



## NOLS WILDERNESS MEDICINE

### VILDMARKS FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING

## HOTELLET VID FJÄLLET, TRANSTRAND, SÄLEN, 13–15 SEPTEMBER, 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:** Hotellet vid Fjället, Transtrands kyrkby 175, 780 68 Transtrand, Sverige.  
Vår kursplats ligger 8 km från Sälen.

**VÄGBESKRIVNING:** Om du inte har bil kan du komma till Hotellet vid Fjället med Dalatrafik <https://www.dalatrafik.se/#/> Hoppa av bussen på Transtrand Stinas kiosk. Då har du bara 750 meter att gå till Hotellet vid Fjället.

**GOOGLE MAPS:**

<https://www.google.com/maps/place/SP+Aktivitetscenter/@61.0914658,13.3061854,17z/data=!3m1!4b1!4m9!3m8!1s0x4668486004ce48ed:0xd9a70ccf7075d5cb!5m2!4m1!1i2!8m2!3d61.0914658!4d13.3087657!16s%2F%2F1tslhbp3?entry=ttu>

**DATUM OCH TIDER:** Den 13–15 september, 2024 (fredag, lördag och söndag). Kursen börjar på fredag den 13:e september klockan 08:00 och håller på fram till 18:00. På lördag har vi samma tider. På söndag börjar vi klockan 08:00 men försöker vara klara vid 17:00. Vi bryter för en timmes lunch och har några korta fikapausar var dag.

**KURSPRIS:** SEK 6150: - per person (moms inkluderat). 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, vattentät första-hjälpen pocketguide, HLR-kompetenskort samt NOLS Wilderness Medicine Wilderness First Aid & Epinefrin certifiering ingår i priset. Tre luncher är inkluderade i ditt kurspris. Logi ingår inte i ditt kurspris. Läs mer om olika alternativ här nedan.

**ANMÄLAN OCH BETALNING:** Anmälan sker via mejl 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 oss i USA. Bozeman, Montana där vårt kontor är, ligger 8 timmar "efter" Sverige så 09:00 i USA är klockan 17:00 i Sverige. Vi kan också fakturera organisationer, företag och privatpersoner. Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069-8584

**KOST OCH LOGI:** Inkluderat i din kursavgift är tre luncher.

Hotellet vid Fjället har rum i vandrarhemsstil. Som deltagare på kursen får du rabatt. En säng i delat rum kostar SEK 500: - per natt om du tar med egna sängkläder. Om du vill ha privat rum kostar det SEK 900: - per natt med egna sängkläder. Att hyra sängkläder kostar 150: - extra. Frukostbuffé ingår om du bokar säng inomhus.

Middag kan du boka på Hotellet vid fjället, laga eget i gästköket eller köra till närliggande restauranger.

Att tälta kostar SEK 200: - per natt och om du vill parkera en husbil kostar det SEK 300: - per natt. Du har tillgång till Servicehus med toaletter, dusch och ett gästkök.

Boka ditt boende på Hotellet vid Fjället genom att mejla dom på [bokning@hotelletvidfjallet.se](mailto:bokning@hotelletvidfjallet.se)

Bokning via hemsidan fungerar inte då deltagare på denna kurs får ett rabatterat pris.

Du är givetvis välkommen att bo hemma, boka boende på annan plats eller ort också.

**INSTRUKTÖRER OCH 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, Epinefrin 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/>

**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 mörkret 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, urladdningar, 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. Om du återcertifierar en NOLS Wilderness Medicine WFA (Wilderness Advanced First Aid) eller WFR (Wilderness First Responder) så måste du göra både skriftligt och praktiskt prov. Kontakta oss för mer information: [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com)

**VAD KAN DU FÖRVÄNTA DIG AV OSS?** Förvänta dig dynamiska instruktörer med internationell friluftsvårdserfarenhet. 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 skandinaviska, europeiska och amerikanska läkare med friluftsliv, glesbygd och expeditioner som specialkompetens. 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 och alkohol är förbjuden under lektionstid vilket inkluderar våra scenarier utomhus. Vi förväntar oss att du är följer instruktörernas riktlinjer när det gäller hygien och hur vi kan minimera smittspridning.

**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.

Omma 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. 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, vindskydd och tält. 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. Efter kursen säljer vi ibland första-hjälpen väskor, böcker och första-hjälpen material.

### **FÖRSLAG PÅ UTRUSTNINGSLISTA:**

Ryggsäck med 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 med Primär undersökning och akut behandling (L-ABCDE)  
Sekundär undersökning (huvud-till-tå undersökning), fortsatt behandling och omhändertagande (vitalparametrar och medicinska frågor)  
Psykologisk första hjälpen  
Dokumentation & Evakueringsplaner  
Rygg- och ryggmärgsskador  
Skallskador  
Cirkulationssvikt  
Sårvård, Brännskador & Infektioner  
Muskel-, led- och skelettskador och Urledvridningar  
Värmerelaterade tillstånd & Nedkylning och köldskador  
Medicinska situationer: Diabetes, epilepsi, buksmärta, andningsproblem, hjärtrelaterade problem  
Allergiska reaktioner och anafylaxi  
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 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](mailto: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](http://www.crossinglatitudes.com) Email: [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com)

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

**Crossing Latitudes Juli 2024**