



## NOLS WILDERNESS MEDICINE

### FÖRSTA-HJÄLPENUTBILDNING

### ORSA GRÖNKLITT, DALARNA DEN 13–15 NOVEMBER, 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 deltagare 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. Certifieringen är internationell och kursmaterialet täcker Fjälledarnormens krav på sjukvård.

**Denna kurs arrangeras av Crossing Latitudes, Naturturismföretagen och Visit Dalarna.**

**Kursplats:** Orsa Grönklitt, Orsa, Dalarna. <https://www.orsagronklitt.se>

**Hitta hit:** <https://www.orsagronklitt.se/planera-din-resa/hitta-hit>

**Datum:** Den 13–15 november, 2024 (onsdag, torsdag och fredag).

**Kursstart:** Första hjälpen-kursen börjar på onsdag klockan 13:00 och vi kör HLR fram till 16:30.

Efter middagspaus så kör vi i gång igen 18:00 håller på fram till 21:30. På torsdag och fredag börjar vi klockan 08:00 och slutar 17:30. Vi bryter för en timmes lunch var dag och några korta fikapausar.

**Kurspris:** Om du bara vill vara med på HLR kursen onsdag eftermiddag så kostar den 350: - per person.

Medlemmar i Naturturismföretagen betalar 4500: - per person (25% moms inkluderat) för full kurs.

För icke medlemmar i Naturturismföretagen är fullt kurspris (HLR inkluderat) är priset SEK 5350: - per person (moms inkluderat). Om du är intresserad av att bli medlem så klicka [här](#).

Ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, vattentät första-hjälpen pocketguide, HLR-kompetenskort samt NOLS Wilderness Medicine Wilderness First Aid och Epinefrin certifieringar ingår också i priset.

**Anmälan:** 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. Vi kan också fakturera er.

**Kost och Logi:** Kost och logi är inte inkluderat i kurspriset. Vi rekommenderar [Orsa Grönklitt](#) där Forum för Naturturism hålls just innan vår sjukvårdskurs.

**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" och Epinefrin certifikat samt Svenska HLR Rådets HLR kompetenskort. Vi har inga återcertifieringskurser för en WFA certifiering. Man tar samma kurs igen och får chansen att öva och uppdatera sig. Om du har en 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/>

**Kursprogram:** NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen utbildningar fokuserar på friluftsliv-relaterade skador och sjukdomar. Kanske måste du göra en patientundersökning och ta hand om en klättrare som ramlat ner. Kanske måste du hjälpa en orienterare som har ramlat och fått knäskålen ur led eller ta hand om en deltagare som stukat foten. Vårt mål är att göra våra sjukvårdsscenarioer 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 margen efter dessa dagar och att alla deltagare ska få självförtroende att våga gå fram och hjälpa till om en olycka sker.

**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 faktabaserat kursmaterial, inte bara kopierat från en textbok. Vi undervisar sjukvård som stöds av både svenska, norska och amerikanska läkare med friluftsliv, glesbygd och expeditioner som intresse. 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. Hundar och andra djur får inte vara med på kursen. Om du har en servicehund så kontakta oss.

**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 låtsasblod som går bort från både hud och kläder efter en tvätt eller två. Vi varvar teori och praktiska övningar och scenarier alla tre dagar. 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. Se mer detaljerad lista här nedan.

**NOLS Wilderness Medicine utrustning:** Vi tillhandahåller NOLS utrustning och material som de flesta av oss har med på en fjäll-, paddling- eller friluftstur. Vi har sovsäckar, liggunderlag och tarpar för att hjälpa en allvarligt nedfrusen människa. Vi har snusnäsdukar och T-shirts för att ta hand om sår, material 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 krävts.

**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

Inneskor såsom sandaler eller tofflor  
Mössa, vantar, halsduk mm  
Anteckningsblock, pennor, solglasögon  
Vattenflaska, Mugg, Termos  
Liggunderlag, sovsäck och toalettartiklar

**Första-hjälpen lektioner:**

Infektionskontroll  
Hjärt- och lungräddning  
Primär undersökning och akut behandling (L-ABCDE)  
Sekundär 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, allergiska reaktioner  
Första-hjälpen utrustning

**AVBOKNINGSREGLER:** Om deltagare avbokar upp till en vecka före kursstart, betalar Crossing Latitudes tillbaka kursavgiften minus en administrativ avgift på SEK 1500: -. 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 mm. Vi rekommenderar du tar en reseförsäkring som täcker eventuella avbokningar, inställda resor mm.

Mejla oss på Crossing Latitudes om du har frågor. Epost: [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com)

Crossing Latitudes [www.crossinglatitudes.com](http://www.crossinglatitudes.com) Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069–8584

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

**Crossing Latitudes May 2024**