



NOLS WILDERNESS MEDICINE

FÖRSTA HJÄLPENKURS

SKATBOET, VÄRMDÖ, STOCKHOLM DEN 21-23 MARS, 2025

NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen utbildning fokuserar på friluft-relaterade skador och sjukdomar. Vårt kurs-material täcker Svenska Fjällrådets rekommendationer. Du kan förvänta dig ett faktabaserat kursmaterial, inte bara kopierat från en textbok. Vi undervisar sjukvård som stöds av både svenska och amerikanska läkare med friluftsliv, glesbygd och expeditioner som intresse.

DATUM: 21–23 mars, 2025 (fredag, lördag och söndag).

KURSPLATS: Skatboet, Korpholmsvägen 18, 139 36 Värmdö, Stockholm. Skatboet tillhör Svenska Scouterna
<https://skatboetvarmdo.se/> Bilder: <http://skatboetvarmdo.se/bildgalleri/>

KURSTART: Fredag den 21:a mars 09:00 – 18:00. Lördag den 22:e mars 08:00 till 18:00 och söndagen den 23:e mars 08:00 till 16:30. Vi bryter för en timmes lunch var dag och några korta fikapausar.

KURSPRIS: SEK 6500: - per person.

VAD INGÅR I KURSPRISET: Ett 30-sidigt kursmaterial, snusnäsduk, vattentät första-hjälpen pocketguide, HLR kompetenskort från Svenska HLR Rådet samt NOLS Wilderness Medicine internationella Wilderness First Aid och Epinefrin certifiering ingår i priset. 3 nätters logi i små stugor (2–3 personer per stuga) ingår också. Du är välkommen att komma på torsdagskväll efter klockan 16:00 den 20:e mars. Om du väljer att sätta upp tält, sova i din bil eller inte sover över på Skatboet över huvud taget, så är kurspriset det samma.

ANMÄLAN & BETALNING: Anmälan sker via mejl till Crossing Latitudes AS i Norge info@crossinglatitudes.com
För att få en plats på kursen krävs sedan full betalning. Se våra avbokningsregler här nedan. Betalning kan ske via transfer till Crossing Latitudes norska bankkonto eller med kreditkort på vår hemsida www.crossinglatitudes.com
Du kan också maila oss och be om en faktura.

International Transfer to Crossing Latitudes AS Iban number: NO4615067581706
Bank: DNB Bank ASA BIC: DNBANOKKXXX
Bank's address: DNB Bank ASA, PO Box 1600 Sentrum, 0021 Oslo, Norway

Crossing Latitudes: info@crossinglatitudes.com Webpage: <http://www.crossinglatitudes.com>

FRÅGOR: Mejla eller ring Crossing Latitudes AS. Tele (Europe): Tele: +47- 917 68 972
info@crossinglatitudes.com Crossing Latitudes AS representerar NOLS Wilderness Medicine i Skandinavien.

INSTRUKTÖRER & SPRÅK: Denna kurs undervisas på svenska av NOLS Wilderness Medicine instruktörer.

HUR KOMMER MAN TILL SKATBOET? Skatboet ligger på Värmdö, strax utanför Stockholm.
Du kan ta buss från Slussen i Stockholm (ca 30 minuter buss resa och sedan ca 15 minuters promenad).
Hållplatsen där du ska stiga av heter: Älgstigen, Värmdö. [Skatboet](#) tillhör Stockholm Scoutdistrikt.

På scouternas hemsida kan du se bilder av denna underbara plats: <http://skatboetvarmdo.se/bildgalleri/>
Adressen är: Skatboet, Korpholmsvägen 18, 139 36 Värmdö, Sverige.

Om du kör så kör igenom portalen, förbi soptunnorna, förbi fotbollsplan på höger sida och fram till vägens slut.

LOGI: Boende på Skatboet är inkluderat i ditt kurspris. Du är välkommen att komma på torsdagskväll efter 16:00 den 20:e mars och stanna till söndag kväll. I var stuga finns 4 sängar. Ta med egna sängkläder, örngott och handduk. Täcke och kudde finns.

Om du väljer att sätta upp tält, sova i din bil eller inte sover på Skatboet över huvud taget, så är kurspriset det samma. Skatboet tillhör Svenska Scouterna och är en drog, rök och alkoholfri plats. Var snäll och ta ej med alkohol.

KOST: Inga måltider ingår i kurspriset men det finns ett bra kök med två spisar, mikrovågsugn, vanlig ugn, kylskåp, frys, allt du behöver för att laga egen mat (kastruller, uppläggningsfat, tallrikar, bestick mm). Det är ca 20 minuters promenad till ICA Maxi och Värmdö Köpcenter där flera restauranger också är tillgängliga.

CERTIFIERING: Godkända kursdeltagare får NOLS Wilderness Medicine internationella två-åriga "Wilderness First Aid" och Epinephrine certifikat samt Svenska HLR Rådets HLR kompetenskort. Om du har en icke utgången Wilderness First Responder (WFR) eller en Wilderness Advanced First Aid (WFA) certifiering från NOLS Wilderness Medicine kan denna kurs tas för återcertifiering. För mer information om NOLS: <https://www.nols.edu/en/about/wilderness-medicine/> Kontakta info@crossinglatitudes.com om du vill återcertifiera en WFR eller WFA.

KURSPROGRAM: Denna NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen utbildning 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 orienterare som har en kraftig allergisk reaktion eller ta hand om en paddlare vars axel har hoppat ur led. 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 märgen efter dessa dagar och att alla deltagare ska få självförtroende att våga

gå fram och hjälpa till om en olycka sker. Våra scenarier är realistiska och vi varvar lektioner inomhus med praktik utomhus.

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 fakta-baserat kursmaterial, inte bara kopierat från en textbok. 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 rönerna inom vildmarksmedicin. Vårt kursmaterial täcker riktlinjerna för sjukvård enligt Svenska Fjälledarnormen.

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.

SKRIFTLIGT PROV: Du behöver varken göra ett skriftligt eller praktiskt prov för att få denna WFA certifiering. Allt vi kräver är att du är aktiv, frågar när du inte förstår, är med på alla scenarierna och gör ditt bästa. Om du tar denna WFA kurs som återcertifiering för en NOLS Wilderness Medicine WFA eller WFR, så måste du dock göra ett prov. Kontakta oss på info@crossinglatitudes.com om du vill återcertifiera din NOLS WFA eller WFR.

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 teaterblod som går bort från både hud och kläder efter en tvätt eller två.

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. Din utrustning kommer att användas i våra scenarier. Ta också med papper, penna och inomhusskor. Se detaljerad lista här nedan.

NOLS WILDERNESS MEDICINE UTRUSTNING: På våra kurser tillhandahåller NOLS utrustning och material som de flesta av oss har med på en fjäll-, paddling- eller friluftsliv-tur. Vi har sovsäckar, liggunderlag och vindskydd för att hjälpa en allvarligt nedfusen människa. Vi har snusnäsdukar och T-shirts för att ta hand om sår, kläder för att spjåla ett brutet ben 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. Efter kursen säljer vi ibland första-hjälpen väskor, böcker och sjukvårdsmaterial.

Förslag på utrustningslista:

Ryggsäck med extra ombyte av friluftslivskläder som kan hålla dig varm i alla sorts väder

Regnjacka och regnbyxor
Kängor eller stövlar som kan hålla dig varm och torr när vi är ute
Inneskor såsom sandaler eller tofflor
Mössa, vantar, halsduk mm
Anteckningsblock, pennor
Handduk, lakan och örngott
Solglasögon, Vattenflaska, Snacks, Mugg, Termos
Mat om du vill laga eget under kursen

Första-hjälpen lektioner:

Infektionskontroll
Hjärt- och lungräddning
Patientundersökning
Primär undersökning och akut behandling (L-ABCDE)
Sekundär undersökning (huvud-till-tå), 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
Allergisk Anafylaktisk reaktion
Första-hjälpen utrustning

CROSSING LATITUDES AVBOKNINGSREGLER:

Om deltagare avbokar upp till en vecka före kursstart, betalar Crossing Latitudes tillbaka allt utom en administrativ avgift på SEK 1500: -

Om du avbokar 7 dagar före och fram till kursstart eller inte kommer till kursen 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 bokad kost & logi – som inte ingår i kursavgiften. NOLS Wilderness Medicine och Crossing Latitudes är inte ansvariga för oanvända flyg, tåg eller bussbiljetter, eller bokningar av logi etc. Vi rekommenderar du tar en reseförsäkring som täcker eventuella avbokningar, inställda resor mm.

Frågor: Mejla eller ring Crossing Latitudes AS Tele (Europe): Tele: +47- 917 68 972 info@crossinglatitudes.com
Web site: www.crossinglatitudes.com Email: info@crossinglatitudes.com
NOLS Wilderness Medicine: <https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>

Copyright © 2025 NOLS. All rights reserved. Crossing Latitudes November 2024