



NOLS WILDERNESS MEDICINE
FRILUFTS FÖRSTA-HJÄLPENKURS
KFUM JÖNKÖPING
UNGDOMENS HUS & KFUM GÅRDEN VIDABLICK
1-3 JUNI, 2018

Datum: 1-3 juni, 2018 (fredagkväll, lördag & söndag). På fredagkvällen den 1:a juni erbjuds HLR för de som är intresserade. HLR kursen ingår i ditt pris men är inte obligatorisk men givetvis rekommenderad. Själva första-hjälpenkursen startar på lördag morgon den 2:e juni klockan 08:00.

Tider: På fredagkväll börjar vi med Hjärt- och lungräddning. HLR-kursen är från 18:00 till ca 22:00. På lördag morgon börjar vi klockan 08:00 och håller på till 18:00. Samma tider gäller för söndagen. Vi bryter för några korta fika-pauser och en timmes lunch varje dag. Vi har ett eventuellt kvällspass på lördag kväll från 19:00 till 21:00.

Kurslokal: KFUM Gården Vidablick, Bankeryd, Småland.

Hur kommer man dit? <http://www.vidablick.se/index.php/kontaktuppgifter.html>

Vidablick ligger ca 12 km norr om Jönköping i Bankeryd vid Vätterns strand. Man kan ta tåg till Jönköping och vidare till Bankeryd. Från Bankeryd hjälper vi till med samåkning till Vidablick. Man kan åka med Länstrafiken och [SJ](#) till Jönköping och Bankeryd.

Låt oss veta om du kommer med tåg eller buss och vill ha hjälp ut till KFUM Vidablick. Vi kan möta upp vid Bankeryd station efter klockan vid 17:00.

Pris: SEK 3950:- per person (moms inkluderat). Inkluderat i ditt pris är ett 30-sidigt kursmaterial, snusnädduk, första-hjälpen pocket guide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine internationella Wilderness First Aid certifiering. Kost & logi är också inkluderat.

Kost & Logi: Kost och logi är inkluderat från fredag kvällsfika till söndag sen eftermiddag fika. Du kommer att dela stuga med 3-4 andra personer. Låt oss veta om du har några matallergier eller är på någon speciell diet.

Anmälan & Frågor: Om du har frågor om kursen eller vill anmäla dig så kontakta Lena Conlan på Crossing Latitudes. Mob. 070-670 1153 info@crossinglatitudes.com Du får en plats på kursen genom att betala in kursavgiften till Crossing Latitudes plusgiro 100 75 14-1 eller med VISA / MasterCard kort. Vi kan också fakturera organisationer, företag eller privatpersoner. Glöm inte att skriva namn och kurs när du betalar in. Du måste också maila oss så vi har dina kontaktuppgifter.

NOLS Wilderness Medicine instruktörer: Denna NOLS Wilderness Medicine kurs undervisas på svenska av svenska instruktörer. Vi undervisar alla även utomlands. Vi har alla gedigen friluftserfarenhet från expeditioner runtom hela världen. Vi har alla stått inför svåra beslut efter omhändertagande av en skadad person. Det är inte alltid det går att ringa 112. Våra skandinaviska NOLS Wilderness Medicine instruktörer har antingen sjuksköterske-, ambulansförareutbildning eller Wilderness Emergency Medical Technician utbildning. För mer information om alla instruktörer besök:

https://www.nols.edu/en/employee_directory/profiles/ eller <http://crossinglatitudes.com/about>

Vem tar NOLS Wilderness Medicine kurser: Klättrare, svampplockare, scoutledare, kajakinstruktörer, seglare, militären, lärare ... alla med frilufts-intresse eller personer som vistas i glesbygd.

NOLS Wilderness Medicine har undervisat sjukvårdskurser för bl.a. Friluftsfrämjandet, Svenska Scoutförbundet, Svenska Kryssarklubben, Älvdalens Fjällsäkerhetslinje, Storumans Fjäll-ledarlinje, Klarälvdalens Folkhögskola, Friskis & Svettis, Göta Ingenjöreregemente, Campus Åre Outdoor Management Program, KFUM lägerledare mm. De flesta av våra kurser är öppna för allmänheten.

För att ta denna kurs behöver du ingen tidigare första-hjälpenfarenhet. Det viktiga är att du har ett intresse för att lära dig hur du kan hjälpa en skadad kamrat eller deltagare. Vi varvar lektioner inomhus och utomhus.

Kursprogram: NOLS Wilderness Medicine (<https://www.nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>) första-hjälpenkurs fokuserar på friluftsrelaterade skador och sjukdomar. Vi varvar inom- och utomhus lektioner, demonstrationer och praktik hela tiden. 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. Alla i gruppen kommer att vara både "patienter" och "vårdare".

Kursmaterialet 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.

Det är en trygghet att veta hur man agerar om någon exempelvis gör ett otäckt fall, skär sig svårt, får en allergisk reaktion, blir medvetslös, får problem med andningen, hjärtat eller akuta buksmärter. Vidare är det bra att veta hur du hanterar en person med misstänkt skallskada eller en person med diabetes som får för högt eller för lågt blodsocker eller hur du agerar om någon får ett epileptiskt anfall etc.

Vi varvar lektioner inomhus med praktik utomhus. 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 tid utomhus vad det än är för väder.

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 om en olycka sker.

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

Vad kan du förvänta dig av oss? Förvänta dig dynamiska NOLS Wilderness Medicine instruktörer med internationell friufts- och sjukvårdserfarenhet. 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 fakta baserat kursmaterial, inte bara kopierat från en text bok. 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 rönen 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 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 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 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 att rädda liv. Vår undervisning sker både inomhus och utomhus. Alla i gruppen kommer att vara både "patienter" och "vårdare".

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 här nedan. En vecka före kursens start skickar vi ut en påminnelse och då har vi kanske lite bättre humm om hur vädret kommer att bli.

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.

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, ryggbräda, SAM-splints mm. Det främsta vi har är vår kunskap och erfarenhet från riktiga situationer där första-hjälpen krävts.

Under kursen säljer vi också 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 utrustningslista:

Dagsryggsäck

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

Extra ombyte av friluftskläder (tröja, långkalsonger, sockar)

Regnställ

Kängor eller stövlar

Inneskor eller sandaler

Mössa, vantar, halsduk mm

Anteckningsblock, pennor
Solbrillor
Vattenflaska
Mugg
Lakan, örngott, handuk om du sover över (säng, täcke och kudde finns)

Första-hjälpen lektioner:

Hjärt- och lungräddning
Patientundersökning
Primär undersökning och akut behandling (L-ABCDE)
Sekundär undersökning, fortsatt behandling och omhändertagande (vitalparametrar och medicinska frågor)
Dokumentation
Evakueringsplaner
Rygg- och ryggrads-skador
Skallskador
Cirkulationssvikt
Sårvård
Brännskador & Infektioner
Muskel-, led- och skelettskador
Urledvridningar
Värmerelaterade tillstånd
Nedkylning och köldskador
Blixtnedslag
Höjdsjuka
Medicinska situationer: diabetes, epilepsi, akut buksmärta, andningsproblem, hjärtrelaterade problem
Allergisk Anafylaktisk reaktion
Första-hjälpen utrustning

Anmälan & Frågor: Maila eller ring Crossing Latitudes. 070-670 1153
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 plusgiro 100 75 14-1 eller med VISA / MasterCard kort. Vi kan också fakturera organisationer, företag eller privatpersoner.

Välkomna! Lena Conlan / Crossing Latitudes & NOLS Wilderness Medicine

AVBOKNINGSREGLER: Crossing Latitudes följer de följande reglerna:
Om en deltagare avbokar mer än 30 dagar före kursstart, återbetalar Crossing Latitudes kursavgiften minus en administrativ avgift på SEK 500:-.

Om en deltagare avbokar mellan 29 och 14 dagar före kursstart, återbetalar Crossing Latitudes 50% av den betalade kursavgiften.

Om en deltagare avbokar 13 dagar före kursstart eller under kursens gång återbetalas inget.

Om en deltagares avbokade plats kan fyllas med en annan person (innan kursstart) så återbetalas kursavgiften förutom den administrativa avgiften på SEK500:-

Om Crossing Latitudes/NOLS Wilderness Medicine ställer in kursen återbetalas hela avgiften.

Om en deltagare får förhinder kan man i mån om plats byta till ett annat kursdatum. Eventuellt kan en extra kostnad tillkomma om den nya kursens pris är högre än den kurs man först var anmäld till.

November 2017.