



## NOLS WILDERNESS MEDICINE

### FÖRSTA-HJÄLPENKURS

## STF SALTOLUOKTA FJÄLLSTATION 13-16 JUNI, 2024

**Plats:** STF Saltoluokta Fjällstation, Sverige

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

**Datum:** 13–16 juni, 2024 (torsdag eftermiddag klockan 13:00 till söndag 18:00).

**Pris:** Kurspris: SEK 6000: - per person (moms inkluderat). I kurspriset ingår ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk med patientundersökning, första-hjälpen Pocket Guide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine internationella Wilderness First Aid certifiering. Kursen täcker Fjälledarnormens krav på sjukvård.

Kost & Logi är inte inkluderat. Du bokar eget boende via STF Fjällbokningen – enkelrum, två bädds-rum, 6 bädds-rum, tältplats ... du bestämmer själv vilken standard du vill ha på ditt boende. Se mer info längre ner.

**Språk:** Denna sjukvårdskurs kurs undervisas på svenska.

**Anmälan & Betalning:** Anmälan sker via mail till Crossing Latitudes [info@crossinglatitudes.com](mailto: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 genom att ringa vårt kontor i USA. Vi kan också fakturera organisationer, företag och privatpersoner. Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069-8584

**Kost & Logi:** Logi bokar du direkt via <https://www.svenskaturistforeningen.se/anlaggningar/stf-saltoluokta-fjallstation/> Du kan också ringa fjällbokningen på 010- 190 2360. Enligt STF kan avbokning ske fram till 7 dygn (168 timmar) innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp. Nämn att du tar NOLS sjukvårdskurs när du bokar boende.

Inomhusboende kan kosta allt från 600: - till 1400: - per natt, beroende på den standard du väljer. Om du sätter upp eget tält kostar det ca 200: - per natt (om du är STF medlem) och du har tillgång till toaletter, dusch, bastu och kök. Nämn att du tar NOLS sjukvårdskurs när du bokar ditt boende.

Det samma gäller för din mat. Du kan antingen ta med egen mat och laga i service-byggnaden eller boka måltider på fjällstationen. Frukost kostar ca 150: -, lunchbuffé ca 160: -, och två rätters middag kostar ca 395: - per måltid.

Saltoluokta fjällstation har också en liten butik som säljer en del matvaror, färdigrätter, friluftsutrustning med mera. Det finns även en del friluftsutrustning att hyra. Läs mer om utbud och priser

här: <https://www.svenskaturistforeningen.se/anlaggningar/stf-saltoluokta-fjallstation/butik-uthyrning/>

För mer information om STF Saltoluokta fjällstation, boende alternativ och bokning besök:

<https://www.svenskaturistforeningen.se/anlaggningar/stf-saltoluokta-fjallstation/>

**Start & avslut:** Vi börjar torsdagen den 13:e juni klockan 13:00. Då har båten från Kebnats anlänt och deltagare haft chans att flytta in. De andra morgnarna börjar vi klockan 08:00. Vi avslutar vid 18:00 var kväll. Vi bryter för kortare fika-pauser och en timmes lunch varje dag. Kursen avslutas klockan 18:00 på söndag den 16:e juni. De flesta deltagare brukar stanna kvar tills morgonen efter.

**Kursprogram:** NOLS Wilderness Medicine (<https://www.nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>) första-hjälpenkurs fokuserar på vad du kan göra när en person skadas eller blir sjuk och hjälpen inte kan komma. Kanske måste du göra en patientundersökning samt plåstra om en vän som blöder från ett sår i ansiktet. Kanske måste du hjälpa en deltagare som har en kraftig allergisk reaktion eller ta hand om en vän vars axel hoppat ur led. Vårt mål är att göra våra sjukvårdsscenarier så realistiska som möjligt.

Kursmaterialet täcker bl.a. patientundersökning, rygg- och skallskador, vrickade fötter, urledsvridningar, infektioner, brutna ben, medvetslöshet, brännskador, improvisering av spjälning, allergier, nedkylning, värmerelaterade sjukdomar, HLR och evakueringsbeslut mm. Se lista av alla ämnen längre ner.

De första 2,5 dagarna varvar vi lektioner inomhus med scenarier utomhus. 50 % av kursen är scenarier, praktik och demonstration av behandlingsmetoder. 50 % är teori, lektion och diskussion om olyckshändelser, sjukdomar och beslut.

Del av vår sista dag tillbringas uppe på fjället. Vad som helst kan "hända" under denna tur ... du kommer att få använda de kunskaper du har lärt dig de tidigare dagarna. Under denna sista dag fortsätter vi även med lektioner men utomhus – i vilket väder vi än har.

Vårt mål är att L-ABCDE och patientundersökningen ska sitta i märgen efter dessa dagar och att alla deltagare ska få självförtroende att göra sitt bästa när en olycka sker. Vi hoppas också att få tid till diskussioner om ledarskap och gruppdynamik.

**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 (WFR) eller en Wilderness Advanced First Aid (WAFA) certifiering från NOLS Wilderness Medicine så kan denna kurs tas som återcertifiering.

Vi har inga skriftliga eller praktiska prov på en WFA kurs ... men om du redan har en WAFA eller en WFR 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.

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

**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 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 os att du kommer förberedd var dag med utrustning och bra energi. På en Wilderness First Aid kurs har vi inget skriftligt eller praktiskt prov men förväntar oss att du är med på alla övningar och är aktiv.

Vi förväntar os 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.

**COVID-19:** NOLS kräver inte längre att deltagare har vaccinering mot COVID-19. Att minimera smittspridning har alltid varit del av en NOLS Wilderness Medicine sjukvårdskurs. Vi tillhandahåller skyddshandskar och FFP2 masker som du kan använda i scenarier om du så vill.

**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, rejäla friluftskläder, extra ombyte, kängor eller stövlar är ett måste. Tag med dig en ryggsäck/packpåse 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. Vi använder teaterblod som går bort från alla kläder. Ibland måste man dock tvätta två gånger innan allt "blod" gått bort. Tag också med papper och penna. Se mer detaljerad utrustningslista längst ner.

**NOLS Wilderness Medicine utrustning:** På alla våra kurser tillhandahåller vi utrustning och material som de flesta av oss har med på en fjäll-, paddling- eller friluftstur. Vi har sovsäckar, liggunderlag och vindskydd / tält för att hjälpa en allvarligt nedfusen människa, vi har snusnäsdukar och T-shirts för att ta hand om blödande sår, skidstavar och paddlar används till att spjåla bensbrott mm. Vi har också specialmaterial såsom mun-mot-munmasker, första-hjälpenmaterial, nackstöd, vakum madrass, SAM-splints mm. Det främsta vi har är vår kunskap och erfarenhet från riktiga situationer där första-hjälpen krävts.

**Hur kommer man till Saltoluokta?** På denna länk hittar du reseinformation.

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

**Avbokningsregler:** Crossing Latitudes avbokningsregler för din kursavgift är de följande:

Om en deltagare avbokar 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 3000: -  
Efter kursens start den 13:e juni så betalas inget tillbaka.

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

Du är själv ansvarig för att boka och eventuellt avboka ev. kost & logi som är med STF Saltoluokta. Vi rekommenderar du tar en reseförsäkring som täcker eventuella avbokningar, inställda resor etc. NOLS och Crossing Latitudes är inte ansvariga för oanvända biljetter, bokad logi etc.

#### **Utrustningslista:**

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

Inneskor såsom sandaler eller springskor  
Mössa, vantar, halsduk mm  
Pannlampa (man vet aldrig!)  
Anteckningsblock, pennor  
Solglasögon, vattenflaska, termos, mugg, myggmedel  
Lakan, sovsäck, handduk & toalettartiklar, tält ... beroende på boende du bokad med STF  
Egen mat om du inte bokar måltider på Saltoluokta

#### **Första-hjälpenkursens lektioner:**

Infektionskontroll  
Hjärt- och lungräddning  
Primär undersökning och akut behandling (L-ABCDE)  
Sekundär undersökning, fortsatt behandling och omhändertagande (huvud-yill-tå, vitaparametrar och medicinska frågor)  
Dokumentation & Evakueringsplaner  
Ryggsador  
Skallskador

Cirkulationssvikt  
Sårskötsel, Brännskador & Infektioner  
Muskel-, led- och skelettskador & urlidvridningar  
Värmerelaterade tillstånd & Nedkylning och köldskador  
Medicinska situationer: Diabetes, epilepsi, magont, andningsproblem, hjärtrelaterade problem  
Allergisk Anafylaktisk reaktioner  
Första-hjälpenutrustning

**Vi ses!** Lena Conlan / Crossing Latitudes & NOLS Wilderness Medicine  
Crossing Latitudes, Inc. C/O Sjöberg, Danstorp 10, 575 96 Eksjö, Sverige  
Tele: +46-70-670 1153 Email: [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com)  
Crossing Latitudes organisationsnummer: 502069-8584

**Crossing Latitudes Juli 2023**