



NOLS Wilderness Medicine

Retkeilijän Ensiapukurssi

KULTTUURIKESKUS JA KOKOUSHOTELLI SOFIA. HELSINKI.

Tämä nopeatempoinen ja käytännönläheinen retkeilijän ensiapukurssi sopii henkilöille, jotka liikkuvat luonnossa ja ovat siksi kauempana ammattiavusta. Olipa luonnossa oleskelu sitten intohimosi tai ammattisi. Tällä kurssilla opit tekemään järkeviä päätöksiä hätätilanteissa.

Kaikki ovat tervetulleita, aiempaa kokemusta ei tarvita.

Ajankohta

13-15.11.2026. Perjantai 13.11. klo 16.00-20.00. Lauantai 14.11. klo 9 -18.00. Sunnuntai 15.11. klo 9 -

18.00 Hinta

415.00€/henkilö (sis. ALV). 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 / Hotelli 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, noin 15€ . Hotelissa on myös mahdollisuus ostaa kahvia tauoilla.

Majoitus

Ruoka ja majoitus eivät sisälly kurssin hintaan. Kokoushotelli Sofia, jossa kurssi järjestetään, tarjoaa huoneita. Käy heidän verkkosivuillaan tai ota suoraan yhteyttä heihin,

Verkkosivusto: <https://www.sofia.fi/hotelli/>

Sähköpostiosoite: info@sofia.fi

Ateriat

Ateriat eivät sisälly WFA:n kurssimaksuun.

Ilmoittautuminen

Verkkosivuillamme www.crossinglatitudes.com tai täyttämällä <https://form.jotform.com/251573069666366>. Kurssin varauksen vahvistaminen edellyttää koko maksun suorittamista. Voit valita haluamasi maksutavan (pankkisiirto tai luottokortti) ilmoittautumislomakkeella. Tutustu ystävällisesti alla oleviin peruutusehtoihimme ennen ilmoittautumista. Kun olemme saaneet kurssimaksun, lähetämme sinulle kuitin ja kurssivahvistuksen sähköpostitse.

Lue opiskelijasopimus ennen rekisteröitymistä: <http://www.nols.edu/en/filer/public/1481655159/906/>

*Sopimusta ei tarvitse allekirjoittaa ja lähettää. Meillä on lomakkeita, jotka voit allekirjoittaa kurssin alussa.

Crossing Latitudes Peruutus- ja palautusehdot

Jos opiskelija peruu kurssin:

1. Aikaisemmin tai 30 päivää ennen kurssin alkamispäivää, Crossing Latitudes pidättää 105EUR:n hallinnollisen maksun
2. 30 päivä tai lähempänä kurssin alkamispäivää: Crossing Latitudes pidättää 207.5EUR:n hallinnollisen maksun.
3. Kun kurssi on alkanut, maksua ei palauteta.

Jos Crossing Latitudes tai NOLS Wilderness Medicine joutuu perumaan kurssin, saat täyden hyvityksen. Suosittelemme, että suojaudut ostamalla matkavakuutuksen. Crossing Latitudes tai NOLS Wilderness Medicine eivät ole vastuussa mistään muista kuluista kuin kurssimaksusta, jos kurssi perutaan tai peruutetaan.

Opetuskieli

Tämän NOLS retkeilijän ensiapukurssin opetuskieli on suomi. Myös 30-sivuinen NOLS retkeilijän ensiapumoniste 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 luonnossa viihtyville. Kurssilla käsitellään monipuolisesti retkeilijän ensiapuun ja terveydenhoitoon liittyviä teemoja. Kurssilla yhdistyvät luentomainen opetus ja käytännön harjoitukset niin sisällä kuin ulkonakin.

Mitä voit odottaa kurssilta

Voit odottaa innostavia, kokeneita ohjaajia ja intensiivisiä mutta palkitsevia päiviä. Valmistaudu viettämään paljon aikaa ulkona todentuntuisissa harjoitustilanteissa. NOLSIN retkeilijän ensiapukursseilla 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.

2

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 ohjelma**

Elvytys, defibrillaattorin käyttö ja ilmäteiden tukkeutumat.

Tartuntataudit / infektiosairaudet

Johdatus retkeilijän ensiavun ja hoidon erityispiirteisiin (verrattuna

kaupunkiolosuhteisiin) Ensiarvio, ABCDE-menetelmä

Tarkennettu arvio (päästä varpaisiin)

Vitaalielintoiminnot (taju, pulssi, hengitys ja lämpö)

Tarkennettu tilanarvio – potilaan haastattelu (esimerkki)

Hätätilanne- ja evakointisuunnitelmat Dokumentointi

Kurssin suorittaminen

Selkäydinvammat

Pään vammat

Sokki

Haavanhoito retkiolosuhteissa Palovammat

Tulehdukset

Urheiluvammat

Sijoiltaanmenot

Lämpöhalvaus

Alilämpöisyys

Paleltumat

Anafylaksia

Kurssiin ei liity kirjallista koetta tai käytännön näyttökoetta. Tehtävänäsi on vain olla mukana, osallistua aktiivisesti ja tehdä parhaasi!

Mitä ottaa mukaan?

Olemme ulkona joka päivä. Oikeat vaatteet ja varusteet ovat tärkeitä. Tule tunnille joka aamu valmistautuneena olemaan sekä sisällä että ulkona. Tarvitset keskikokoisen repun henkilökohtaisia ylimääräisiä vaatteita ja ensiapuvälineitä varten, jotka annamme joka päivä. Reppuasi käytetään skenaarioissa.

Pakkaa reppuun

- Vedenpitävä takki ja housut
- Lämmintä vaatetta
- Hattu, hanskat tai lapaset.
- Vesipullo

-kursseista

- Suojalasit (aurinkolasit ja / tai kirkkaat silmälasit).
- Sisäkengät
- Muistiinpanovälineet

Tietoa NOLS Wilderness Medicine

Alan asiantuntijoiden ja kokeneiden ammattilaisten kehittämä NOLS-opetussuunnitelma on kouluttajiemme testaama, tutkimustietoon perustuva. Opetussuunnitelman avulla voimme valmistaa opiskelijoita vastaamaan

todennäköisimpiin erämaassa tapahtuviin trauma ja sairaustilanteisiin.

Haluamme opettaa sinulle taidot ja itseluottamuksen, joita tarvitset hätätilanteiden hoitamiseen syrjäisissä ympäristöissä. Lääketieteelliseen tietoon perustuvan opetussuunnitelmamme avulla opit tunnistamaan, hoitamaan ja ennaltaehkäisemään vammoja ja sairauksia. NOLS:n asiantuntijakouluttajien vetämät käytännön kurssit tarjoavat käytännön skenaarioita, jotka antavat sinulle valmiudet toimia tehokkaasti silloin, kun resurssit ovat rajalliset ja ammattiapua ei ole saatavilla nopeasti .

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

Copyright © 2026-2027 National Outdoor Leadership School. All rights reserved. Crossing Latitudes. May 2026