



NOLS WILDERNESS MEDICINE

FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING

DILLE NATURBRUKSGYMNASIUM, ÅS

DEN 13-15 JANUARI, 2020

Kursplats: Dille Gård Naturbruksgymnasium, 12 kilometer norr om Östersund
Dille 226, 836 95 Ås

Datum: 13-15 januari, 2020

Kursstart: Första hjälpen-kursen börjar på måndag morgon den 13:e januari klockan 08:00 och håller på fram till 18:00. På tisdag och onsdag börjar vi återigen klockan 08:00 och slutar 18:00.

Kurspris: SEK 4000:- per person (moms inkluderat). 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, första-hjälpen pocket guide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine Wilderness First Aid certifiering ingår i priset.

Anmälan & Frågor: Maila Crossing Latitudes på 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 och privatpersoner.

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

Fjälledarnormen: Denna sjukvårdskurs möter Fjälledarnormens krav på sjukvårdsutbildning. Alla ämnen som Fjälledarnormen kräver kommer att täckas och mycket mer ...

Instruktörer: Denna kurs undervisas på svenska av NOLS Wilderness Medicine instruktörer. För mer information om våra instruktörer besök: http://www.nols.edu/wmi/about/staff_a_f.shtml

Logi & Mat: Logi & kost ingår inte i kursavgiften. På Dille Naturbruksgymnasium finns en matsal där du kan köpa lunch och äta.

Vägbeskrivning: <https://www.google.com/maps/place/Dille+G%C3%A5rd+Naturbruksgymnasium/@63.2613457,14.3192031,10z/data=!4m5!3m4!1s0x466fc8392a80a841:0xfae815e17e710d3!8m2!3d63.2613433!4d14.5993544>

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 Wilderness First Responder eller en Wilderness Advanced First Aid certifiering från NOLS Wilderness Medicine så kan du ta denna kurs som åter-certifiering.

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

Denna sjukvårdskurs möter Fjälledarnormens krav på sjukvårdsutbildning. Alla ämnen som Fjälledarnormen kräver kommer att täckas och mycket mer ...

Kursprogram: Denna NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen utbildning fokuserar på friluftskräddade 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 vandrare 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, urledsvridningar, infektioner, brutna ben, medvetslöshet, spjälning av brutna ben, 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 friluftskrädd 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 rön 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 lektionstid 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, 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, skidstavar och paddlar används till att spjåla benbrott mm.

Vi har också specialmaterial såsom mun-mot-mun skyddsmasker, första-hjälpen väskor, bårar mm, men 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-hjälpen väskor, böcker och första-hjälpen material.

Förslag på utrustningslista:

Ryggsäck
Friluftskläder som kan hålla dig varm i alla sorts väder
Extra ombyte av friluftskläder
Vinterjacka och byxor
Kängor som kan hålla dig varm och torr när vi är ute
Inneskor
Mössa, vantar, halsduk mm
Pannlampa med nya batterier
Anteckningsblock, pennor
Solglasögon
Vattenflaska
Frukt och snacks för att hålla energin uppe

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, 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 via vårt kontor i USA #+1-406-585-5356. Vi kan också fakturera organisationer, företag eller privatpersoner.

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

CROSSING LATITUDES AVBOKNINGSREGLER

Om deltagare avbokar mer än 30 dagar före kursstart, betalar Crossing Latitudes tillbaks allt utom en administrativ avgift på SEK 500:-

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

Om en deltagare avbokar 13 dagar före kursstart eller under kursens gång faktureras full avgift. Om kursavgiften redan 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 kursdatum 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 december 2019