



## NOLS WILDERNESS MEDICINE WILDERNESS FIRST AID KURS VÄRMDÖ, STOCKHOLM 16-18 MARS, 2018

**Datum:** 16-18 mars, 2018

**Tider:** Fredagen den 16:e mars börjar vi med Hjärt- och Lungräddning klockan 18:00. HLR kursen är inte obligatorisk men ingår i ditt pris och rekommenderas givetvis. På lördag och söndag så börjar vi klockan 08:00. Vi kommer att hålla på fram till 18:00 var dag med några korta fika pauser och en timmes lunch.

**Kurslokal:** Skatboet, Värmdö, Stockholm, Sweden

**Pris:** SEK 3500:- per person. Inkluderat i kursen är ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, första-hjälpen Pocket Guide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine internationella Wilderness First Aid certifiering. 25% moms är inkluderat.

**Anmälan & Frågor:** Anmälan sker via mail till Crossing Latitudes [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com) För att få en plats på kursen krävs full betalning. Se våra avbokningsregler här nedan. Betalning kan ske via transfer till Crossing Latitudes svenska Nordea bank Plusgiro 100 75 14-1 eller med VISA / MasterCard kort. Vi kan också fakturera organisationer, företag och privatpersoner.

Crossing Latitudes representerar NOLS Wilderness Medicine i Skandinavien.  
Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069-8584

**Hur kommer man dit?** Skatboet ligger på Värmdö, starx utanför Stockholm. Du kan ta buss från Slussen i Stockholm (ca 30 minuter buss resa och sedan 10 minuters promenad). Hållplatsen där du ska stiga av heter: Älgstigen, Värmdö. Mer detaljerad information kommer när man har anmält sig. [Skatboet](#) tillhör Stockholm Scoutdistrikt. På hemsidan kan du se bilder av denna underbara plats: <http://skatboetvarmdo.se/bildgalleri/> Adressen är: Skatboet, Korpholmsvägen 18, 139 36 Värmdö, Sweden.

**Logi:** Boende på Skatboet är inkluderat i ditt kurspris. Det finns flertalet småstugor med 4 sängar i var stuga. Ta med egen sovsäck eller sängkläder. Täcke och kudde finns.

**Kost:** Inga måltider ingår i kurspriset men det finns ett bra och stort kök med två spisar, mikrovågsugn, vanlig ugn, kylskåp, frys, allt du behöver för att laga egen mat (kastruller, uppläggningsfat, tallrikar, bestick mm). Det är också bara ca 10-15 minuters promenad till ICA Maxi och Värmdö Köpcenter med flera restauranger.

**Vem tar NOLS Wilderness Medicine sjukvårdskurser:** Klättrare, svampplockare, scoutledare, kajainstruktörer, seglare, jägare, militären, lärare, fjällguider ... alla med friluft-intresse och personer som vistas eller arbetar i glesbygd.

NOLS Wilderness Medicine har undervisat sjukvårdskurser för bl.a. Friluftsförbundet, Svenska Scoutförbundet, Svenska Kryssarklubben, Älvdalens Fjällsäkerhetslinje, Storumans Fjäll-ledarlinje, Campus Åre, Lapplands Lärcentra, Klarälvdalens Folkhögskola, Friskis & Sveltis, KFUM Ängsholmen, Fältarbetskolan Göta Ingenjörregemente mm. De flesta av våra kurser är öppna för allmänheten.

För att ta denna kurs behöver du ingen tidigare första-hjälpen erfarenhet. Det viktiga är att du har ett intresse för att lära dig hur du kan hjälpa en skadad kamrat eller deltagare. Vi kommer att tillbringa mycket tid utomhus och alla i gruppen kommer att vara både "patienter" och "vårdare". Vi kommer också att ha många lektioner inomhus.

**Kursupplägg:** NOLS Wilderness Medicine (<https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>) första-hjälpenkurs fokuserar på friluftrelaterade skador och sjukdomar. Vi varvar inom- och utomhus lektioner, demonstrationer och praktik hela tiden. Kanske måste du göra en patientundersökning och plåstra om en vän som blöder från ett sår i ansiktet. Kanske måste du hjälpa en deltagare som har en kraftig allergisk reaktion eller ta hand om en vän vars axel hoppat ur led. Vårt mål är att göra våra sjukvårdsscenarier så realistiska som möjligt. Vi har lektioner inomhus, går ut för en timme eller två, tillbaka till klassrummet några timmar och sedan ut igen.

Vårt kursmaterial täcker bl.a. patientundersökning, magkramper, vrickade fötter, synförändringar, urledvridningar, infektioner, brutna ben, medvetslöshet, brännskador, behandlingsmetoder, improvisering av spjälning, allergier, nedkylning, värmerelaterade sjukdomar och evakueringsbeslut mm. Se lista av alla ämnen längre ner.

60 % av kursen är scenarier, praktik och demonstration av behandlingsmetoder. 40 % är teori, lektion och diskussion om olyckshändelser, sjukdomar och beslut. Vi kommer att tillbringa mycket tid utomhus.

Vårt mål är att L-ABCDE och den fokuserade patientundersökningen ska sitta i ryggmärgen efter dessa dagar och att alla deltagare ska få självförtroende att våga gå in och göra sitt bästa om en olycka sker.

**Certifiering:** NOLS Wilderness Medicine är en amerikansk organisation som undervisar sjukvårdskurser runtom i hela världen. Efter kursen får du ett svenskt HLR kompetenskort och en internationell NOLS Wilderness Medicine certifiering. <https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>

**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 och rädda liv. Vår undervisning sker både inomhus och utomhus. Alla i gruppen kommer att vara både "patienter" och "vårdare".

Tag med dig en ryggsäck med de saker som du vanligtvis har med dig när du går på tur, paddlar eller går i skogen. Du kommer att använda en del av din egen utrustning under våra praktiska scenarier. I ryggsäcken kan du ha en extra tröja, sockar och byxor (ifall du blir blöt). Glöm inte regnställ och rejäla kängor eller stövlar. Lista på rekommenderad utrustning hittar du längre ner.

Vi använder teaterblod som går bort från alla kläder. Ibland måste man dock tvätta två gånger innan allt "blod" gått bort. Tag också med papper och penna. En vecka före kursens start skickar vi ut en påminnelse och då har vi kanske lite bättre "humor" om hur vädret kommer att bli.

**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 energi. På en Wilderness First Aid kurs har vi inget skriftligt eller praktiskt prov men förväntar oss att du är med på alla övningar. Vi förväntar oss att du är aktiv, ifrågasätter, spelar med och gör ditt bästa i alla scenarier och är uppmärksam under lektionerna.

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. Skatboet är även en alkoholfri plats.

**Vad kan du förvänta dig av oss?** 100% professionellt agerande. Ett kursmaterial som är faktabaserat på vad som faktiskt händer på friluftsturer. Du kan förvänta dig instruktörer som har många

års erfarenhet av att guida i vildmarksturer runt hela världen och som har sjukvårds-utbildning som sköterska eller ambulanspersonal. Du kan förvänta dig instruktörer som kommer att göra kursen aktiv och så kul som möjligt! Du kan också förvänta dig att få feedback under kursens gång.

**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 och vindskydd / tält för att hjälpa en allvarligt nedfrusen människa. Vi har snusnäsdukar och T-shirts för att ta hand om blödande sår, skidstavar och paddlar används till att spjåla lårbensbrott mm. Vi har också specialmaterial såsom mun-mot-munmasker, första-hjälpenmaterial, nackstöd, bårar, SAM-splints mm. Det främsta vi har är dock vår kunskap och erfarenhet från riktiga situationer där första-hjälpen krävts.

Under kursen säljer vi också NOLS Wilderness Medicine första-hjälpenväskor, T-shirts, böcker och första- hjälpenmaterial. Vi tar cash, Visa eller Mastercard, faktura men betalning via vårt plusgiro går också bra (pg: 100 75 14-1).

#### **Förslag på utrustning att ta med:**

Sovsäck, handuk & toalettartiklar

Ryggsäck med extra ombyte av friluftskläder (tröja, långkalsonger, sockar)

Ha på dig friluftskläder som kan hålla dig varm i alla sorts väder

Regnjacka och regnbyxor eller vattentät vinterjacka och byxor

Kängor eller stövlar

Inneskor såsom sandaler, tofflor eller springskor

Mössa, vantar, halsduk mm

Anteckningsblock, pennor

Solglasögon

Vattenflaska

Mugg

Thermos

Pannlampa

Mat och fika för alla dina måltider

#### **Första-hjälpenkursens lektioner :**

Hjärt- och lungräddning

Primär Patient-undersökning och akut behandling (L-ABCDE)

Sekundär undersökning, fortsatt behandling och omhändertagande (vitalparametrar och medicinsk historia)

Dokumentation

Evakueringsplaner

Ryggsador

Skallskador

Cirkulationssvikt

Sårvård

Brännskador & Infektioner

Muskel-, led- och skelettskador

Urledvridningar

Värmerelaterade tillstånd

Nedkyllning och köldskador

Blixtnedslag

Höjdsjuka

Medicinska situationer: Diabetis, magont, andningsproblem, epilepsi, hjärtrelaterade problem

Allergisk Anafylaktisk reaktion

Första-hjälpenutrustning

**Frågor:** Om du har frågor om kursen så kontakta Lena Conlan på Crossing Latitudes.

Mobil 070-670 1153 [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com)

Denna NOLS Wilderness Medicine kurs undervisas på svenska av svenska NOLS Wilderness Medicine instruktörer. För mer information om våra instruktörer besök:

[https://nols.edu/en/employee\\_directory/profiles/](https://nols.edu/en/employee_directory/profiles/)

**CrossLat July 2017**