



NOLS Wilderness Medicine

Första-Hjälpenkurs

KURSEN ÄR ARRANGERAD AV CROSSING LATITUDES

NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen kurser fokuserar på friluftsliv-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 och tider

Den 12–14 september, 2025 (fredag, lördag och söndag). 08:00 – 18:00 var dag.

Vi bryter för en timmes lunch var dag och några korta fikapausar.

Kursplats

STF Grövelsjön Fjällstation, Grövelsjövägen 495, 790 91 Idre, Sverige

<https://maps.app.goo.gl/sCLoVzTodjmtu9V79>

Kurspris

SEK 6000: – per person.

VAD INGÅR I KURSRISET: Ett 30-sidigt kursmaterial, en snusnäsduk, en vattentät första-hjälpen pocketguide, HLR kompetenskort från Svenska HLR Rådet samt NOLS Wilderness Medicine internationella Wilderness First Aid och Epinefrin certifiering ingår i priset.

Kursstruktur

Kursen kombinerar teoretiska föreläsningar, praktiska moment och scenarier. Var dag består av klassrums-undervisning, övningsmoment och scenarier både inom- och utomhus. Vi har inga skriftliga eller praktiska prov på denna kurs.

Deltagare turas om att vara "patienter" och "sjukvårdare" var dag. Vi använder teaterblod för att göra scenarierna mer realistiska. Teaterblodet går bort från hud och kläder, men du kan behöva tvätta två gånger.

Kursmaterialet är på svenska och kursen undervisas på svenska av NOLS Wilderness Medicine instruktörer.

Anmälan

Anmäl dig på vår hemsida www.crossinglatitudes.com eller gå till denna länk och fyll i dokumentet <https://forms.gle/t8NUS5moaXKVzA5y8>. Full betalning krävs för att bekräfta en plats på kursen. Du kan välja din betalningsmetod (banköverföring eller kreditkort) på vårt anmälningsformulär. Innan du anmäler dig är det

viktigt att läsa genom våra avbokningsregler. När vi har mottagit din kursavgift skickar vi kvitto och en kursbekräftelse via e-post.

Läs Studentavtalet innan du anmäler dig: <http://www.nols.edu/en/filer/public/1481655159/906/>

**Det är inte nödvändigt att skriva under och skicka in det. Vi har blanketter som du kan skriva under vid kursstart. Om du vill ha en översättning av detta dokument så maila oss.*

Crossing Latitudes avboknings- och återbetalningspolicy

Om en deltagare avbokar eller drar sig ur en kurs:

- **30 dagar eller mer** innan kursens startdatum behåller Crossing Latitudes en administrationsavgift på 1500 SEK.
- **Inom 30 dagar** före kursstart behåller Crossing Latitudes en administrationsavgift på 2750 SEK.
- **Efter kursstart** ges ingen återbetalning.

Om Crossing Latitudes eller NOLS Wilderness Medicine måste ställa in kursen får du full återbetalning. Vi rekommenderar starkt att du skyddar dig själv genom att köpa reseförsäkring. Crossing Latitudes eller NOLS Wilderness Medicine ansvarar inte för andra utgifter vid avbokning eller avhopp.

Boende:

Vi rekommenderar att du bor på STF Grövelsjön Fjällstation där vår kurs hålls. Fjällstationen kan erbjuda enkla tvåbäddsrum med handfat, rymliga fyrbäddsrum med dusch och wc eller stugor. Du kan boka helpension, enstaka måltider eller att utnyttja gäst-köket.

I gäst-köket har du tillgång till fullständig köksutrustning, dubbla spisar, kylar, frysar, bänkytor och gott om sittplatser både inomhus och ute på verandan.

Bor du i fjällstationens huvudbyggnad eller i annexet har du också tillgång till samtliga andra faciliteter såsom huvudbyggnadens bastu, sällskapsrum, torkrum med mera. Tälta gör du gratis enligt svensk allemansrätt och om vill du nyttja fjällstationens faciliteter inklusive självhushålls-kök, dusch och bastu betalar du en serviceavgift (ca 200 kronor för vuxen som är medlem i STF eller ca 300 kr för vuxen ej medlem).

Du bokar eget boende via hemsidan eller via bokningen Tele: 010-190 2360.

För mer information om STF Grövelsjön Fjällstation, boende alternativ och bokning besök:

<https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-grovelsjon-fjallstation/boende/>

Du är givetvis välkommen att bo hemma, boka boende på annan plats eller ort också.

Måltider/Mat:

Måltider ingår inte i kurspriset men Fjällstationen erbjuder enstaka måltider, fullpension eller så kan du laga egen mat i gäst-köket.

Reseinstruktioner

Till Grövelsjön går det fint att resa kollektivt, mer information om resealternativ hittar du under rubriken Kontakt och öppettider på STF Grövelsjöns startsida, klicka på "[Hitta till boendet](#)".

Kursbeskrivning WFA (Wilderness First Aid)

Vår tre dagar långa kurs i Första Hjälp är en intensiv, kul och en praktisk introduktion till att hantera vanliga skador, mer allvarliga nödsituationer och allt däremellan. Föreläsningar, demonstrationer och praktiska scenarier kommer att utmana dig men också ge en dynamisk inlärningsmiljö. Vårt mål är att efter kursen kommer du att ha kunskap, färdigheter och förmåga att fatta välgrundade beslut och våga ingripa i nödsituationer.

Vildmarksförsta hjälpen skiljer sig från urban första hjälp genom att fokus ligger på initial och långvarig vård av en patient i avlägsna miljöer. Denna kurs är för friluftsentusiaster och personer som arbetar eller bor i glesbygd.

CERTIFIERING: Godkända kursdeltagare får NOLS Wilderness Medicine internationella två-åriga "Wilderness First Aid" och EpinepherEpineferin certifikat samt Svenska HLR Rådets HLR kompetenskort.

Om du har en icke utgången (eller är inom ditt "re-entry year") NOLS Wilderness First Responder (WFR) eller en NOLS Wilderness Advanced First Aid (WAFA) certifiering så kan denna kurs tas för återcertifiering. Kontakta info@crossinglatitudes.com om du vill återcertifiera en WFR eller WAFA.

För mer information om NOLS Wilderness Medicine och våra WFA-kurser, besök:

<https://www.nols.edu/en/coursefinder/courses/wilderness-first-aid-WFA/>

Vad kan du förvänta dig av oss?

- Dynamiska instruktörer med mycket erfarenhet från både vildmarksexpeditioner och första hjälpen.
- Mycket tid utomhus med realistiska scenarier.
- Daglig feedback från våra instruktörer.
- Intensiva och givande dagar.
- Ett evidensbaserat kursmaterial och läroplan som inte bara är hämtat från en lärobok. Vi undervisar metoder och protokoll som stöds av en läkarbaserad medicinsk rådgivande panel. Detta innebär att du får de senaste rönen inom friluftsmedicin.

Vad förväntar vi oss av dig?

- Att du är i tid varje dag.
- Att du kommer förberedd varje morgon, redo att lära och delta. Repetition och övning på kvällarna cementerar in kunskapen.
- Vi hoppas att du säger till när du behöver hjälp, inte förstår eller har frågor.
- Respekt för andra deltagare och vår personal – både i klassrummet och under scenarierna utomhus. Vi accepterar inte någon form av trakasserier.
- Vi ber att alla deltagares stänger av sina mobiltelefoner och datorer under lektionstid.
- Rökning, alkohol och/eller droger är inte tillåtna under kurstiden.
- Husdjur är inte tillåtna i klassrummet eller vid scenarioplatser under kurstiden. Deltagare som tar med husdjur ombeds att lämna kursen tills husdjuret är säkert placerat i ett hundpensionat eller liknande – om det inte är en tjänstehund. Om du har en tjänstehund, mejla oss innan du anmäler dig.

Vad ska du ta med dig?

Förvänta dig bra väder men var förberedd på det värsta! Vi kommer att vara utomhus varje dag, även om det regnar, snöar eller stormar. Att ha kläder och utrustning av bra kvalitet är viktigt. Kom till kursen var morgon beredd på att vara både inomhus och utomhus. Du behöver en medelstor ryggsäck/packpåse för dina personliga extrakläder och den första hjälpen-utrustning som vi tillhandahåller varje dag. Din ryggsäck kommer att användas var dag i scenarierna. NOLS Wilderness Medicine tillhandahåller friluftsför- och medicinsk utrustning för att skapa realistiska scenarier.

Att ta med i din ryggsäck:

- Vattentät jacka och byxor
- Extra ombyte av kläder (strumpor, tröja, långkalsonger)
- Mössa, handskar, vantar, buff eller halsduk
- Pannlampa med extra batterier
- Solglasögon, vattenflaska
- Skyddsglasögon (solglasögon och/eller klara glasögon)
- Inomhusskor eller sandaler
- Anteckningsblock, pennor, vattenflaska, te-/kaffemugg

Förslag på utrustning:

- Underkläder
- Långärmad topp i syntet eller ull
- Varm tröja eller fleecejacka
- Snabbtorkande utomhusbyxor
- Fritidskläder för kvällarna
- Vattentät jacka och byxa
- Kängor eller stövlar
- Inomhusskor
- Mössa, handskar, vantar, buff eller halsduk
- Träningskläder (om du vill träna) på kvällen
- Pannlampa med extra batterier
- Anteckningsblock och pennor
- Solglasögon, vattenflaska, mugg, toalettartiklar
- Adapter för din elektronik (om det behövs)
- Personliga medicin (astmainhalator, allergitabletter eller liknande)
- Sovsäck och/eller sängkläder, täcke, kudde, örngott, handduk, beroende på ditt boende
- Mat om du vill laga egna måltider

Kursplan:

- Infektionskontroll
- Hjärt-lungräddning (HLR)
- Introduktion till Vildmarksmedicin
- Initial bedömning A B C D E
- Fokuserad undersökning (topp till tå)
- Vitalparameterar
- Medicinsk historik
- Färdplaner, evakuering och dokumentation
- Rygg- och ryggmärgsskador
- Skallskador
- Chock
- Sårvård
- Brännskador och infektioner
- Idrottsskador, frakturer och urlidvridningar
- Värme relaterade sjukdomar, hypotermi och köldskador
- Diabetes, astma, epilepsi, hjärtsjukdomar med mera
- Anafylaxi
- Första hjälpenväskor

Frågor: För specifika frågor om NOLS Wilderness Medicine eller vårt kursinnehåll, kontakta Crossing Latitudes (NOLS Wilderness Medicine-representant i Europa) på info@crossinglatitudes.com

Om våra NOLS vildmarksmedicinkurser

NOLS-kursplan är framtagen av branscheexperter, läkare och erfarna utövare. Vårt kursmaterial testas dagligen av våra expeditionsinstruktörer. Läroplanen är evidensbaserad, uppbackad av forskning och årtionden av datainsamling från NOLS Expeditioner runt om i världen. Vi undervisar vad deltagare mest troligtvis kommer att uppleva på en friluftstur. Vi är dedikerade till att ge dig färdigheter och det självförtroende som behövs för att hantera nödsituationer i avlägsna miljöer. Genom vår rigorösa, datainformerade läroplan lär du dig att känna igen, behandla och förebygga skador och sjukdomar i vildmarken och resursbegränsade miljöer. Våra kurser är ledda av NOLS Wilderness Medicine instruktörer. Våra kurser är scenario-baserade och hjälper dig att bygga upp färdigheter som ger dig möjlighet att reagera effektivt när resurser är begränsade och omedelbar hjälp inte är tillgänglig.

NOLS Wilderness Medicines mission

NOLS Wilderness Medicine mål är att tillhandahålla utbildning av högsta kvalitet som hjälper dig att identifiera, behandla och förhindra nödsituationer i vildmarken och glesbygd.

I flera decennier har NOLS Wilderness Medicine (<https://nols.edu/en/courses/wilderness-medicine/>) varit den mest respekterade organisation inom vildmarksmedicin. Vi har utbildat över 600 000 deltagare runt om i världen. Våra deltagare är personer som arbetar, utforskar och reser på alla kontinenter. NOLS Wilderness Medicine lär deltagare behandlingsprinciper och beslutsfattande, snarare än att memorera långa listor. Våra kurser är intensiva, de utmanar ditt beslutsfattande och förbereder dig att agera i en nödsituation.



Dynamisk praktisk, scenariobaserad inläring som kombinerar de senaste uppdateringarna och praktisk tillämpning.

Crossing Latitudes AS
info@crossinglatitudes.com
www.crossinglatitudes.com



[Crossing Latitudes](https://www.facebook.com/crossinglatitudes)



[@crossing_latitudes](https://www.instagram.com/crossing_latitudes)



[Crossing Latitudes](https://www.linkedin.com/company/crossinglatitudes)



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

Copyright © 2025 National Outdoor Leadership School. All rights reserved.

Crossing Latitudes January 2024