



## NOLS WILDERNESS MEDICINE

### RETKEILIJÄN ENSIAPUKURSSI

**Kulttuurikeskus ja kokoushotelli Sofia. Helsinki.**  
**15–17 marraskuuta 2024. Kurssin opetuskieli on suomi.**

**AJANKOHTA:** Marraskuu 15–17, 2024. Perjantai - sunnuntai.

**HINTA:** €475.00/henkilö (sis. ALV). Ilmoittaudu viimeistään 1 marraskuuta, 2024. Hintaan sisältyy 30-sivuinen NOLS retkeilijän ensiapuopas, englannin- tai ruotsinkielinen NOLS Wilderness Medicine First Aid Pocket Guide -taskuopas, ensiarvio-ohjeliina, NOLS Wilderness Medicine International Wilderness First Aid -ensiaputodistus (WFA) ja todistus elvytyskoulutuksesta. Hinta ei sisällä ruokailuja tai majoitusta.

**PAIKKA:** Kulttuurikeskus Sofia. Kallvikinniementie 35. 00980 Helsinki.

Paikalle pääsee bussilla ja metrolla. Katso HSL reittihausta sinulle paras vaihtoehto.

Alueella on ilmaista pysäköidä kurssin ajan.

Ruoka ja majoitus eivät sisälly kurssimaksuun. Keskuksessa on mahdollista ostaa lounas. Hotelissa on myös mahdollisuus ostaa kahvia tauoilla.

**OPETUSAJAT:** Perjantai 15.11. klo 16.00-20.00 Lauantai 16.11. klo 09-18.00 Sunnuntai 17.11. klo 09-18.00

**ILMOITTAUTUMINEN:** Voit ilmoitautua Roope Roineelle. [Roope@moln.fi](mailto:Roope@moln.fi)

Vahvistat ilmoittautumisesi maksamalla osallistumismaksun Crossing Latitudesille. Maksuvälineinä käyvät luottokortti (VISA/MasterCard), pankkisiirto Crossing Latitudesin ruotsalaiselle pankkitilille, tai lasku. Kun olemme vastaanottaneet kurssimaksun, lähetämme maksukuitin ja osallistumisvahvistuksen sinulle s-postitse.

**Osallistumismaksun maksu:** Crossing Latitudes Latitudes, Inc. IBAN: SE07 9500 0099 6034 1007 5141. BIC: NDEASESS Pankki: NORDEA Bank AB, SE-10571 Stockholm, Sweden. [Muista kirjoittaa viesti kentään: WFA Helsinki Finland. If you contact \[info@crossinglatitudes.com\]\(mailto:info@crossinglatitudes.com\) please write in Swedish or English.](#)

Ilmoittautuminen on henkilökohtainen, eikä osallistumista voi siirtää toiselle henkilölle. NOLS Wilderness Medicinellä ei ole velvollisuutta päästää kurssille opiskelijoita ennen kuin olemme vastaanottaneet, tarkistaneet ja hyväksyneet kaikki pyydetyt tositteet ja dokumentit.

#### **CROSSING LATITUDES PERUUTUSEHDOT:**

Jos opiskelija peruuttaa tai peruuttaa kurssin: enemmän kuin 7 päivää ennen kurssia Crossing Latitudes pidättää 150,00 € hallintomaksun ja palauttaa loput kurssimaksusta.

Jos peruutat 7 päivää tai lähempänä ennen kurssin alkua, saat 50% maksustasi takaisin.

Jos Crossing Latitudes tai NOLS Wilderness Medicine peruuttaa kurssin, saat täyden hyvityksen.

**OPETUSKIELI:** Tämän NOLS retkeilijän ensiapukurssin opetuskieli on suomi. Myös 30-sivuinen NOLS retkeilijän ensiapuopas on suomenkielinen. Ensiarvio-ohjeliinan painatus ja taskuopas ovat saatavilla englanniksi tai ruotsiksi, valitse näistä itsellesi sopivin vaihtoehto!

**KURSSIN KUVAUS:** NOLS retkeilijän ensiapukurssi on käytännönläheinen ja nopeatempoinen kurssi paljon matkustaville ja luonnossa viihtyville. Kurssilla käsitellään monipuolisesti retkeilijän ensiapuun ja terveydenhoitoon liittyviä asioita.

Kurssilla yhdistyvät luentomainen opetus ja käytännön harjoitukset niin sisällä kuin ulkonakin. Kolmen kurssipäivän aikana opit varautumaan odottamattomiin tilanteisiin ja saat tiedot, taidot ja osaamisen, joiden avulla pystyt tekemään järkeviä, harkittuja päätöksiä hätätilanteissa. Oli takamailla samoilu sitten intohimosi tai ammattisi, kysymyksen “mitä minun nyt pitäisi tehdä” ei pitäisi tulla hätätilanteessa mieleesi. Kurssi sopii erityisesti matkanjohtajille, leirinohjaajille, paljon luonnossa liikkuville ja syrjäseuduilla viihtyville.

NOLS retkeilijän ensiapukurssi on useiden amerikkalaisten organisaatioiden hyväksymä (mm. American Camping Association, the United States Forest Service). Euroopassa NOLSin ensiapukurssit ovat hyvää vauhtia vakiinnuttamassa asemaansa retkeilyalan toimijoiden ja kesäleirien järjestäjien keskuudessa. Pohjoismaissa ja Euroopassa NOLSin ensiapukurssija on järjestetty jo vuodesta 2000.

Kurssin ohjelma:

- Elvytys, defibrillaattorin käyttö (AED-laite) ja tukehtuminen
- Johdatus retkeilijän ensiavun ja hoidon erityispiirteisiin (verrattuna kaupunkiolosuhteisiin)
- Ensiarvio, ABCDE-menetelmä
- Tarkennettu arvio (päästä varpaisiin)
- Vitaalilintoiminnot (taju, pulssi, verenpaine, hengitys ja lämpö)
- Tarkennettu tilanarvio – potilaan haastattelu (esimerkki)
- Hätätilanne- ja evakuoitusuunnitelmat
- Retkeilijän ensiapupakkaukset
- Dokumentointi
- Selkäydinvammat
- Pään vammat
- Sokki
- Haavanhoito retkiolosuhteissa
- Palovammat
- Tulehdukset
- Urheiluvammat
- Murtumat
- Sijoiltaanmenot
- Lämpöhalvaus
- Paleltumat
- Sairauksia, diabetes, Anafylaksia

**MITÄ VOIT ODOTTAA KURSSILTA:** Voit odottaa innostavia, kokeneita ohjaajia ja intensiivisiä mutta palkitsevia päiviä. Valmistaudu viettämään paljon aikaa ulkona todentuntuisissa harjoitustilanteissa. NOLSIN retkeilijän ensiapukurssilla meillä on myös hauskaa, vaikka aiheemme onkin vakava.

Opetusohjelmamme sisältö perustuu kokemukseen, tutkimukseen ja näyttöön, ei pelkkiin oppikirjateksteihin. Opettamamme ensiapumenetelmät ja hoito-ohjeet ovat lääkäreistä koostuvan ohjausryhmämme hyväksymiä ja opetusohjelmamme johtajan jakamia. Näin varmistamme myös, että kurssimme perustuvat aina alan uusimpiin tutkimuksiin ja ohjeistuksiin.

**MITÄ ME ODOTAMME SINULTA:** Tule kurssipäivinä paikalle ajoissa ja hyvin valmistautuneena. Kohtele muita osallistujia ja henkilökuntaamme kohteliaasti ja kunnioittavasti, niin luento-osuuksien kuin ulkona tapahtuvan käytännön opetuksenkin aikana.

Huolehdi hyvin välinestämme. Toivomme, että kerrot meille, jos jokin asia on sinulle epäselvä, koska tavoitteenamme on, että kaikki osallistujat kasvattavat itsevarmuutta ja rohkeutta auttaa muita apua tarvitsevia.

Pyydämme osallistujia pitämään matkapuhelimensa ja tietokoneensa pois päältä opetuksen aikana.

**KURSSIN SUORITTAMINEN:** Tähän kurssiin ei liity kirjallista koetta tai käytännön näyttökoetta. Tehtävänäsi on vain olla mukana, osallistua aktiivisesti ja tehdä parhaasi!

**Mutta... Jos tulet kurssille uusimaan Wilderness Advanced First Aid (Wafa) tai Wilderness First Responder (WFR) -todistustasi...** Jos olet jo aiemmin suorittanut NOLS Wilderness Medicine -kurssin, voit uusia Wafa- tai WFR-todistuksesi retkeilijän ensiapukurssilla. Olethan meihin yhteydessä s-postitse ennen kurssia, jos olet suorittanut Wafan tai WFR:n.

**MITÄ TARVITSET MUKAASI:** Teemme harjoituksia myös ulkona, säästä riippumatta. Tarvitset kurssilla mukavat, säähän sopivat ulkoiluvaatteet, joissa voit harjoitusten aikana maata maassa auttajan tai potilaan roolissa. NOLS Wilderness Medicine tuo paikalle ensiapuvälineitä ja hoitotarvikkeita, sekä ulkoilutarvikkeita, joiden avulla rakennamme todentuntuisen ympäristön käytännön harjoituksille. Käytämme myös tekoverta ja ihomaaleja, jotta harjoitukset tuntuisivat mahdollisimman todenmukaisilta.

Mukaan kannattaa pakata:

- Ulkoiluvaatteet, jotka pitävät sinut lämpimänä ja kuivana kaikissa olosuhteissa.
- Päiväreppu ja varavaatteita (lämmin pusero, sukat, pitkät alushousut).
- Sadetakki ja -housut tai talvitakki ja -housut.
- Vaelluskengät tai saappaat.
- Sisäkengät (esimerkiksi tossut tai sandaalit - lattia voi olla kylmä).
- Vesipullo.
- Kynä ja paperia.
- Aurinkolasit.

Kurssin aikana on mahdollisuus ostaa ensiapupakkauksia ja -tarvikkeita, sekä aiheeseen liittyviä kirjoja.

**NOLS WILDERNESS MEDICINEN MISSIO:** NOLS Wilderness Medicine tavoite on tarjota korkealaatuista opetusta ja tuottaa tietoa retkeilyyn liittyvien hätätilanteiden tunnistamisesta, hoidosta ja ehkäisemisestä.

NOLS Wilderness Medicine on jo yli vuosikymmenen ajan ollut maailmalla tunnetuin ja arvostetuin retkeilijöiden ensiavun ja terveydenhoidon kouluttaja. Olemme kouluttaneet yli 550 000 opiskelijaa ympäri maailmaa, joista yli 6500 Euroopassa. Kurssimme ovat tiiviitä ja intensiivisiä. Kurseillamme opitaan hoidon periaatteita, kehitetään

päätöksentekokykyä ja valmennetaan osallistujia toimimaan hätätilanteissa myös syrjäisissä paikoissa ja retkiolosuhteissa.

Lue lisää meistä: <https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>

**RISKIT JA VASTUUVAPAUTUS:** Tulosta vastuuvapautussitoumus osoitteesta

<http://www.nols.edu/en/filer/public/1481655159/906/> Lue sitoumus huolellisesti, se koskee laillisia oikeuksiasi. Tuo sitoumuksen molemmat sivut allekirjoitettuna mukana ensimmäisenä kurssipäivänä. Jos et pysty tulostamaan dokumenttia itse, ei hätää – meillä on ylimääräisiä sopimuslomakkeita mukana kurssilla. Jos olet alaikäinen, on huoltajasi allekirjoitettava sitoumus. Allekirjoitettu sitoumus on edellytys kurssille osallistumiselle.

NOLSin ensiapukurssin osallistujilla, myös alaikäisillä, on kurssin aikana valvomatonta vapaa-aikaa. Vapaa-aikana tapahtuva toiminta ei ole osa NOLS Wilderness Medicine järjestämää ohjelmaa, ja ne ovat kokonaan osallistujan omalla vastuulla.

**LEMMIKKIELÄIMET:** Lemmikkieläimet eivät ole sallittuja kurssilla. Lemmikkieläimiä ei saa myöskään jättää kytkettyinä ulkopuolelle odottamaan. Tästä säännöstä emme voi tehdä poikkeuksia. Jos osallistuja saapuu kurssille lemmikkinsä kanssa, häntä pyydetään poistumaan ja huolehtimaan lemmikkinsä koirahoitolaan tai muuhun turvalliseen paikkaan.

**TUPAKOINTI JA ALKOHOLI:** Tupakointi ja alkoholin nauttiminen ovat kurssin opetusaikoina kiellettyjä. Tämä koskee myös ulkona tehtäviä käytännön harjoituksia.

**KYSYTTÄVÄÄ TAI HUOLENAIHEITA?** Ota meihin yhteys:

**Crossing Latitudes, Inc.**

[info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com) USA:1-406-585-5356 Eurooppa: +46-706701153

<http://www.crossinglatitudes.com>

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

**Crossing Latitudes May 2024**