och prioritering vid större olyckor
  - Signalering och kommunikation vid olyckor
  - Förberedelse till transport med helikopter
  - Behandling av smärtor, bl.a. morfinadministration
  - Multitraumatisering
  - Spjälkning, nödbåror och transport av skadade
  - Igenkännande och behandling av:
    - förfrysningar, köldskador
    - nedkylning, hypotermi
    - höjdsjuka
  - Förslag till innehåll i och genomgång av förstahjälpsväskor till friluftsliv.
- Dom många cases och praktiska exempel på 28-timmars utbildningen är med till att göra utbildningen både spännande, lärorik och relevant.



## Ändamål för utbildningen i Friluftslivets Förstahjälpp / Wilderness Medicine:

© Akademin för Natur- & Friluftsliv

Syftet med utbildningen är att skapa teoretiska och praktiska förutsättningar för att kunna hantera både små och stora olyckor under svåra villkor på ett praktiskt och ändamålsenligt sätt genom att fokusera, både preventivt och konkret, på hanteringen av olycksfall i samband med friluftsliv året runt, från olyckan håller på att bli verklighet, och till den skadade kan komma under professionell behandling.

**Se mera om utbildningen på: [www.naturakademi.com/rescue](http://www.naturakademi.com/rescue) • Se aktuella kurstider på: [www.klatrecenter.dk/dato](http://www.klatrecenter.dk/dato)**

### Utbildningen i friluftslivets förstahjälp:

Den samlade utbildning är på 34 timmar och är sammansatt av:

- Kurs i **grundläggande förstahjälp**, åtminston 6 timmar\*
- Godkänd **utbildning i Wilderness Medicine**, 28 timmar

Du behöver inga förutsättningar för att ta del i 28-timmars utbildningen i Wilderness Medicine, även om det rekommenderas, att du har något förstahjälpskurs.

\* Vi kan även erbjuda att arrangera 6-timmars utbildningen i direkt anknytning till utbildningen i Wilderness Medicine.

### Certifiering / auktorisation:

För att uppnå certifiering som **Auktoriserad Friluftsförstahjälper** ska du ha godkänd den samlade utbildning på 34 timmar, som är sammansatt, dels av ett grundläggande förstahjälpskurs (åtminston 6 timmar) och dels av 28-timmars utbildningen i Wilderness Medicine.

Vid avslutningen ska du visa god teoretisk och praktisk förståelse för det, som du har gått genom. Särskild den praktiska hantering av olycksfall och cases, som ingår på utbildningen, har betydelse i denna värderingen.

Om både dom två utbildningselement är godkänd, utfärdas certifiering för den samlade utbildning som **Auktoriserad Friluftsförstahjälper**.



### Praktiska uppgifter:

Utbildningen avvecklas med utgångspunkt i vår kursfastighet eller enligt önskemål.

### Pris pr. delt:

**SEK: 4.980,-**

Priset inkluderar instruktion och förstahjälpsmaterial.

Dessutom möjlighet för boende i tält på kursfastigheten eller inomhus för SEK. 100,-/natt.

Anmälan i god tid.

### Anmälan eller ytterligare information:

#### Akademien för Natur- & Friluftsliv

Kärrialund, 511 95 Öxabäck, Sverige

☎, SV: +46 - (0\*) 32 05 60 60

☎, DK: +45 - 56 95 12 21

Fax: +46 - (0\*) 32 05 60 30

[post@naturakademi.com](mailto:post@naturakademi.com)

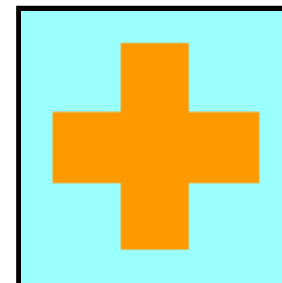
[www.naturakademi.com](http://www.naturakademi.com)



\* Enbart från Sverige

© Må ikke kopieres, hverken helt eller delvist, uden skriftlig tilladelse fra Akademien for Natur- & Friluftsliv

# Utbildningen i FRILUFTSLIVETS FÖRSTAHJÄLP Wilderness Medicine



En intensiv utbildning



#### Akademien för Natur- & Friluftsliv

Kärrialund, 511 95 Öxabäck, Sverige

☎, SV: +46 - (0\*) 32 05 60 60

☎, DK: +45 - 56 95 12 21

Fax: +46 - (0\*) 32 05 60 30

[post@naturakademi.com](mailto:post@naturakademi.com)

[www.naturakademi.com](http://www.naturakademi.com)



\* Enbart ifrån Sverige