



NOLS WILDERNESS MEDICINE

VILDMARKS FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING

STF GRÖVELSJÖN FJÄLLSTATION, 16–18 JUNI, 2023

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

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

DATUM: 16–18 juni, 2023 (fredag, lördag och söndag).

KURSSPRÅK: Denna kurs undervisas på svenska.

KURSTART: Kursen börjar på fredag den 16:e juni klockan 08:00 och håller på fram till 18:00. Lördag och söndag börjar vi klockan 08:00 och slutar vid 18:00. Vi bryter för en timmes lunch och har några korta fikapausar var dag.

KURSPRIS: SEK 5500: - per person (moms inkluderat). 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, vattentät första-hjälpen pocketguide, 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.

ANMÄLAN & BETALNING: Anmälan sker via mejl 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: Vi rekommenderar att du bor på STF Grövelsjön Fjällstation där vår kurs hålls. 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.

I gäst-köket 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. 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).

Du bokar eget boende via hemsidan eller via bokningen Tele: 010-190 2360.

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 bo hemma, boka boende på annan plats eller ort också.

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

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/>

COVID-19: NOLS kräver **inte** längre att deltagare har vaccinering mot COVID-19, men vi rekommenderar det. 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/1SSuoTmG0RvHjXPIR7gCFgYqbDZpbejncQnXl22MNiuE/edit>

KURSPROGRAM: Denna NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen utbildning fokuserar på friluft-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 sjukvårdsscenarioer så realistiska som möjligt.

Kursmaterialet täcker bland annat patientundersökning, hjärt- och lungräddning, urledvridningar, 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 mårgen 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 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 fakta baserat 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 och specialområde. 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 lektionstid 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 friluftsliv-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 krävs. Efter kursen säljer vi också NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen väskor, böcker och första-hjälpen material.

FÖRSLAG PÅ UTRUSTNINGSLISTA:

Skyddsglasögon (vanliga glasögon, solglasögon, skidgoggles eller snickarskyddsglasögon 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 (huvud-till-tå undersökning), fortsatt behandling och omhändertagande (vitalparametrar och medicinska frågor)
Dokumentation & Evakueringsplaner
Rygg- och ryggradsskador
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:

Om deltagare avbokar upp till en vecka före kursstart, betalar Crossing Latitudes tillbaks 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 under 2023. Om ett nytt datum inte kan hittas så återbetalar Crossing Latitudes full avgift.

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: Mejla eller ring Crossing Latitudes. Tele: 070-670 1153 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/>

CrossLat Januari 2023