



## NOLS WILDERNESS MEDICINE

### FÖRSTA HJÄLPENKURS

## LAPPESUANDO, NORRBOTTEN, SVERIGE

14 – 16 JUNI, 2024

NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen utbildning fokuserar på friluftsliv-relaterade skador och sjukdomar. Vårt kurs-material täcker Svenska Fjällrådets rekommendationer. 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.

**Datum:** 14–16 juni, 2024 (fredag, lördag och söndag).

**Kursplats:** Lappesuolo, Lappeasuolo 3, 982 99 Gällivare, Sverige.

<https://lappeasuolo.com/>

**Kursstart:** Första hjälpen-kursen börjar på fredag morgon den 14:e juni, klockan 09:00 och håller på fram till 18:00. På lördag börjar vi klockan 08:00 och kör till 18:00. Söndagens tider är 08:00 till 17:00. Vi bryter för en timmes lunch var dag och några korta fikapausar.

**Kurspris:** SEK 6000: - (moms inkluderat) per person.

**Vad ingår?** Ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsdug, vattentät första-hjälpen pocketguide, HLR kompetenskort från Svenska HLR Rådet samt NOLS Wilderness Medicine internationella Wilderness First Aid och Epinephrine certifiering ingår i priset. Lunch var dag ingår också. Låt oss veta om du har mat allergier eller restriktioner.

Logi ingår inte. Vi rekommenderar att du själv bokar rum, stuga eller tältplats på [Lappeasuolo](https://lappeasuolo.com/). Kontakta Franziska på [info@lappeasuolo.com](mailto:info@lappeasuolo.com) Frukost ingår om du bokar ett rum och middagarna kostar ca 200–250: -

Du kan givetvis boka rum i Gällivare (45 minuters körning) eller i Kiruna (ca 50 minuters körning), bo i husvagn eller husbil också.

**Anmälan & Betalning:** Anmälan sker via mejl till Crossing Latitudes [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com)  
För att få en plats på kursen krävs sedan 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

**Frågor:** Mejla eller ring Crossing Latitudes. 070-670 1153 [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com)

Crossing Latitudes representerar NOLS Wilderness Medicine i Skandinavien.

Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069–8584

**Instruktörer:** Denna kurs undervisas på svenska av NOLS Wilderness Medicine instruktörer.

**Vägbeskrivning:** Lappesuando Hotel ligger längs med Riksväg E10 / E45, 65km söder om Kiruna och 55km norr om Gällivare. Lappesuando ligger ca 125 km norr om polcirkeln i Lappland. Kaitumälven rinner precis bredvid Lappesuando. [Norbotten Länstrafik](#) är ansvariga för bussar mellan Gällivare och Kiruna. Om du är intresserad av att samåka så låt oss veta hur andra kan kontakta dig (e-postadress och telefonnummer).

<https://www.google.com/maps/place/Lappeasuando+Lodge/@67.49071,21.0480849,12z/data=!4m9!3m8!1s0x45d6d57bd136c07b:0xecfda0e6bedd3ade!5m2!4m1!1i2!8m2!3d67.490708!4d21.118509!16s%2Fg%2F120l2vjc?en-try=ttu>

**Certifiering:** Godkända kursdeltagare får NOLS Wilderness Medicine internationella två-åriga "Wilderness First Aid" och Epinepherine certifikat samt Svenska HLR Rådets HLR kompetenskort. Om du har en icke utgången Wilderness First Responder (WFR) eller en Wilderness Advanced First Aid (WAFA) certifiering från NOLS Wilderness Medicine kan denna kurs tas för återcertifiering. För mer information om NOLS:

<https://www.nols.edu/en/about/wilderness-medicine/> Kontakta [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com) om du vill återcertifiera en WFR eller WAFA.

**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 hundförare 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 sjukvårdsscenarier så realistiska som möjligt.

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 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.

**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 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. Du kommer

att lära dig de nyaste rönen inom vildmarksmedicin. Vårt kursmaterial täcker riktlinjer för sjukvård enligt Fjälledarnormen.

**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 teaterblod som går bort från både hud och kläder efter en tvätt eller två.

Ömma kläder, regnkläder, varma kläder, extra ombyte, kängor eller stövlar och pannlampa är ett måste. Ta med dig en rygsäck 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 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 nedfusen 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 NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen väskor, böcker och första-hjälpen material.

#### **Förslag på utrustningslista:**

Rygsäck 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 eller tofflor  
Mössa, vantar, halsduk mm  
Anteckningsblock, pennor  
Solglasögon, Vattenflaska, Snacks, Mugg, Termos

#### **Första-hjälpen lektioner:**

Infektionskontroll  
Hjärt- och lungräddning  
Patientundersökning  
Primär undersökning och akut behandling (L-ABCDE)  
Sekundär undersökning (huvud-till-tå), fortsatt behandling och omhändertagande (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:**

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 – som inte ingår i kursavgiften. 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.

**Frågor:** Mejla eller ring Crossing Latitudes. 070-670 1153 [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com)

Crossing Latitudes representerar NOLS Wilderness Medicine i Skandinavien.

Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069–8584

Web site: [www.crossinglatitudes.com](http://www.crossinglatitudes.com) Email: [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com) Tele: +46-70-6701153

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

**Crossing Latitudes December 2023**