



NOLS WILDERNESS MEDICINE

VILDMARKS-SJUKVÅRDSKURS

**UMEÅ IKSU
6-8 DECEMBER, 2019**

Kursplats: Umeå Universitet eller närliggande kursgård. Exakt plats meddelas senare.

Kursdatum & Tider: Fredagen den 6:e december 2019 börjar vi med Hjärt- och lungräddning klockan 18:00 och håller på fram till klockan 22:00. På lördag och söndag morgon börjar vi klockan 08:00 och håller på fram till 17:30.

Kurspris: IKSU Friluftsmedlemmar anmäler sig direkt till Johan Magnusson på johan.magnusson@nsf.scout.se och får ett rabatterat pris.

För icke IKSU medlemmar är priset SEK 4000:- (moms inkluderat).

Inkluderat i ditt kurs pris är ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk med patientundersökning, vattentät första-hjälpen pocket guide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine Wilderness First Aid certifiering.

Logi & Mat: Kost och logi ingår inte i ditt kurspris. Vi bryter för kortare fikapausar och en timme lunch om dagen. Du är välkommen att ta med egen fika och lunch och äta i klassrummet eller gå ut till närliggande restauranger.

Anmälan & Frågor: IKSU Friluftsmedlemmar anmäler sig direkt till Johan Magnusson på johan.magnusson@nsf.scout.se och får ett rabatterat pris.

Icke IKSU medlemmar anmäler sig direkt till Crossing Latitudes. Maila oss först så vi vet om det finns plats på kursen eller inte. 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 er. info@crossinglatitudes.com

Sista anmälningssdag 15:e November, 2019.

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

Instruktörer: Kursen undervisas på svenska av NOLS Wilderness Medicine instruktörer.

Certifiering: Godkända kursdeltagare får NOLS Wilderness Medicine internationella två-åriga "Wilderness First Aid" certifikat samt Svenska HLR Rådets HLR-certifiering. Om du redan har en NOLS Wilderness Medicine Wilderness First Responder (WFR) eller en Wilderness Advanced First Aid (WAFA) certifiering kan denna kurs tas för åter-certifiering.

NOLS Wilderness Medicine: <https://www.nols.edu/en/about/wilderness-medicine/>

Kursprogram: Denna NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen utbildning fokuserar på frilufts-relaterade skador och sjukdomar. Kanske måste du göra en patientundersökning och plåstra om en klättrare som blöder från ett sår i ansiktet. Kanske måste du hjälpa en orienterare som har en kraftig allergisk reaktion eller ta hand om en paddlare vars axel har hoppat ur led. Vårt mål är att göra våra sjukvårdsscenarier så realistiska som möjligt.

Kursmaterialet täcker bl.a. patientundersökning, hjärt- och lungräddning, magont, vrickade fötter, urledvridningar, infektioner, brutna ben, medvetslöshet, spjälning, allergier, nedkylning, ryggradsskador och evakueringsbeslut mm. Se lista av alla ämnen längre ner.

50 % av kursen är scenarier, praktik och demonstration av behandlingsmetoder. 50 % är teori, lektioner och diskussioner om olyckshändelser, sjukdomar och beslut. Vi kommer att tillbringa mycket tid utomhus men även flera timmar om dagen inne i klassrummet. Ett mål av våra 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 fram och hjälpa till om en olycka sker.

Våra scenarier är realistiska och vi varvar lektioner inomhus med praktik utomhus.

Vad kan du förvänta dig av oss? Förvänta dig dynamiska instruktörer med internationell frilufts- 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 rädda liv. Vi kommer att tillbringa mycket tid utomhus och alla kommer att vara både "patienter" och "vårdare".

Oömma kläder, regnkläder, varma kläder, extra ombyte, kängor eller stövlar och pannlampa är ett måste. Ta med dig en ryggsäck med de saker som du vanligtvis har med dig när du går på tur, paddlar eller går i skogen. Ta gärna med sovsäck och ett liggunderlag. Din utrustning kommer att användas i våra scenarier. Ta också med papper, penna och inomhusskor. Se mer detaljerad lista här nedan.

NOLS Wilderness Medicine utrustning: På våra kurser tillhandahåller NOLS utrustning och material som de flesta av oss har med på en fjäll-, paddling- eller friluftstur. Vi har sovsäckar, liggunderlag, vindskydd och tält för att hjälpa en allvarligt nedfrusen människa. Vi har snusnäsdukar och T-shirts för att ta hand om sår, material för att spjåla benbrott etc. Vi har också specialmaterial såsom mun-mot-mun skyddsmasker, första-hjälpen väskor, vakuum-madrass, bårar mm, men det främsta vi har är vår kunskap och erfarenhet från riktiga situationer där första-hjälpen krävs. Efter kursen säljer vi också NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen väskor, böcker och första-hjälpen material.

Förslag på utrustningslista:

Ha på dig friluftskläder som kan hålla dig varm i alla sorts väder.
Ryggsäck med extra omgång av friluftskläder.
Regnjacka och regnbyxor eller vattentät vinterjacka & byxor.
Kängor eller stövlar som kan hålla dig varm och torr när vi är ute.
Inneskor såsom sandaler eller tofflor.
Mössa, vantar, halsduk mm.
Pannlampa. Solglasögon.
Anteckningsblock och pennor.
Vattenflaska, Mugg och Termos.

Första-hjälpen lektioner:

Hjärt- och lungräddning (fredagkväll)
Patientundersökning
Primär undersökning och akut behandling (L-ABCDE)
Sekundär undersökning, fortsatt behandling och omhändertagande (vitalparametrar & medicinska frågor)
Dokumentation & Evakueringsplaner
Rygg- och ryggmärgsskador
Skallskador
Cirkulationssvikt
Sårvård
Brännskador & Infektioner
Muskel-, led- och skelettskador
Urledvridningar

Värmerelaterade tillstånd
Nedkylning och köldskador
Blixtnedslag
Höjdsjuka

Medicinska situationer: Diabetes, epilepsi, buksmärta, andningsproblem, hjärtproblem.

Allergisk Anafylaktisk reaktion

Första-hjälpen utrustning

Frågor: Maila eller ring oss! +46-70-670 1153 info@crossinglatitudes.com

CROSSING LATITUDES AVBOKNINGSREGLER: Om en deltagare avbokar mer än 30 dagar före kursstart, betalar Crossing Latitudes tillbaks allt minus en administrativ avgift på SEK 750:-

Om deltagare avbokar mellan 29 och 14 dagar före kursstart får deltagaren tillbaks pengar minus 50% av avgiften.

Om en deltagare avbokar 13 dagar före kursstart eller under kursens gång faktureras full avgift. Om kursavgiften betalats får deltagaren inget tillbaks.

Om Crossing Latitudes/NOLS Wilderness Medicine av någon anledning måste ställa in kursen så kommer vi göra vårt yttersta för att hitta ett annat datum som passar er. Om ett nytt datum inte kan hittas så återbetalar Crossing Latitudes full avgift.

Om en deltagare får förhinder kan personen i mån om plats byta till ett annat kurs-datum som Crossing Latitudes erbjuder i Skandinavien. Eventuellt kan en extra kostnad tillkomma om den nya kursens pris är högre än den kurs man först var anmäld till.

CrossLat May 2019