



NOLS WILDERNESS MEDICINE

VILDMARKS SJUKVÅRDSKURS REALGYMNASIET

VÄRMDÖ, STOCKHOLM 11-15 MARS, 2019

Datum: 11-15 mars, 2019

Tider: Måndag den 11:e mars börjar vi klockan 12:30. Andra dagar börjar vi klockan 08:00. Vi kommer att hålla på fram till 18:00 var dag förutom vår sista dag fredag då vi slutar efter lunch. På torsdag kväll kommer vi även att ha en nattövning. Nattövningen startar vid 19:00 och håller på fram till ca 23:00.

Kurslokal: Skatboet, Värmdö, Stockholm, Sweden

Hur kommer man dit? Skatboet ligger på Värmdö, utanför Stockholm. RealGymnasiet kommer arrangera resan till och från kursplatsen. Kanske tar ni buss från Slussen i Stockholm (ca 30 minuter buss resa och sedan 10 minuters promenad). Hållplatsen där man stiger av heter: Älgstigen, Värmdö. [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.

Pris: Denna kurs är inte öppen för allmänheten. Inkluderat i kursen är ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, första-hjälpen Pocket Guide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine's internationella Wilderness First Aid certifiering.

Kost & Logi: Eleverna tar med och lagar mat själva. Logi är i 4-bädds stugor. Egen sovsäck eller lakan, handduk mm är ett måste. Kudde och täcke finns. Det finns bara en dusch på Skatboet så var beredd på att tvätta dig i havet, med våt servetter eller snabbtvätt i tvättstället. Att ha med ett eget stormkök och laga mat utomhus kan också vara bra eftersom köket är litet.

Vem tar NOLS Wilderness Medicine sjukvårdskurser: Klättrare, svampplockare, scoutledare, kajakinstruktörer, seglare, jägare, militären, lärare, fjällguider ... alla med friluftsintrasse och personer som vistas eller arbetar i glesbygd.

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 friluftskorrelaterade skador och sjukdomar. Vi

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 sjukvårdsscenarioer så realistiska som möjligt. Vi har lektion inomhus, går ut för en timme eller två, tillbaks till klassrummet några timmar och sedan ut igen.

NOLS Wilderness Medicine kursmaterial täcker bl.a. patientundersökning, magkramper, vrickade fötter, synförändringar, urledvridningar, infektioner, brutna ben, medvetslöshet, brännskador, 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 märgen 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. Din NOLS Wilderness Medicine certifiering kan betyda mycket om du söker skid- eller guidejobb utomlands.

<https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>

Vad behöver du ha med dig? Du behöver ingen tidigare erfarenhet. Vår undervisning sker både inomhus och utomhus så bra kläder är viktigt. 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. En pannlampa är mycket viktigt eftersom vi kommer att ha ett nattscenarie. Se mer detaljerad utrustningslista här nedan.

Vi använder teaterblod som går bort från alla kläder. Ibland måste man dock tvätta två gånger innan allt "blod" gått bort. En vecka före kursens start skickar vi ut en påminnelse och då har vi kanske lite bättre humm 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 rätt 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 deltar i alla övningar, 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 använder 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 kan du förvänta dig av oss? 100% professionellt agerande. Ett kursmaterial som är evidence baserat 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

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 NOLS Wilderness Medicine 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, skidstavvar 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 NOLS Wilderness Medicine första-hjälpenväskor, böcker och första- hjälpenmaterial. Vi tar cash, Visa eller Mastercard (om du är över 18 år), faktura men betalning via vårt plusgiro går också bra (pg: 100 75 14-1).

Förslag på utrustning att ta med:

Sovsäck, handuk & toalettartiklar för ditt boende på Skatboet.
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 eller springskor
Mössa, vantar, halsduk
Anteckningsblock, pennor
Solglasögon, Vattenflaska
Mugg, Thermos
Pannlampa med nya batterier (ett måste!)
Mat, stormkök, grytor mm. för dina måltider

Första-hjälpenkursens lektioner :

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
Nedkylning och köldskador
Blixtnedslag
Höjdsjuka
Medicinska situationer: Diabetis, magont, andningsproblem, epilepsi, hjärtproblem
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

CrossLat March 2018