



# **NOLS WILDERNESS MEDICINE**

## **FÖRSTA HJÄLPEN KURS**

### **STF SALTOLUOKTA FJÄLLSTATION**

### **15-18 JUNI, 2018**

**Plats:** [STF Saltoluokta fjällstation](#)

**Datum:** 15-18 juni, 2018 (fredag eftermiddag – måndag kväll).

**Pris:** För STF medlemmar kostar denna kurs 6070:- (icke STF medlemmar 6470:-).

Inkluderat i ditt pris är båt transporten från Kebnats till STF Saltoluokta, 4 nätters logi i flerbäddrum på Saltoluokta fjällstation (från den 15:e till den 19:e juni), frukost, 2-rätters middag och båttransporten. Du kan givetvis "uppgradera" om du vill bo privat eller lägga till lunch var dag. Detta tar du upp med STF Saltoluokta när du anmäler dig. Du kan boka lunch på Salto eller ta med eget.

I ditt pris ingår också ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk med patientundersökning, första-hjälpen Pocket Guide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine internationella Wilderness First Aid certifiering.

**Start & avslut:** Vi börjar fredag den 15:e juni klockan 13:00 efter lunch. De andra morgnarna börjar vi klockan 08:00. Vi avslutar klockan 17:30 på kvällarna. Vi bryter för kortare fika-pauser och en timmes lunch varje dag. Kursen avslutas klockan 17:30 på måndag den 18:e juni men boende och mat ingår till och med frukost den 19:e juni.

**Anmälan & Betalning:** Du anmäler dig via Saltoluokta Fjällstation. Betalning enligt allmänna resevillkor för paketresor, där 1000 kr erläggs i samband med bokning och resterande belopp 30 dagar före kursstart. Email: [fjallbokning@stfturist.se](mailto:fjallbokning@stfturist.se) eller telefon 0973-41010. Sista anmälningsdag är den 1:a juni, 2018.

**Instruktörer:** Denna NOLS Wilderness Medicine kurs undervisas på svenska av svenska NOLS Wilderness Medicine instruktörer. För mer information om våra instruktörer besök: [https://www.nols.edu/en/employee\\_directory/profiles/](https://www.nols.edu/en/employee_directory/profiles/)

**Vem tar NOLS Wilderness Medicine kurser:** Klättrare, svampplockare, fjällvandrare, scoutledare, kajakinstruktörer, seglare, militären, lärare, färdledare, ... alla med friluftsintrasse. WMI har undervisat sjukvårdskurser för bl.a. Friluftsrämmandet, Svenska Scoutförbundet, Svenska Kryssarklubben, Älvdalens Fjällsäkerhetslinje, Storumans Fjäll-ledarlinje, Klarälvdalens Folkhögskola, Friskis & Svettis, Göta Ingenjöreregemente mm.

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://www.nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>) första-hjälpenkurs fokuserar på friluftrelaterade skador och sjukdomar. Kanske måste du göra en patientundersökning samt 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.

Kursmaterialet täcker bl.a. patientundersökning, rygg- och skullskador, vrickade fötter, urledvridningar, infektioner, brutna ben, medvetlöshet, brännskador, improvisering av spjälning, allergier, nedkylning, värmerelaterade sjukdomar och evakueringsbeslut mm. Se lista av alla ämnen längre ner.

50 % av kursen är scenarier, praktik och demonstration av behandlingsmetoder. 50 % är teori, lektion och diskussion om olyckshändelser, sjukdomar och beslut. Vi varvar lektioner inomhus med scenarier 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 göra sitt bästa när en olycka sker. Vi hoppas också att få tid till diskussioner om ledarskap och gruppdynamik.

En av våra dagar så tar vi en tur upp på fjället. Vad som helst kan "hända" under denna tur ... du kommer att få använda de kunskaper du har lärt dig de tidigare dagarna.

**Certifiering:** NOLS Wilderness Medicine är en amerikansk organisation som undervisar sjukvårdskurser runtom i hela världen. Efter kursen får du en internationell certifiering som kan betyda mycket för de som söker guidejobb utomlands.  
<https://www.nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>

Att ha en internationell sjukvårds-certifiering kan även betyda mycket för de friluftsföretag som har utländska gäster. NOLS Wilderness Medicine har undervisat mer än 3000 personer i Skandinavien sen år 2000.

**Vad kan du förvänta dig av oss?** Förvänta dig dynamiska instruktörer med mycket friluft- och sjukvårdserfarenhet. 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 text bok. Vi undervisar friluftsjukvård som stöds av både svenska och amerikanska läkare med friluftsliv, glesbygd och "expeditioning" som intresse. Du kommer att lära dig de nyaste rönen inom vildmarksmedicin.

**Vad förväntar vi oss av dig?** 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 och är aktiv.

Vi förväntar oss att du respekterar de andra deltagarna, oss instruktörer och vår utrustning. Vi hoppas att du frågar om du inte förstår. Vi ber deltagare att stänga av mobiler och datorer under lektionstid. Rökning är förbjuden under lektions tid vilket inkluderar våra scenarier utomhus.

**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".

Oömma kläder, regnkläder, rejäla friluftskläder, extra ombyte, kängor eller stövlar är ett måste. Tag med dig en ryggsäck/packpåse 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. 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. Se mer detaljerad utrustningslista längst ner.

**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 spjälka lårbensbrott mm. Vi har också specialmaterial såsom mun-mot-munmasker, första-hjälpenmaterial, nackstöd, ryggbreda, SAM-splints mm. Det främsta vi har är 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, Mastercard eller betalning via vårt plusgiro.

**Hur kommer man till Saltoluokta?** På denna länk hittar du reseinformation.

<http://www.svenskaturistforeningen.se/sv/upptack/Omraden/Lappland/Fjallstationer/STF-Saltoluokta-Fjallstation/Hitta-hit1/>

Din båtresa tur och retur från Kebnats till Saltoluokta ingår i ditt kurspris.

**Frågor:** Om du har frågor om själva kursen så kontakta Lena Conlan & Crossing Latitudes. Vi representerar NOLS Wilderness Medicine i Skandinavien. Mob. 070-670 1153

[info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com) Anmälan förjust denna kurs på STF Saltoluokta sker via deras bokningscentral: [fjallbokning@stfturist.se](mailto:fjallbokning@stfturist.se) eller telefon 0973-41010.

### **Förslag på utrustningslista:**

Dagsryggsäck

Omgång av friluftskläder som kan hålla dig varm i alla sorts väder

Extra ombyte av friluftskläder

Regnjacka och regnbyxor

Kängor eller stövlar

Inneskor såsom sandaler eller springskor

Mössa, vantar, halsduk mm

Pannlampa (man vet aldrig!)

Anteckningsblock, pennor

Solbrillor

Vattenflaska / termos / Mugg

Lakan eller sovsäck, handduk & toalettartiklar

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

Hjärt- och lungräddning

Primär undersökning och akut behandling (L-ABCDE)

Sekundär undersökning, fortsatt behandling och omhändertagande (vitaparametrar och medicinska frågor)

Dokumentation

Evakueringsplaner

Ryggsador

Skallskador

Cirkulationssvikt

Sårskötsel

Brännskador & Infektioner

Muskel-, led- och skelettskador

Urledvridningar

Värmerelaterade tillstånd

Nedkyllning och köldskador

Blixtnedslag

Höjdsjuka

Medicinska situationer: Diabetis, magont, andningsproblem, hjärtrelaterade problem

Allergisk Anafylaktisk reaktion

Första-hjälpenutrustning

**Vi ses!** Lena Conlan / Crossing Latitudes & NOLS Wilderness Medicine  
Crossing Latitudes organisationsnummer: 502069-8584

**Crossing Latitudes Augusti 2018**