



NOLS WILDERNESS MEDICINE

FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING ARRANGERAD AV CROSSING LATITUDES

DOCKSTA DEN 4–6 NOVEMBER, 2023 (lördag, söndag & måndag)

Denna NOLS Wilderness Medicine sjukvårdskurs är öppen till allmänheten.

Kursplats: [Bygdegården i Docksta](#). Bygdegården ligger tvärs över vägen från Friluftsbyn i Docksta. Se karta längre ner.

Datum: Den 4–6 november, 2023 (lördag, söndag och måndag).

Kursstart: Första hjälpen-kursen börjar på lördag morgon den 4:e november klockan 10:00 och vi håller på till 18:00. På söndag och måndag börjar vi klockan 08:00 och slutar 18:00.

Kurspris: Ordinarie pris är 5500: - per person (moms inkluderat).

Om du är medlem i **NATURTURISM FÖRETAGEN** är priset SEK 4750: - per person (moms inkluderat).

Ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk med patientundersökning, vattentät första-hjälpen pocketguide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine internationella Wilderness First Aid (WFA) certifiering ingår i priset. Kost & logi är inte inkluderat.

Anmälan: Mejla oss först och kolla upp att vi har platser kvar på kursen och berätta om du är medlem i **Naturturismföretagen** eller inte. 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 givetvis. Se våra avbokningsregler nedan. Crossing Latitudes info@crossinglatitudes.com

Logi & Mat: Kost & logi är **inte** inkluderat i denna kurs. Vi rekommenderar att du bokar tältplats eller stuga på [Friluftsbyn](#) som ligger bara några minuters promenad från Bygdegården.

Friluftsbyn är också platsen för **Naturturismföretagens** Forum för Naturturism den 7–8 november i år (<https://www.naturturismforetagen.se/natur-och-ekoturism/forum-for-naturturism/>)

Instruktörer & språk: 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 (WFR) eller en Wilderness Advanced First Aid (WAFA) certifiering från NOLS Wilderness Medicine, så kan denna kurs tas för återcertifiering. Mejla oss om du vill återcertifiera.

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 klättrare som blöder från ett sår i ansiktet. Kanske måste du hjälpa en deltagare som har en kraftig allergisk reaktion eller ta hand om en paddlare vars axel har hoppat ur led. Vårt mål är att göra våra sjukvårdsscenarier så realistiska som möjligt. Denna kurs täcker Fjälledarnormens krav på sjukvård.

Kursmaterialet täcker bland annat patientundersökning, hjärt- och lungräddning, magont, vrickade fötter, infektioner, medvetslöshet, 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 var dag inne i klassrummet. Ett mål av våra mål är att L-ABCDE och 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.

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 internationella läkare med friluftsliv, glesbygd och expeditioner som specialintresse. 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.

COVID-19: Att minimera smittspridning har alltid varit del av en NOLS Wilderness Medicine sjukvårdskurs. NOLS står för ett KN95 munskydd och nitril handskar som du är välkommen att använda i våra scenarier.

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. 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 tarpar för att hjälpa en allvarligt nedfrusen människa. Vi har snusnäsdukar och T-shirts för att ta hand om sår, liggunderlag för 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.

Förslag på utrustningslista:

Ryggsäck, stor nog för en 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

Inneskor såsom sandaler, tofflor, gympaskor
Mössa, vantar, halsduk mm
Anteckningsblock, pennor
Solglasögon
Pannlampa med nya batterier
Vattenflaska, mugg, termos, snacks

Första-hjälpen lektioner:

Infektionskontroll
Hjärt- och lungräddning
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, buksmärtor, 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 din kursavgift minus en administrativ avgift på SEK 1,500: - Om du avbokar 7 dagar före och fram till kursstart eller du inte kommer till kursen förlorar du 2000: -

Om vi inte fått tillräckligt med anmälningar innan den 15:e oktober, kan det hända att vi måste ställa in kursen. Minimum antal deltagare är 12. Max är 30 personer.

Om Crossing Latitudes eller NOLS Wilderness Medicine av någon anledning ställer in kursen så återbetalar Crossing Latitudes full avgift. Vi rekommenderar att du skyddar dig genom att ta en reseförsäkring. Crossing Latitudes och NOLS Wilderness Medicine är inte ansvariga för biljetter, bokningar eller utgifter du har, om du måste avboka din plats på kursen.

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

Crossing Latitudes, Inc. c/o Sjöberg, Danstorp 10, 575 96 Eksjö, Sverige Svenskt org #: 502069–8584

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

