



NOLS WILDERNESS MEDICINE

VILDMARKS FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING

STF GRÖVELSJÖN FJÄLLSTATION, 21–23 JUNI, 2024

NOLS Wilderness Medicine 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 vän som har en kraftig allergisk reaktion eller ta hand om en paddlare vars axel har hoppat ur led. Kursmaterialet är fakta-baserat och vi undervisar de mest uppdaterade rönen inom vildmarksmedicin.

Kursmaterialet täcker Fjälledarnormens krav på sjukvård och mycket mer.

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

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

DATUM: Midsommarhelgen den 21–23 juni, 2024 (fredag, lördag och söndag)

KURSSPRÅK: Denna kurs undervisas på svenska.

KURSSTART: Kursen börjar på fredag den 21:a 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 5750: - per person (moms inkluderat). 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, vattentät första-hjälpen pocketguide, HLR-kompetenskort samt NOLS Wilderness Medicine Wilderness First Aid & Epinephrine 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 eller i annexet har du också tillgång till samtliga andra faciliteter såsom huvudbyggnadens bastu, sällskapsrum, torkrum med mera. Tälta gör du gratis enligt svensk allemansrätt och om 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, Epinepherin certifiering 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: Att minimera smittspridning har alltid varit del av en NOLS Wilderness Medicine sjukvårdskurs. NOLS står för KN95 munskydd och nitril handskar som du kan använda i vissa scenarier, när det känns rätt.

KURSPROGRAM: Denna NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen utbildning fokuserar på friluft-relaterade skador och sjukdomar. Vi varvar lektioner, demonstrationer och praktiska övningar med scenarier var dag. Du kommer att spela "patient" och "sjukvårdare" flera gånger var dag. Vårt mål är att göra våra scenarier så realistiska som möjligt. Vi kommer att tillbringa mycket tid utomhus men även flera timmar om dagen inne i klassrummet.

50 % av kursen är scenarier, praktik och demonstration av behandlingsmetoder. 50 % är teori, lektioner och diskussioner om olyckshändelser, sjukdomar och evakueringsbeslut. Mål är att L-ABCDE och den fokuserade patientundersökningen ska sitta i märgen och att alla deltagare ska få självförtroende att våga gå fram och hjälpa till om en olycka sker.

Kursmaterialet täcker bland annat patientundersökning, hjärt- och lungräddning, urladsvridningar, infektioner, brutna ben, medvetslöshet, allergier, nedkylning, ryggradsskador, medicinska problem och evakueringsbeslut mm. Se lista av alla ämnen längre ner. En NOLS Wilderness Medicine WFA (Wilderness First Aid) kurs täcker Fjälledarnormens krav på sjukvård.

PROV: På en 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 (Wilderness Advanced First Aid) eller WFR (Wilderness First Responder). Om du vill återcertifiera så kontakta oss.

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 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 specialkompetens. 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 är följer dina instruktörers riktlinjer när det gäller hygien och COVID-19.

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 "teaterblod" som går bort från både hud och kläder. Det kan dock ta två tvättar, speciellt om du har vita kläder.

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 friluftsför-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 ibland första-hjälpen väskor, böcker och första-hjälpen material.

FÖRSLAG PÅ UTRUSTNINGSLISTA:

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, springskor 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 ryggmärgsskador

Skallskador

Cirkulationssvikt

Sårvård, Brännskador & Infektioner

Muskel-, led- och skelettskador & Urdledvridningar

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 1500: -

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 återbetalar Crossing Latitudes full avgift.

Deltagaren är själv ansvarig för att avboka eventuella kostnader för bokad kost & logi. NOLS Wilderness Medicine och Crossing Latitudes är inte ansvariga för oanvända flyg, tåg eller bussbiljetter, eller bokningar av logi etc. Vi rekommenderar du tar en reseförsäkring som täcker eventuella avbokningar, inställda resor mm.

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/>

Crossing Latitudes September 2023