



NOLS WILDERNESS MEDICINE

FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING

LINDHOLMEN, VALLENTUNA DEN 14-16 MAJ, 2021

Kursplats: [Orkesta Bygdegård](#) Lindholmen, Vallentuna. Orkesta Bygdegård ligger ca 35 km norr om Stockholm.

Datum: 14-16 maj, 2021.

Kursstart: Första hjälpen-kursen börjar på fredag morgon den 14:e maj klockan 08:00 och håller på fram till 18:00. Lördag och söndag börjar vi klockan 08:00 och slutar 18:00. Du är välkommen att "flytta in" på torsdag kväll.

På lördag-kväll den 15:e maj har vi en kvällsövning som börjar vid 19:00 och håller på fram till ca 22:00. Vi hoppas att alla deltagare kan delta i nattövningen men det är inte obligatoriskt.

Kurspris: SEK 4750:- per person (moms inkluderat). 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, vattentät första-hjälpen pocket guide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine Wilderness First Aid certification ingår i priset. En lättare lunch ingår också var dag. Du bor gratis på golvet inomhus eller sätter upp eget tält utanför kursgården.

COVID-19: I dessa COVID-19 tider har vi ändrat vårt förhållningssätt lite. Att minimera smittspridning har alltid varit del av en NOLS Wilderness Medicine sjukvårdskurs. Vi har till exempel alltid haft skyddshandskar på oss i alla scenarier. Nu ber vi alla att ha munskydd och handskar på i alla övningar, med andra ord - alltid när vi rör andra personer. NOLS står för ett KN95 munskydd per dag per deltagare och nitril och vinyl handskar i mängder.

Vi ber också att alla använder någon form av glasögon för att skydda mot droppar. Dessa får du ta med själv och det kan vara solglasögon, vanliga glasögon, simglasögon, skidglasögon, snickar skyddsglasögon. Om kursen du väljer har en kvällsövning är det viktigt att inte bara ha solbriller.

Vi har också mer alcogel och tvätt-stationer. Vi kommer att göra allt för att minimera smittspridning men risken kommer inte att elimineras 100%. Vi ber dig att hjälpa oss genom att följa våra rekommendationer.

Här är en länk till ett dokument om våra riktlinjer. Detta dokument är viktigt att läsa genom innan du betalar oss kursavgiften. <https://docs.google.com/document/d/1SSuoTmG0RvHjXPIR7gCFgYqbDZpbejncQnXI22MNiuE/edit>

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 bankgiro: 525-6573. Du kan också betala med VISA/MasterCard kort om du ringer oss i USA. Vi kan också fakturera organisationer, företag eller privatpersoner.

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

Du kan också anmäla dig till [SARInfo](http://sarinfo.se) som står som värd för denna kurs. Kontakta Hans Larsson
Tele +46 70 6780579 eller +46 8 50164714 Epost: info@sarinfo.se

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

Logi & Mat: Tre lättare luncher ingår i ditt kurspris men frukost och middag får du fixa själv. Du måste ta med egen mat till alla måltider förutom lunchen som ingår. Det finns ett bra kök med spis, micro, frys, kylskåp, vattenkokare, kaffekokare, tallrikar, muggar, bestick mm. En liten ICA butik ligger bara några minuters promenad från Orkesta Bygdegård. Det finns också en utegrill som kan användas. Ta gärna med ett stormkök för att minimera att allt för många trängs i det lilla köket.

Du kan tälta utanför eller sova på golvet i Bygdegården gratis. Du är välkommen att använda toaletter, dusch (en dusch endast) och köket på Bygdegården. Det är OK att komma på torsdagen kvällen – vi börjar klockan 08:00 fredag morgon.

Vägbeskrivning: Orkesta Bygdegård ligger ca 35 km norr om Stockholm. Du kan komma dit med Roslagsbanan. Du hittar tider på <http://sl.se/sv/> Hållplatsen kallas: Lindholmen. Orkesta Bygdegård, Lindholmsvägen 245, 186 94 Vallentuna.

Certifiering: Godkända kursdeltagare får NOLS Wilderness Medicine internationella två-åriga "Wilderness First Aid" certifikat samt Svenska HLR Rådets HLR kompetenskort. Om du redan har en Wilderness First Responder eller en Wilderness Advanced First Aid certifiering från NOLS Wilderness Medicine kan denna kurs tas för återcertifiering. För mer information om NOLS: <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, medvetlöshet, 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 mörkret 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. På lördag kväll kommer vi att ha en kvällsövning. Att hitta skadade personer, göra 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 instruktörer med internationell friluftsför- 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 denna 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. Vi förväntar oss att du följer våra COVID-19 riktlinjer.

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, 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, böcker och första-hjälpen material.

Förslag på utrustningslista:

Skyddsmask tills du får en av oss.

Skyddsglasögon (vanliga glasögon, solglasögon, skidgoggles etc. är OK)

Ryggsäck

Omgång av friluftskläder som kan hålla dig varm i alla sorts väder
Extra ombyte av friluftskläder
Regnjacka och regnbyxor
Kängor eller stövlar som kan hålla dig varm och torr när vi är ute
Inneskor såsom sandaler eller tofflor
Mössa, vantar, halsduk mm
Pannlampa med nya batterier
Anteckningsblock, pennor
Solglasögon
Vattenflaska, Mugg, Termos
Mat till frukost, middagar och mellanmål
Sovsäck, liggunderlag, handduk och toalettartiklar om du sover över i bygdegården
Tält om du vill tälta

Första-hjälpen lektioner:

Infektionskontroll
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
Medicinska situationer: Diabetes, epilepsi, buksmärta, andningsproblem, hjärtrelaterade problem
Allergisk Anafylaktisk reaktion
Första-hjälpen utrustning

CROSSING LATITUDES AVBOKNINGSREGLER

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

Om du avbokar 29 dagar före och fram till kursstarten får du tillbaka avgiften minus SEK 1500:-. Vi kan också hålla din avgift ett år och hoppas att du hittar ett annat Crossing Latitudes arrangerad NOLS kursdatum som passar dig.

Om Crossing Latitudes eller NOLS Wilderness Medicine av någon anledning ställer in kursen så kommer vi göra vårt yttersta för att hitta ett annat Crossing Latitudes arrangerad NOLS kursdatum 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.

Anmälan & Frågor: Maila eller ring Crossing Latitudes. Tele: 070-670 1153 info@crossinglatitudes.com
Cross Lat April 2021