



NOLS WILDERNESS MEDICINE

FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING (Wilderness First Aid)

LIDA FRILUFTSGÅRD, TULLINGE (30 min. från Stockholm)

Den 24-26 februari, 2023

(ett fåtal platser finns för de som vill återcertifiera en NOLS Wafa eller WFR)

Kursplats: Lida Friluftsgård, Tullinge, Sverige <https://lida.se/>

Språk: Svenska

Datum: 24-26:e februari, 2023

Kursstart: Vår sjukvårdskurs börjar på fredag morgon den 24:e februari klockan 08:30 och håller på fram till 18:00. På lördag och söndag börjar vi klockan 08:00 och slutar 18:00. Vi bryter för en timmes lunch och några korta fikapauser var dag.

Kurs pris: SEK 6000:- (25% moms är inkluderat i priset). Ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, vattentät första-hjälpen pocketguide, HLR kompetenskort samt NOLS Wilderness Medicine Wilderness First Aid certifiering ingår i kurspriset. Kost & logi är inte inkluderat. Se våra avbokningsregler längre ner.

Anmälan: Du får en plats på kursen genom att sätta in kursavgiften på Crossing Latitudes Plusgiro 100 75 -14 eller Bankgiro 525-6573. Vi kan också fakturera dig om du vill. Maila oss först och kolla upp att vi har platser kvar på kursen. Crossing Latitudes info@crossinglatitudes.com

Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069-8584

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

Logi & Mat: Kost & logi är **inte** inkluderat i denna kurs. Vi rekommenderar att du bokar tältplats, säng på Lida Vandrarhem eller en stuga på Lida Friluftsgård. Epost: vardshuset@lida.se

Vägbeskrivning: Lida ligger 30 minuter med bil från Stockholm city. Du kan åka kommunalt med buss från Tullinge. [Länk till vägbeskrivning på Google maps](#)

Med bil: Från Stockholm: Kör på väg 226 (Huddingevägen) och sväng av mot Lida vid Botkyrka Hantverksby som är avfarten efter Flemingsberg. Resten av vägen är det skyltat till Lida Friluftsgård. För GPS, ange adressen **Lidavägen 1, 146 33 Tullinge**

Med kollektivtrafik: Ta pendeltåget mot Södertälje och gå av vid Tullinge station. Härifrån går **buss 721 och 721X** till Lida. För aktuella tidtabeller besök SL.se.

Certifiering: Godkända kursdeltagare får NOLS Wilderness Medicine internationella två-åriga "Wilderness First Aid" certifikat samt Svenska HLR Rådets HLR kompetenskort.

Vi har inga skriftliga eller praktiska prov på en WFA kurs ... men om du redan har en Wilderness First Responder (WFR) eller en Wilderness Advanced First Aid (WAFA) certifiering från NOLS Wilderness Medicine så kan denna kurs tas för återcertifiering. Om du återcertifierar en WAFA eller WFR så måste du göra både skriftligt och praktiskt prov. Maila oss om du är osäker på om du kan återcertifiera eller inte.

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

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

Kursmaterialet täcker bland annat patientundersökning, hjärt- och lungräddning, magont, vrickade fötter, infektioner, brutna ben, medvetslöshet, spjälning av brutna ben, allergier, nedkylning, frostsador, ryggradssador 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 – vilket väder vi än har.

Vad kan du förvänta dig av oss? Förvänta dig dynamiska 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 utmanade scenarier.

Du kan förvänta dig ett faktabaserat kursmaterial, inte bara kopierat från en textbok. 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 lektionstid 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". Vi använder låtsasblod som går bort från både hud och kläder efter en tvätt eller två.

Oömma kläder, regnkläder eller vinterkläder, 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. 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 och vindskydd 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 krävs. Efter kursen säljer vi ibland NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen väskor, böcker och första-hjälpen material.

COVID-19: NOLS kräver **inte** längre att deltagare har vaccinering mot COVID-19, men vi rekommenderar det starkt. Att minimera smittspridning har alltid varit del av en NOLS Wilderness Medicine sjukvårdskurs. NOLS står för ett KN95 munskydd och nitril handskar som ska användas i scenarier. Du måste själv ta med skyddsglasögon av någon typ (vanliga glasögon, solglasögon, snickarglasögon, skidgoggles ...)

Vi gör allt för att minimera smittspridning men risken kan inte elimineras 100%. Vi ber dig att hjälpa oss genom att följa våra rekommendationer. Det är viktigt att läsa genom våra riktlinjer innan du betalar oss kursavgiften.
<https://docs.google.com/document/d/1SSuoTmGORvHjXPIR7gCFgYqbDZpbejncQnXI22MNiuE/edit>

Förslag på utrustningslista:

Skyddsglasögon (vanliga glasögon, solglasögon, skidgoggles eller liknande är OK)
Ryggsäck med extra ombyte av friluftskläder
Omgång av friluftskläder som kan hålla dig varm i alla sorts väder
Regnjacka och regnbyxor eller vinterkläder
Kängor eller stövlar som kan hålla dig varm och torr när vi är ute
Inneskor såsom sandaler, gym-paskor eller tofflor
Mössa, vantar, halsduk mm
Anteckningsblock, pennor
Solglasögon
Vattenflaska, Snacks, 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 ryggmärgsskador
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 upp till en vecka före kursstart, betalar Crossing Latitudes tillbaka allt utom en administrativ avgift på SEK 1000:-

Om du avbokar 7 dagar före och fram till kursstart eller du inte kommer till kursen förlorar du 50% av din kursavgift.

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.

Maila oss om du har frågor! Email: info@crossinglatitudes.com

Crossing Latitudes, Inc.

c/o Sjöberg, Danstorp 10, 575 96 Eksjö, Sverige
Svenskt organisationsnummer: 502069-8584

Tele: +46-70-6701153 Web site: www.crossinglatitudes.com Email: info@crossinglatitudes.com

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

Cross Lat December 2022