



NOLS WILDERNESS MEDICINE

FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING

STF Grövelsjön Fjällstation, den 1-3 juli, 2022

Kursplats: STF Grövelsjön Fjällstation, Grövelsjövägen 495, 790 91 Idre.

Vägbeskrivning: <https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-grovelsjon-fjallstation/hitta-hit/>

Datum: 1-3 juli, 2022 (fredag, lördag och söndag).

Kursspråk: Denna kurs undervisas på svenska.

Kursstart: Första hjälpen-kursen börjar på fredag morgon den 1 juli klockan 08:00 och håller på fram till 18:00. Lördag och söndag börjar vi klockan 08:00 och slutar vid 18:00.

Kurspris: SEK 5250:- per person (moms inkluderat). 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, vattentät första-hjälpen pocket guide, HLR-kompetenskort samt NOLS Wilderness Medicine Wilderness First Aid certifiering ingår i priset. Kost & logi ingår inte i ditt kurspris. Läs mer om olika alternativ här nedan.

COVID-19: NOLS kräver att alla som undervisar för NOLS samt alla deltagare har full vaccinering mot COVID-19. Du kan antingen maila in bevis på full vaccinering till oss eller ta med bevis till kursen. Undantag från denna regel kan du läsa om i länken här nedan.

Att minimera smittspridning har alltid varit del av en NOLS Wilderness Medicine sjukvårdskurs. Vi har alltid skyddshandskar, skyddsmask och skyddsglasögon på oss i alla scenarier. Vi ber alla att ha munskydd på när vi är inomhus. NOLS står för ett KN95 munskydd och nitril eller vinyl handskar. Du måste själv ta med egna skyddsglasögon av någon typ (vanliga glasögon, solglasögon, snickar glasögon, skidgoggles ...). 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 NOLS Wilderness Medicine COVID-19 riktlinjer.

Detta dokument är viktigt att läsa genom innan du betalar oss kursavgiften.

<https://docs.google.com/document/d/1SSuoTmG0RvHjXPIR7gCFgYqbDZpbejncQnXI22MNiuE/edit>

Anmälan & Betalning: Anmälan sker via mail till Crossing Latitudes 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 Nordea bank Plusgiro 100 75 14-1 eller Bankgiro: 525-6573. Du kan även betala med VISA / MasterCard kort via vårt kontor i USA. Vi kan också fakturera organisationer, företag och privatpersoner. Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069-8584

Kost & Logi: Du bokar eget boende via Fjällbokningen Tele: 010-190 2360. Fjällstationen kan erbjuda enkla tvåbäddsrum med handfat, rymliga fyrbäddsrum med dusch och wc eller stugor. Du kan boka helpension, enstaka måltider eller att utnyttja gäst-köket. Där har du tillgång till fullständig köksutrustning, dubbla spisar, kylar, frysar, bänkytor och gott om sittplatser både inomhus och ute på verandan.

Bor du i fjällstationens huvudbyggnad, annexet eller i husvagn har du också tillgång till samtliga andra faciliteter såsom huvudbyggnadens bastu, sällskapsrum, torkrum med mera.

Ett stenkast från fjällstationen finns platser med el för husvagn eller husbil. Tälta gör du gratis enligt svensk allemansrätt och vill du nyttja fjällstationens faciliteter inklusive självhushålls-kök, dusch och bastu betalar du en serviceavgift (ca 200 kronor för vuxen som är medlem i STF eller ca 300 kr för vuxen ej medlem).

För mer information om STF Grövelsjön Fjällstation, boende alternativ och bokning besök:

<https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-grovelsjon-fjallstation/boende/>

Du är givetvis välkommen att boka boende på annan plats eller ort också.

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

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 du återcertifiera på denna kurs.

Information om 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, urljedvridningar, infektioner, brutna ben, medvetslöshet, allergier, nedkylning, ryggradsskador, medicinska problem 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.

Prov: På en Wilderness First Aid (WFA) kurs har vi varken skriftligt eller praktiskt prov. Du behöver bara vara aktiv, fråga när du inte förstår och göra så gott du kan. Denna WFA kurs kan användas som återcertifiering av en NOLS Wilderness Medicine WFA eller WFR. Om du vill återcertifiera så kontakta oss.

Vad kan du förvänta dig av oss? Förvänta dig dynamiska instruktörer med internationell friluftslivs- 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 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 är fullt vaccinerad mot COVID-19 och 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 friluftslivs-tur. 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. Efter kursen säljer vi också NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen väskor, böcker och första-hjälpen material.

Förslag på utrustningslista:

Skyddsglasögon (vanliga glasögon, solglasögon, skidgoggles, snickare skyddsglasögon 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

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

CROSSING LATITUDES AVBOKNINGSREGLER

Crossing Latitudes avbokningsregler för din kursavgift är de följande:

Om en deltagare avbokar för vilken orsak som helst mer än 7 dagar före kursstart återbetalar Crossing Latitudes kursavgiften minus en administrativ avgift på SEK 1500:-.

Om en deltagare avbokar mellan 7 dagar före och fram till kursstart återbetalar Crossing Latitudes kursavgiften minus 2500:- Vi kan också hålla din avgift ett år och hoppas att du hittar ett annat Crossing Latitudes arrangerad NOLS kursdatum som passar dig. Efter ett år förlorar du din kursavgift. En extra kostnad kan tillkomma om den nya kursens pris är högre än den kurs man först var anmäld till.

Om Crossing Latitudes & NOLS Wilderness Medicine ställer in kursen återbetalas hela kursavgiften.

Deltagaren är själv ansvarig för att avboka eventuella kostnader för bokad kost & logi. Vi rekommenderar du tar en reseförsäkring som täcker eventuella avbokningar, inställda resor etc.

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

CrossLat December 2021