



NOLS WILDERNESS MEDICINE

"WILDERNESS FIRST AID" SJUKVÅRDSKURS

LIDA FRILUFTSGÅRD, TULLINGE, STOCKHOLM
21-23 AUGUSTI, 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.

Datum: 21-23 augusti, 2024 (onsdag, torsdag och fredag).

Plats: Lida Friluftsgård, Lidavägen 1, 146 33 Tullinge, utanför Stockholm.
<https://lida.se/hitta-hit/>

Tider: Dag 1: 10:00 till 17:30, Dag 2: 09:00 till 17:30, Dag 3: 09:00 till 16:00

Pris: SEK 5250: - per person (moms inkluderat). Denna kurs är öppen för allmänheten, men kursen är bokad av RealGymnasiet och 20 deltagare är elever i 17-18 års ålder samt några av deras lärare.

Inkluderat i kursen är ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, första-hjälpen Pocket Guide samt NOLS Wilderness Medicine's internationella Wilderness First Aid certifiering. Hjärt- och Lungräddning är inte inkluderat.

Kost & Logi: Vi rekommenderar att campa eller boka stuga på Lida Friluftsgård. Elever från Realgymnasiet ska kommunicera med de ansvarig lärare på sin skola.

Språk: Dessa internationella Wilderness First Aid sjukvårdskurs undervisas på svenska.

Anmälan: Anmälan sker via mejl till Crossing Latitudes 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.

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 att du tar en reseförsäkring som täcker eventuella avbokningar och inställda resor.

Mejla oss på Crossing Latitudes om du har frågor. Epost: info@crossinglatitudes.com
Crossing Latitudes www.crossinglatitudes.com Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069–8584

Vem tar NOLS Wilderness Medicine sjukvårdskurser: Klättrare, svamp-plockare, scoutledare, kajakinstruktörer, seglare, jägare, militären, lärare, fjällguider, räddningspersonal, klätterinstruktörer ... alla med friluftsintrasse och personer som vistas eller arbetar i glesbygd.

För att ta denna kurs behöver du ingen tidigare första-hjälpenferarenhet. Det viktiga är att du har ett intresse för att lära dig hur du kan hjälpa en skadad kamrat eller deltagare. Vi kommer att tillbringa mycket tid utomhus och alla i gruppen kommer att vara både "patienter" och "vårdare". Vi kommer också att ha många lektioner inomhus. Kursen täcker Svenska Fjälledarnormens rekommendationer för sjukvård.

Kursupplägg: NOLS Wilderness Medicine (<https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>) första-hjälpenkurs fokuserar på friluftrelaterade skador och sjukdomar. Kanske måste du göra en patientundersökning samt plåstra om en vän som blöder. Kanske måste du hjälpa en deltagare som har en kraftig allergisk reaktion eller ta hand om en axel som hoppat ur led. Vårt mål är att göra våra sjukvårdsscenarier så realistiska som möjligt. Vi varvar inom- och utomhus lektioner, demonstrationer och praktik hela tiden.

NOLS Wilderness Medicine kursmaterial täcker bl.a. patientundersökning, vrickade fötter, urlidvridningar, infektioner, brutna ben, medvetlöshet, brännskador, improvisering av spjalning, allergier, nedkylning, värmerelaterade sjukdomar och evakueringsbeslut mm. Se lista av alla ämnen längre ner. HLR är inte inkluderat i just denna kurs.

60% av kursen är scenarier, praktik och demonstration av behandlingsmetoder. 40% är teori, lektion och diskussion om olyckshändelser, sjukdomar och beslut. Vi kommer att tillbringa tid både inom- och utomhus.

Vårt mål är att L-ABCDE och den fokuserade patientundersökningen ska sitta i mårgen efter dessa dagar och att alla deltagare ska få självförtroende att våga gå in och göra sitt bästa om en olycka sker.

Certifiering: NOLS Wilderness Medicine är en amerikansk organisation som undervisar sjukvårdskurser runtom i hela världen. Efter kursen får du en internationell NOLS Wilderness Medicine Wilderness First Aid (WFA) och Epineferin certifiering. <https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>

Vad behöver du ha med dig? Du behöver ingen tidigare erfarenhet. Vår undervisning sker både inomhus och utomhus så bra kläder är viktigt. Alla i gruppen kommer att vara både "patienter" och "sjukvårdare".

Tag med dig en ryggsäck med de saker som du vanligtvis har med dig när du går på tur, paddlar eller går i skogen. Du kommer att använda en del av din egen utrustning under våra praktiska scenarier. I ryggen bör du ha en extra tröja, sockar och byxor. Glöm inte regnjacka och byxor och rejäla kängor eller stövlar. Se mer detaljerad utrustningslista här nedan.

Vi använder teaterblod som går bort från alla kläder. Ibland måste man dock tvätta två gånger innan allt "blod" gått bort. Vita kläder rekommenderas inte.

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 ryggsäck, papper och penna och bra energi. På en Wilderness First Aid 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 deltar i alla övningar, spelar med och gör ditt bästa i alla scenarier och är uppmärksam under lektionerna.

Vi förväntar oss att du respekterar de andra deltagarna, oss instruktörer och vår utrustning. Vi förväntar oss att du agerar professionellt och använder ett korrekt språk. Vi tolererar inte svordomar eller trakassering av något slag – varken med ord eller handling. 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 och lektioner utomhus.

Vi förväntar oss att du respekterar och följer våra riktlinjer då det gäller god hygien och att minimera smittospridning. Detta betyder att du kommer att bära munskydd, använda skyddshandskar och glasögon när instruktörerna så säger.

Vad kan du förvänta dig av oss? 100% professionellt agerande. Ett kursmaterial som är evidence baserat på vad som faktiskt händer på friluftsturer. Du kan förvänta dig instruktörer som har många års erfarenhet av att guida vildmarksturer runt hela världen och som har sjukvårdsutbildning som sköterska eller ambulanspersonal. Du kan förvänta dig instruktörer som kommer att göra kursen aktiv och så kul som möjligt! Du kan också förvänta dig att få feedback under kursens gång.

NOLS Wilderness Medicine utrustning: På alla våra kurser tillhandahåller NOLS Wilderness Medicine 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 nedfusen människa. Vi har snusnädukar och T-shirts för att ta hand om blödande sår, skidstavar används till att spjåla benbrott mm. Vi har också specialmaterial såsom första-hjälpenmaterial, bårar, SAM-splints mm. Det främsta vi har är vår kunskap och erfarenhet från riktiga situationer där första-hjälpen krävts.

Efter kursen så säljer vi ibland NOLS Wilderness Medicine första-hjälpenväskor, böcker och första-hjälpenmaterial. Vi tar cash, Visa eller Mastercard (om du är över 18 år), faktura men betalning via vårt plusgiro går också bra (pg: 100 75 14-1). Vi har inte Swish.

Förslag på utrustning att ta med:

Ha på dig friluftskläder som kan hålla dig varm i alla sorts väder
Ryggsäck med extra ombyte av friluftskläder (tröja, långkalsonger, sockar)
Regnjacka och regnbyxor eller vattentät vinterjacka och byxor
Kängor eller stövlar
Inneskor såsom sandaler, tofflor eller rena springskor

Mössa, vantar, halsduk
Anteckningsblock, pennor
Vattenflaska, Mugg, Thermos, snacks
Pannlampa med nya batterier
Solglasögon

Första-hjälpenkursens lektioner :

Infektioner och smittorisk
Primär Patient-undersökning och akut behandling (L-ABCDE)
Sekundär undersökning, fortsatt behandling och omhändertagande (huvud-till-tå undersökning, vitalparametrar och medicinsk historia)
Dokumentation & Evakueringsplaner
Ryggskador
Skallskador
Cirkulationssvikt
Sårvård
Brännskador & Infektioner
Muskel-, led- och skelettskador & Urledvridningar
Värmerelaterade tillstånd
Nedkylning och köldskador
Medicinska situationer: diabetes, magont, andningsproblem, epilepsi, hjärtproblem
Allergisk Anafylaktisk reaktion
Första-hjälpenutrustning

Frågor: Om du har frågor om kursen så kontakta Lena Conlan på Crossing Latitudes.
Mobil 070-670 1153 info@crossinglatitudes.com

Crossing Latitudes Juni 2024