



Svenska Fjällklubben



## NOLS WILDERNESS MEDICINE

### WILDERNESS FIRST AID

**Svenska Fjällklubben den 10-13 maj, 2018**

**Kursplats:** Skatboet, Värmdö, Stockholm.

**Kurs start:** Torsdagen den 10:e maj: 13:00 – 16:00 Improviserat bår-bygge. 18:00 – 21:30 Hjärt- och lungräddning enligt Svenska HLR Rådet. Improviserade bårar och HLR är inte nödvändigt för att få NOLS Wilderness Medicine certifieringen men rekommenderas. Båda momenten är inkluderade i kurspriset och ingår även i Svenska Fjällrådets Fjälledarnormer för sjukvård.

Torsdagen den 10:e maj. 13:00 – 16:00 Bårbygge samt 18:00 – 21:30 HLR.

Fredagen den 11:e maj: 08:00 – 17:00.

Lördagen den 12:e maj: 08:00 – 17:00. Nattövning 19:00 – 23:00.

Söndagen den 13:e maj: 08:00 – 17:00.

**Kurspris:** SEK 3900:- per person (moms inkluderat) + 600:- i inomhusboende eller i eget tält. Tillgång till toaletter, bastu, en dusch samt kök finns. Fullt pris: SEK 4500:-

30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, vattentät första-hjälpen pocket guide, HLR-certifiering samt NOLS Wilderness Medicine "Wilderness First Aid" certifiering ingår i priset. Minimum av 12 deltagare. Max 30 deltagare.

**Anmälan:** Anmälan sker till Jim Berglind på Svenska Fjällklubben

Epost: [sfkfjalldare@gmail.com](mailto:sfkfjalldare@gmail.com) Tele: 072 710 85 58

För frågor om kurs och schema kontakta Lena Conlan på Crossing Latitudes. 070-670 1153

Epost: [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com)

**Sista anmälningsdatum:**

**Instruktörer:** Denna NOLS Wilderness Medicine kurs undervisas på svenska av svenska NOLS instruktörer. För mer information besök: [https://nols.edu/en/employee\\_directory/profiles/](https://nols.edu/en/employee_directory/profiles/)

**Logi & Mat:** Du kan välja att bo i 4-bäddshyttor tre nätter eller sätta upp eget tält. Mat ingår inte i ditt kurspris men det finns tillgång till kök med två spisar, mikrovågsugn, vanlig ugn, kylskåp, frys, allt du behöver för att laga egen mat (kastruller, uppläggningsfat, tallrikar, bestick mm). Det är också bara ca 10-15 minuters promenad till ICA Maxi och Värmdö Köpcenter med flera restauranger. Du kan givetvis också laga på eget stormkök.

Det finns en bastu på Skatboet men bara en dusch. Var beredd att tvätta dig i havet!

**Hur kommer man dit?** Skatboet ligger på Värmdö, utanför Stockholm.

Du kan ta buss från Slussen i Stockholm (ca 30 minuter buss resa och sedan 10 minuters promenad). Hållplatsen där du ska stiga av heter: Älgstigen, Värmdö. Mer detaljerad information kommer när man har anmält sig. [Skatboet](#) tillhör Stockholm Scoutdistrikt. På hemsidan kan du se bilder av denna underbara plats: <http://skatboetvarmdo.se/bildgalleri/> Adressen är: Skatboet, Korpholmsvägen 18, 139 36 Värmdö, Sweden.

**Certifiering:** Godkända kursdeltagare får NOLS Wilderness Medicine internationella två-åriga "Wilderness First Aid" certifikat samt Svenska HLR Rådets HLR-certifiering. Om du redan har en Wilderness First Responder eller en Wilderness Advanced First Aid certifiering kan denna kurs tas för åter-certifiering. För mer information om NOLS Wilderness Medicine: <https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>

**Kursprogram:** Denna NOLS Wilderness Medicine (<https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>) första-hjälpen utbildning fokuserar på friluft-relaterade skador och sjukdomar. Kursen ingår i Klarälvens fjäll-ledarlinje och flertalet av deltagarna går på denna utbildning.

Kanske måste du göra en patientundersökning och plåstra om en vandrare som blöder från ett sår i ansiktet. Kanske måste du hjälpa en någon som har en kraftig allergisk reaktion eller ta hand om en axel som har hoppat ur led. Vårt mål är att göra våra sjukvårdsscenarier så realistiska som möjligt.

Kursmaterialet täcker bl.a. patientundersökning, rygg- och skallskador, magkramper, vrickade fötter, urledvridningar, infektioner, brutna ben, medvetslöshet, spjälning av brutna ben, allergier, nedkylning och evakueringsbeslut mm. Lista på alla våra 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. Ett mål av våra mål är att L-ABCDE och den fokuserade patientundersökningen ska sitta i ryggmärgen efter dessa dagar och att alla deltagare ska få självförtroende att våga gå fram och hjälpa till om en olycka sker.

Vi kommer också ta tid till diskussioner om ledarskap och gruppdynamik. Våra scenarier är realistiska och många timmar kommer att tillbringas utomhus. NOLS Wilderness Medicine undervisar ett evidensbaserat kursmaterial. Vi har hög standard.

På lördag kväll kommer vi att ha en kvällsövning. Att göra en sökning i mörker, hitta skadade personer, göra en full patientundersökning, behandla samt ta beslut om evakuering är en upplevelse många säger var den bästa under kursen.

Vårt kursmaterial täcker Svenska Fjällrådets Fjällledarnorm för sjukvårdsmoment.

**Vad kan du förvänta dig av oss?** Förvänta dig dynamiska NOLS instruktörer med internationell friluft- 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 fakta baserat kursmaterial, inte bara kopierat från en text bok. Vi undervisar sjukvård som stöds av både svenska och amerikanska läkare med friluftsliv, glesbygd och expeditioner som intresse. Du kommer att lära dig de nyaste rönen 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 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 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.

**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".

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. Ta med egna lakan eller sovsäck om du planerar att bo inomhus. För dig som tältar – tält, sovsäck och ett liggunderlag. Ta också med papper, penna och inomhusskor. Se mer detaljerad lista här nedan.

**NOLS Wilderness Medicine utrustning:** På alla våra kurser tillhandahåller vi utrustning och material som de flesta av oss har med på en fjälltur. 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 blödande sår, skidstavar och paddlar används till att spjåla benbrott mm.

Vi har också specialmaterial såsom mun-mot-mun skyddsmasker, första-hjälpen väskor, nackstöd, bårar mm, men det främsta vi har är vår kunskap och erfarenhet från riktiga situationer där första-hjälpen krävts. Under kursen säljer vi också NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen väskor, T-shirts, böcker och första-hjälpen material. Betalning kan ske med cash, VISA eller MasterCard, faktura eller överföring till svenskt plusgirokonto (1007514-1).

### **Förslag på utrustningslista:**

Ryggsäck med omgång av extra friluftskläder som kan hålla dig varm i alla sorts väder  
Regnjacka och regnbyxor eller vattentäta vinter byxor och jacka  
Kängor eller stövlar som kan hålla dig varm flera timmar utomhus  
Inneskor såsom sandaler eller springskor  
Mössa, vantar, halsduk mm  
Pannlampa med nya batterier  
Anteckningsblock, pennor  
Solglasögon  
Vattenflaska  
Mugg, Termos och snacks

### **Första-hjälpen lektioner:**

Hjärt- och lungräddning  
Patientundersökning  
Primär undersökning och akut behandling (L-ABCDE)  
Sekundär undersökning (vitalparametrar och medicinska frågor)  
Dokumentation och Evakueringsplaner  
Rygg- och ryggrads-skador  
Skallskador  
Cirkulationssvikt  
Sårvård, Brännskador & Infektioner  
Muskel-, led- och skelettskador, Urledvridningar  
Värmerelaterade tillstånd  
Nedkyllning och köldskador  
Blixtnedslag  
Höjdsjuka  
Medicinska situationer: Diabetes, epilepsi, akut buksmärta, andningsproblem, hjärtrelaterade problem och allergisk anafylaktisk reaktioner  
Första-hjälpen utrustning  
Improviserat bår-bygge

**Anmälan & Frågor:** Anmälan sker till Jim Berglind på Svenska Fjällklubben  
Epost: [sfkfjalldare@gmail.com](mailto:sfkfjalldare@gmail.com) Tele: 072 710 85 58

För frågor om kurs och schema kontakta Lena Conlan på Crossing Latitudes. 070-670 1153  
Epost: [info@crossinglatitudes.com](mailto:info@crossinglatitudes.com) Crossing Latitudes Organisationsnummer: 502069-8584

**Cross Lat November 2017**