



NOLS WILDERNESS MEDICINE
FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING
KLARÄLVDALENS FOLKHÖGSKOLA, STÖLLET
Den 6–9 oktober, 2020

Kursplats: [Klarälvdalens Folkhögskola](#), Stöllet **Datum:** 2020 (tisdag till fredag).

Kurs start: Den 6-9 oktober, 2020.

Tisdagen den 6:e oktober 14:00 – 16:00 Bårbygge och sedan 18:00 – 21:30 HLR kurs.

Onsdagen den 7:e oktober: 08:00 – 17:00.

Torsdagen den 8:e oktober: 08:00 – 17:00. Nattövning 19:00 – 23:00.

Fredagen den 9:e oktober: 08:00 – 17:00.

Improviserade bårar och HLR är inte nödvändigt för att få NOLS Wilderness Medicine certifieringen men rekommenderas. Båda momenten är inkluderade i kurspriset och ingår även i Svenska Fjällrådets Fjälledarnormer för sjukvård.

Kurspris: För personer som inte är anställda, är elever eller har en speciell relation med Klarälvdalens Folkhögskola är priset SEK 4250:- per person (moms inkluderat). 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, vattentät första-hjälpen pocket guide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine "Wilderness First Aid" certifiering ingår i priset.

Anmälan & Frågor: Maila eller ring Crossing Latitudes för att se om vi har plats på kursen.
Tele: 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 ett telefonsamtal till vårt kontor i USA. Vi kan också fakturera organisationer, företag eller privatpersoner. Crossing Latitudes representerar NOLS Wilderness Medicine i Skandinavien. Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069-8584

Instruktörer: Denna NOLS Wilderness Medicine kurs undervisas på svenska av svenska NOLS instruktörer.

Logi & Mat: Kost och logi ingår inte i kurspriset. Boende på skolan kostar ca 350:- till 400:- per natt. Tre mål mat om dagen kostar också ca 400:- per dag, men du kan också köpa enskilda mål eller ta med eget. Kontakta Lars Jonsson för priser och mer information. Epost: Lars.Jonsson@regionvarmland.se

Vägbeskrivning till Klarälvdalens Folkhögskola:

<http://klaralvdalens-folkhogskola.regionvarmland.se/kontakta-oss/karta-till-stollet/stollet>

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 kan denna kurs tas för åter-certifiering. För mer information om NOLS Wilderness Medicine: <https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>

Kursprogram: Denna NOLS Wilderness Medicine (<https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>) första-hjälpen utbildning fokuserar på friluftsliv-relaterade skador och sjukdomar. Kursen ingår i Klarälvdalens Turism och Friluftsliv program och flertalet av deltagarna går denna utbildning.

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, magkramper, vrickade fötter, synförändringar, urledsvridningar, infektioner, brutna ben, medvetslöshet, behandlingsmetoder, spjälning av brutna ben, allergier, nedkylning, ryggradsskador och evakueringsbeslut mm. Lista på 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. 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.

Vi kommer också ta tid till diskussioner om ledarskap och gruppdynamik. Våra scenarier är realistiska och många timmar kommer att tillbringas utomhus.

På torsdag kväll har vi en kvällsövning. Att göra en sökning i mörker, hitta skadade personer, göra en full patientundersökning, behandla samt ta beslut om evakuering är en upplevelse många säger var den bästa under kursen.

Vad kan du förvänta dig av oss? Förvänta dig dynamiska NOLS instruktörer med internationell friluftsliv- 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 utmanande 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 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 rygsäck 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 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, vindsydd 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, T-shirts, böcker och första-hjälpen material.

Förslag på utrustningslista:

Rygsäck med omgång av extra friluftskläder som kan hålla dig varm i alla sorts väder
Regnjacka och regnbyxor eller vattentäta vinter byxor och jacka
Kängor eller stövlar som kan hålla dig varm flera timmar utomhus
Inneskor såsom sandaler eller springskor
Mössa, vantar, halsduk mm
Pannlampa med nya batterier – ett måste för torsdagskvällens nattövning
Anteckningsblock, pennor
Solglasögon
Vattenflaska
Mugg, Termos och snacks

Första-hjälpen lektioner:

Improviserat bår-bygge
Hjärt- och lungräddning
Patientundersökning
Primär undersökning och akut behandling (L-ABCDE)
Sekundär undersökning (huvud-till-tå, vitalparametrar och medicinska frågor)
Dokumentation och 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, akut buksmärta, andningsproblem, hjärtrelaterade problem och allergisk anafylaktiska reaktioner

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 PG 100 75 14-1 eller med VISA / MasterCard kort. 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 du avbokar mer än 30 dagar före kursstart får du tillbaka kursavgiften minus en administrativ avgift på SEK 750:-

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

Om en deltagare avbokar 13 dagar före kursstart eller under kursens gång får deltagaren inget tillbaka.

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.

Cross Lat March 2020