



NOLS WILDERNESS MEDICINE

VILDMARKS FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING

KFUM NORRBYSKÄR, DEN 7–9 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 kraven från Fjälledarnormen.

KURSPLATS: KFUM Norrbyskär, Sverige. <https://umea.kfum.se/norrbyskar/> Ända sedan 1953 har KFUM Norrbyskär tagit emot barn, ungdomar och vuxna. Norrbyskär är en ö som ligger mellan Örnsköldsvik och Umeå.

DATUM: Den 7–9 juni, 2024 (fredag, lördag och söndag).

KURSPRIS: SEK 6500: - per person (moms, kost och logi inkluderat). Ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsdud, vattentät första-hjälpen pocketguide, HLR-kompetenskort samt NOLS Wilderness Medicine Wilderness First Aid och Epinefrin certifieringar ingår också i priset. Kost & logi är inkluderat.

Logi ingår från torsdag kväll till söndag middag i delat rum. Om du vill ha eget rum så måste du betala 300: - extra. Du kan betala 100: - i hyra för lakan eller ta med egna lakan, örngott och handduk. Hyra lakan gör du på plats.

Mat ingår också från kvällsfikat på torsdag kväll till middag på söndag. Låt oss veta senast den 15:e maj om du har mat allergier eller är på en speciell kost.

Crossing Latitudes har bokat en färja på torsdag kväll klockan 19:00 men du är givetvis välkommen att ta en tidigare färja. På söndag tar vi färjan tillbaka kl. 18:15. Du betalar själv din båtresa 75: - tur och retur.

KURSSTART: Kursen börjar på fredag den 7:e juni klockan 08:00 och håller på fram till 18:00. Vi har samma tider på lördag (08:00 till 18:00). På söndag börjar vi klockan 08:00 men slutar vid 17:00. Vi bryter för en timmes lunch och har några korta fikapausar var dag.

ANMÄLAN & BETALNING: Anmälan sker via mejl till Crossing Latitudes info@crossinglatitudes.com För att få en plats på kursen krävs full betalning (SEK 6500: - eller 6800: - om du vill ha solo rum). 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

VÄGBESKRIVNING:<https://www.google.com/maps/place/KFUM+Norrbyusk%C3%A4r/@63.5524333,19.7421969,11z/data=!4m6!3m5!1s0x467cf242981acbbf:0xdcfbd05686d0cecf!8m2!3d63.5524333!4d19.8826588!16s%2Fg%2F11g8bwwlv5?entry=ttu>

Här hittar du lokaltrafik med buss eller tåg: <https://www.tabussen.nu/lanstrafiken/planera-resa/>

Om du tar busen så heter hållplatsen Norrbyn och ligger ca 900 meter från färjeläget.
<https://maps.app.goo.gl/TFUt6V475wJNvorW8>

Företaget som kör färjan från Norrbyn till Norrbyskär brukar vara lite sena med att lägga ut sina tider men det brukar inte ändras så mycket från år till år. Du är välkommen att ta vilken färja du vill men Crossing Latitudes har bokat en extra avgång från Norrbyn klockan 19:00 på torsdag den 6:e juni. Färjan avgår från Norrbyskär tillbaka till Norrbyn klockan 18:15 på söndag kväll. Vi avslutar vår kurs vid 17:00 med middag. Du betalar själv din biljett fram och tillbaka 75: - tur och retur. Parkering i Norrbyn kostar ca: 25: - / dygn eller ca: 100: - för hela sommaren.

<https://www.norrbyskar.se/erbjudanden/om-oss/farjetider/>

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, 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 vara "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. Vårt 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, urledvridningar, infektioner, brutna ben, medvetlöshet, 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 Wafa (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 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 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 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 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 friluftsliv-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 med extra omgång av friluftslivskläder 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, springskor eller tofflor

Mössa, vantar, buff

Pannlampa med nya batterier

Anteckningsblock, pennor, solglasögon, vattenflaska, mugg, termos
Lakan, örngott och handduk

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 & 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 kursavgiften minus en administrativ avgift på SEK 2500: -

Om du avbokar 7 dagar före och fram till kursstart 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 resor. 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 January 2024