



NOLS WILDERNESS MEDICINE

FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING

ARRANGERAD AV CROSSING LATITUDES & FRILUFTSFRÄMJANDET KVINNLIGA NÄTVERK

10–12 NOVEMBER, 2023 LILLA UGGLAN, MÄLBYGÅRD

50 % av kursen är scenarier, praktik och demonstration av behandlingsmetoder. 50 % är teori, lektioner och diskussioner om olyckshändelser och sjukdomar. Ett 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. Se mer info längre ner.

Kursplats: Lilla Ugglan, Mälbygård, Mälby <https://lillaugglan.com/>

Lilla Ugglan Ekogård ligger på Vaddö, norr om Stockholm. [GoogleMaps](#) Gården ligger ca 1,5 timmes bilresa från Stockholm. 1 timme och 15 minuter från Uppsala. Man kan ta buss från Stockholm via Danderyd och Norrtälje. Bussresan tar ca 2 timmar och 15 minuter. <https://sl.se>

Datum: Den 10 – 12 november, 2023 (fredag, lördag och söndag).

Kursstart: Första hjälpen-kursen börjar på fredag morgon den 10:e november klockan **10:00** och håller på fram till 18:00. På lördag börjar vi klockan 08:00 och slutar 18:00. På söndag kör vi mellan 08:00 och 16:00. Vi bryter för en timmes lunch var dag och några korta fikapausar.

Kurspris, Anmälan & Betalning: Anmälan sker till Friluftsförbundets hemsida: <https://www.friluftsfremjandet.se/lat-aventuret-borja/hitta-aventure/fjallturer1/fjall---vinter/nols-wilderness-first-aid-wfa/>

Kontakta Anna Ahlström om du har frågor. anna.ahlstrom@friluftsfremjandet.se

Ett 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.

Logi: Ditt boende ingår inte i kursavgiften men Lilla Ugglan Ekogård erbjuder boende i gemensamma utrymmen samt fullt kök. Du kan också tälta på plats. Du bokar ditt eget boende (nämna att du tar NOLS sjukvårdskurs). Rum kostar allt från 120:- till 250:- per natt. Att tälta kostar mindre och du kan fortfarande använda toalett och kök med oss andra. <https://lillaugglan.com/rum-%26-lokal> Epost: info@lillaugglan.se

Måltider: Friluftsförbundet kvinnliga nätverk står för gröttfrukost var morgon och middag på fredag och lördag (300:- paketpris). Kommunicera med Anna Ahlström på anna.ahlstrom@friluftsförbundet.se om du har matallergier, behöver en speciell diet eller har andra matrelaterade behov.

Du är själv ansvarig för din lunch och fika var dag. Vår kurs är intensiv så ta med extra snacks, frukt, kaffe, te, mackor ...

Sista anmälningsdag är den 30:e september, 2023. Vi tar max 30 deltagare per kurs. För att genomföra kursen hoppas vi på minst 12 deltagare.

Frågor om själva kursen och kursmaterialet: Mejla Crossing Latitudes info@crossinglatitudes.com
Crossing Latitudes representerar NOLS Wilderness Medicine i Skandinavien.
Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069-8584

Instruktörer: Kursen undervisas på svenska av NOLS Wilderness Medicine kvinnliga 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 denna kurs tas för återcertifiering. För mer information om NOLS: <https://www.nols.edu/en/about/wilderness-medicine/>

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, magont, vrickade fötter, infektioner, medvetlöshet, spjälning av brutna ben, allergier, nedkylning, 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 av våra mål är att L-ABCDE och den fokuserade patientundersökningen ska sitta i märken 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.

Vad kan du förvänta dig av oss? Förvänta dig dynamiska kvinnliga 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 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.

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. Vi kanske är ute en timme eller två, sedan en lektion inomhus, ut igen för några scenarier och tillbaka inomhus igen. Vi varvar teori och praktiska övningar och scenarier alla tre dagar.

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. 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, skidstavor 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.

Förslag på utrustningslista för dig:

Kläder som kan hålla dig varm i alla väder.

Ryggsäck med 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

Anteckningsblock, pennor

Solglasögon

Vattenflaska, mugg, termos, snacks

Sovsäck, lakan, eget tält (om du tältar), handduk, toalettartiklar mm. beroende på vars du kommer att bo.

Lunchmat.

Första-hjälpen lektioner:

Infektionskontroll

Hjärt- och lungräddning

Patientundersökning

Primär undersökning och akut behandling (L-ABCDE)

Sekundär undersökning, fortsatt behandling och omhändertagande (, huvud-till-tå, 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: För denna kurs gäller Friluftsförbundet Kvinnliga Nätverk och deras avbokningsregler.

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.

FRÅGOR: kommunicera med Anna Ahlström på Friluftsförbundet kvinnliga nätverk för mer information anna.ahlstrom@friluftsförbundet.se

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/>

Crossing Latitudes July 2023