



NOLS WILDERNESS MEDICINE

FÖRSTA HJÄLPEN KURS

STF SALTOLUOKTA FJÄLLSTATION

14-17 JUNI, 2019

Plats: [STF Saltoluokta fjällstation](#)

Datum: 14-17 juni, 2019 (fredag eftermiddag – måndag kväll).

Pris: Kurspris: SEK 5,180:- per person (moms inkluderat). I kurspriset ingår ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk med patientundersökning, första-hjälpen Pocket Guide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine internationella Wilderness First Aid certifiering. Inkluderat är också kaffe, te, frukt och snacks under kursdagarna.

Kost & Logi är inte inkluderat. Du bokar eget boende via STF Fjällbokningen – enkelrum, två bädds-rum, 6 bädds-rum, tältplats ... du bestämmer själv vilken standard du vill ha på ditt boende. Inomhusboende kan kosta allt från 1,450:- till över 4,000:- beroende på standard (4 nätter) du väljer. Om du sätter upp eget tält kostar det ca 600:- för 4 nätter och du har tillgång till toaletter, dusch, bastu och kök. Nämn att du tar NOLS sjukvårdskurs när du bokar boende.

Det samma gäller för din mat. Du kan antingen ta med egen mat och laga i service-byggnaden eller boka måltider på fjällstationen. Frukost kostar ca 100:-, lunch buffe' 125:- och tre rätters middag kostar ca 365:- per måltid.

Saltoluokta fjällstation har också en liten butik som säljer en del matvaror, färdigrätter, friluftsutrustning med mera. Det finns även en del friluftsutrustning att hyra. Läs mer om utbud och priser här: <https://www.svenskaturistforeningen.se/anlaggningar/stf-saltoluokta-fjallstation/butik-uthyrning/>

För mer information om STF Saltoluokta fjällstation, boende alternativ och bokning besök: <https://www.svenskaturistforeningen.se/anlaggningar/stf-saltoluokta-fjallstation/>

Start & avslut: Vi börjar fredag den 14:e juni klockan 13:00. Då har båten från Kebnats anlänt och deltagare haft chans att flytta in. De andra morgnarna börjar vi klockan 08:00. Vi avslutar klockan 18:00 på kvällarna. Vi bryter för kortare fika-pauser och en timmes lunch varje dag. Kursen avslutas klockan 18:00 på måndag den 17:e juni. De flesta deltagare brukar stanna kvar tills dagen efter.

Anmälan & Betalning: Anmälan sker via mail till Crossing Latitudes 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 via vårt kontor i USA. Vi kan också fakturera organisationer, företag och privatpersoner.

Logi bokar du direkt via <https://www.svenskaturistforeningen.se/anlaggningar/stf-saltoluokta-fjallstation/>. Du kan också ringa fjällbokningen på 010- 190 2360. Enligt STF kan avbokning ske fram till 7 dygn (168 timmar) innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp. Nämn att du tar NOLS sjukvårdskurs när du bokar boende.

Sista Anmälningdag: 31:a maj, 2019. Om vi vid detta datum inte har tillräckligt med deltagare för att genomföra kursen ställs kursen eventuellt in.

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/

Vem tar NOLS Wilderness Medicine kurser: Klättrare, svampplockare, fjällvandrare, scoutledare, kajakinstruktörer, seglare, militären, lärare, färdledare, ... alla med friluftsbesöksintresse. WMI har undervisat sjukvårdskurser för bl.a. Friluftsrådet, 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-hjälpenferarenhet. 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 skallskador, vrickade fötter, urledvridningar, infektioner, brutna ben, medvetslöshet, brännskador, improvisering av spjälning, allergier, nedkylning, värmerelaterade sjukdomar och evakueringsbeslut mm. Se lista av alla ämnen längre ner.

De första 2,5 dagarna varvar vi lektioner inomhus med scenarier utomhus. 50 % av kursen är scenarier, praktik och demonstration av behandlingsmetoder. 50 % är teori, lektion och diskussion om olyckshändelser, sjukdomar och beslut.

Vår sista dag tillbringas uppe på fjället. Vad som helst kan "hända" under denna tur ... du kommer att få använda de kunskaper du har lärt dig de tidigare dagarna. Under denna sista dag fortsätter vi även med lektioner men utomhus – i vilket väder vi än har.

Vårt mål är att L-ABCDE och den fokuserade patientundersökningen ska sitta i märgen 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.

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. Du får även Svenska HLR Rådets kompetenskort. <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 friluftsbesöks- och sjukvårdserfarenhet. Förvänta dig att spendera mycket tid utomhus men även timmar inne i

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 os 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 os 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".

Oömna 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 spjåla bensbrott mm. Vi har också specialmaterial såsom mun-mot-munmasker, första-hjälpenmaterial, nackstöd, vakum madrass, SAM-splints mm. Det främsta vi har är vår kunskap och erfarenhet från riktiga situationer där första-hjälpen krävs.

Under kursen säljer vi också NOLS Wilderness Medicine första-hjälpensäckar, 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/Lapland/Fjallstationer/STF-Saltoluokta-Fjallstation/Hitta-hit1/>

Avbokningsregler: Crossing Latitudes avbokningsregler för din kursavgift är de följande:

Om en deltagare avbokar mer än 30 dagar före kursstart (15:e maj), återbetalar Crossing Latitudes kursavgiften minus en administrativ avgift på SEK 500:-.

Om en deltagare avbokar mellan 29 och 14 dagar (16:e maj till den 31:a maj) före kursstart, återbetalar Crossing Latitudes 50% av den betalade kursavgiften.

Om en deltagare avbokar 13 dagar (1:a juni) före kursstart eller under kursens gång återbetalas inget.

Om Crossing Latitudes/NOLS Wilderness Medicine ställer in kursen återbetalas hela avgiften. Deltagaren är själv ansvarig för att avboka ev. kost & logi som är bokad med STF Saltoluokta.

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.

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

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
Solglasögon
Vattenflaska / Termos / Mugg
Lakan eller sovsäck, handduk & toalettartiklar, tält ... beroende på boende du bokar med STF
Egen mat om du inte äter dina måltider på Saltoluokta fjällstation

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
Nedkylning och köldskador
Blixtnedslag
Höjdsjuka
Medicinska situationer: Diabetis, magont, andningsproblem, hjärtrelaterade problem
Allergisk Anafylaktisk reaktioner
Första-hjälpenutrustning
Avslutning

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

Crossing Latitudes, Inc.
C/O Sjöström
Knutstorpsvägen 35
268 77 Kågeröd, Sverige
+46-70-670 1153
Email: info@crossinglatitudes.com

eller

Crossing Latitudes, Inc.
420 West Koch Street
Bozeman, MT, 59715 USA
+1-406-585-5356
Email: info@crossinglatitudes.com

CrossLat Juli 2018