



NOLS WILDERNESS MEDICINE

FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING (Wilderness First Aid)

VACKSTANÄSGYMNASIET, SÖDERTÄLJE 12–14 JUNI, 2023

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

Kursplats: Vackstanäsgymnasiet, utanför Södertälje, Sverige <https://www.vackstanas.se/>

Språk: Svenska

Datum: 12–14 juni, 2023 (måndag, tisdag och onsdag).

Kursstart: Vår sjukvårdskurs börjar på måndag morgon klockan 09:00 och håller på fram till 18:00. På tisdag och onsdag börjar vi klockan 08:00 och slutar 18:00. Vi bryter för en timmes lunch och några korta fikapausar var dag.

Kurs pris: SEK 5500: - per person (25% moms är inkluderat i priset). Ett 30-sidigt kursmaterial, snusnädduk, 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.

Om du är elev eller lärare på Vackstanäsgymnasiet så kontakta Eva-Lena Hillborg: eva-lena.hillborg@vackstanas.se

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. Mejla oss först och kolla upp att vi har platser kvar på kursen. Crossing Latitudes info@crossinglatitudes.com Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069–8584

Logi & Mat: Kost & logi är **inte** inkluderat i denna kurs. Vi rekommenderar att du bokar boende på Vackstanäs internat. Vackstanäs erbjuder boende 3 nätter inkl frukost, lunch, middag & fika till kursdeltagare för 1500kr.

Om du bara vill boka lunch & fika 3 dagar så kostar 450kr.

Du kan boka middagspaket (3 middagar) så kostar det 300 kr.

All mat under kursvistelsen blir 750kr/person.

Om du bokar logi och kost så är även frukost inkluderat. 1500kr/pers.

Kontakta Eva-Lena Hillborg: eva-lena.hillborg@vackstanas.se / +46 709 244 229 så kan hon hjälpa till. Crossing Latitudes eller NOLS Wilderness Medicine är inte ansvariga för kost & logi.

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. Mejla oss om du är osäker på om du kan återcertifiera eller inte.

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, 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 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 rönerna 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 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.

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 alla 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>

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

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
Papper och penna
Solglasögon
Vattenflaska, Snacks, Mugg, Termos

Första-hjälpen lektioner:

Infektionskontroll
Hjärt- och lungräddning
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 & urljedvridningar
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.

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/>

Vägbeskrivning: Om du kör: Om du kommer på E4n, sväng av vid avfart nummer 143 mot Södertälje Centrum, kör E20 ca 100 m, följ skylt mot Centrum tills du kommer ner till rondellen. Kör rakt fram genom rondellen mot Tveta. Vid nästa T-korsning (OK/Q8 till vänster) sväng vänster ut på Tvetaleden. Fortsätt i ungefär 8 km till skylt Vackstanäs 2. Där svänger du vänster.

Om du kommer på E20, sväng av E20 mot Nykvarn, men kör inte in mot Nykvarns centrum. Fortsätt istället mot Järna någon kilometer tills du ser skylten mot Södertälje. Kör mot Södertälje till skylten Vackstanäs 2, där du svänger höger.

Om du reser kommunalt, under terminstid går linje 789 från bussgatan vid pendeltågstationen i Södertälje Centrum, hållplats G. Bussen är skyltad Vackstanäs (ibland bara skolbuss). Bussen är anpassad till de tider då skolan har lektioner som startar eller slutar.

Om du kommer med fjärrtåg, på Södertälje Syd går samtliga SL bussar från hållplatsen närmast stationshuset till Södertälje Centrum. Där byter du till buss 789.

