

# Uddannelsen i FRILUFTSLIVETS FØRSTEHJÆLP Wilderness Medicine

Har du tænkt på, hvad du vil gøre, hvis du kommer ud for et uheld, når du f.eks. klatrer, sejler kajak, går på ski eller i det hele taget er på friluftstur langt fra nærmeste hjælp?

**Uddannelsen i Friluftslivets Førstehjælp / Wilderness Medicine forbereder dig på sådanne situationer.**

**Uddannelsen henvender sig både til de, som har brug for at kunne håndtere ulykker på egne friluftsture og til f.eks. ledere, instruktører eller vejledere i friluftsliv mv., som har ansvaret for andre i forbindelse med f.eks. friluftsuuddannelser, friluftsture eller friluftaktiviteter mv.**

Uddannelsen giver en grundig indføring i livreddende førstehjælp, særligt i forbindelse med skandinavisk friluftsliv, sommer såvel som vinter. Uddannelsen forbereder dig, så du kan tackle uheld under varierende friluftsforskelte forhold på den bedste og mest sikre måde, og den rækker således langt videre end almindelige førstehjælpskurser, der normalt tager udgangspunkt i, at hjælpen kun er en telefonopringning væk.

Derudover indeholder almindelige kurser en del anbefalinger mv., som det kan være både praktisk umuligt og livsfarligt at forsøge at følge i friluftssammenhænge, hvor f.eks. mobiltelefoner ofte ikke virker, hvor det kan tage meget lang tid både at gå efter hjælp og at få den frem og, hvor f.eks. også vejrforholdene spiller ind på overlevelsesmulighederne. Det kræver derfor særlig uddannelse og særlig viden at kunne håndtere førstehjælp hensigtsmæssigt og effektivt under friluftsforskelte forhold, og der er al mulig grund til at sikre sig den bedst mulige teoretiske og praktiske baggrund for at kunne håndtere sådanne uheld forsvarligt.

- Uddannelsen i Friluftslivets Førstehjælp / Wilderness Medicine giver denne baggrund.

Uddannelsen bygger på mange års erfaringer og er bl.a. sammensat af en række realistiske friluftsbaserede situationer og cases mv., der får teori og praksis til at hænge tæt sammen.

På uddannelsen lærer du om, hvad du kan gøre i tilfælde af uheld på steder, hvor professionel hjælp kan være flere dage væk.

Vi fokuserer bl.a. på multitraumatisering (flere tilskadekomne med flere skader), smertebehandling, herunder morfinadministration, samt genkendelse og behandling af frostsår og hypothermi.

Uddannelsen bygges bl.a. over en række friluftrelaterede eksempler, opgaver, cases og øvelser mv.

## Emner på uddannelsen i Friluftslivets førstehjælp / Wilderness Medicine:

28-timers uddannelsen i Wilderness Medicine bygger videre på 6-timers kurset i grundlæggende førstehjælp. Gennem uddybning og ikke mindst gennem en række praktiske øvelser og cases mv. arbejder vi på uddannelsen i Wilderness Medicine således bl.a. med:

- Førstehjælps 4. hovedpunkter
- Livreddende førstehjælp
- Psykisk førstehjælp
- Alarmering
- Behandling af:

- bevidstløshed
- åndedrætsstop
- hjertestop
- småskader
- vabler
- blødninger
- indre blødninger
- lungelæsioner
- hjernerystelse
- kraniebrud
- forstuvninger
- ledscred
- knoglebrud
- drukning
- forbrændinger
- hedeslag

### Uddannelsen i Wilderness Medicine

udbygger ovenstående med særligt fokus på friluftsliv. Derudover indeholder uddannelsen en del andre områder. Vi arbejder således i teori og praksis bl.a. med:

- Grundlæggende fysiologi og træningslære, herunder bl.a. åndedrættets og kredsløbets opbygning og funktion samt superkompensation.
- Grundlæggende ernæringslære
- Multitraumatisering
- Førstehjælp ved større ulykker
- Smertebehandling, bl.a. morfinadministration
- Signalgivning og kommunikation ved ulykker
- Nødtransport af tilskadekomne
- Forberedelse til udbringning med helikopter
- Forslag til indhold i førstehjælpstasker til friluftsliv
- Genkendelse og behandling af:
  - højdesyge
  - forfrysninger
  - hypothermi
- En række cases og praktiske øvelser mv., der er med til at gøre uddannelsen spændende og relevant.



### Uddannelsens formål:

Uddannelsens formål er at skabe teoretiske og praktiske forudsætninger for at kunne tackle både små og store uheld under vanskelige vanskelige vilkår på en praktisk og hensigtsmæssig måde. Målet er således at fokusere både præventivt og praktisk på de specielle problemer, der er forbundet med håndteringen af uheld under friluftsforskelte forhold året rundt, fra uheldet opstår, og til den tilskadekomne kan komme under professional behandling.

**Se mere om uddannelsen på: [www.klatrecenter.dk/rescue](http://www.klatrecenter.dk/rescue) • Se aktuelle kursusdatoer på: [www.klatrecenter.dk/dato](http://www.klatrecenter.dk/dato)**

### Uddannelsen i Friluftslivets førstehjælp:

Den samlede uddannelse er på 34 timer og består dels af:

- Godkendt **grundlæggende førstehjælpskursus**, 6 timer\*.
- Godkendt **uddannelse i Wilderness Medicine**, 28 timer.

Du behøver ingen forudsætninger for at deltage på 28-timers uddannelsen i Wilderness Medicine, selv om det kan anbefales, at du har et almindeligt førstehjælpskursus.

### Certificering / autorisation:

For at opnå certificering som **Autoriseret Friluftsførstehjælper**, skal du have godkendt den samlede uddannelse på 34 timer, der dels består af et grundlæggende førstehjælpskursus (min. 6 timer\*) og dels af uddannelsen i Wilderness Medicine (28 timer).

I den forbindelse skal der vises god teoretisk og praktisk forståelse, både mht. det gennemgåede pensum og mht. den praktiske handleevne i relation til de cases, som indgår i uddannelsen.

Under forudsætning af, at hver af de to uddannelsesdele er godkendt, udstedes der ved afslutningen af den samlede 34-timers uddannelse certifikat som **Autoriseret Friluftsførstehjælper**.

\* Jvf. Dansk FørstehjælpsRåd. Vi kan evt. også tilbyde at arrangere 6-timers kurset i direkte anknævn til uddannelsen i Wilderness Medicine.



### Praktiske oplysninger:

Uddannelsen afvikles normalt enten på vor kursusejendom, Kraklund, på Bornholm, på Kullånäs på Kullen i Sverige eller efter aftale.

### Wilderness Medicine, 28 timer. Pr. delt: DKr. 3.980,-

Prisen inkluderer instruktion og førstehjælpsmaterialer samt mulighed for at bo i telt på kursusejendommen eller for logi under enkle forhold til kr. 50,- / nat.

Tilmelding i god tid.

### Tilmelding eller yderligere information:

## Klatre-Centeret

☎: (+45) - 56 95 12 21

DK: Kraklund, Krakvej 5, 3790 Hasle

SE: Kullånäs, Kustvägen 5, 263 92 Jonstorp

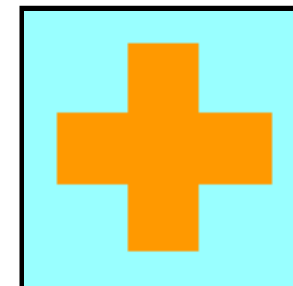
post@klatrecenter.dk

www.klatrecenter.dk



© Må ikke kopieres, hverken helt eller delvist, uden skriftlig tilladelse fra Klatre-Centeret

# Uddannelsen i FRILUFTSLIVETS FØRSTEHJÆLP Wilderness Medicine



En intensiv uddannelse



## Klatre-Centeret

Friluftslivets Førstehjælp  
Wilderness Medicine

Uddannelsen for alle friluftsfolk

