



NOLS Wilderness Medicine

Första Hjälpenkurs

KURSEN ÄR ARRANGERAD AV CROSSING LATITUDES

NOLS Wilderness Medicine första-hjälpen utbildning 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

13 - 15 mars, 2026 (fredag, lördag och söndag).

Fredagen den 13:e mars 09:00 – 18:00.

Lördagen den 14:e mars 08:00 till 18:00.

Söndagen den 15:e mars 08:00 till 16:30.

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

Kursplats

Skatboet, Korpholmsvägen 18, 139 36 Värmdö, Sverige.

<https://skatboetvarmdo.se/>

Bilder: <http://skatboetvarmdo.se/bildgalleri/>

Kurspris

SEK 7100: - per person.

SEK 6,390: - per person om du anmäler dig innan den 13:e januari, 2026. Använd koden **WFASEVARMDO26** när du anmäler dig och betalar.

VAD INGÅR I KURSPRISET: 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.

3 natters logi i små stugor (2–4 personer per stuga) ingår. 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.

Kursstruktur

Kursen kombinerar teoretiska föreläsningar med praktiska moment och scenarier. Var dag består av klassrumsundervisning, övningsmoment och scenarier både inom- och utomhus. Vi har inga skriftliga eller praktiska prov på denna kurs. Hjärt- och lungräddning ingår också.

Deltagare turas om att vara "patienter" och "sjukvårdare" varje 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://form.jotform.com/251573069666366>. 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 så mejla oss.*

Crossing Latitudes avboknings- och återbetalningspolicy

Om en deltagare avbokar eller drar sig ur en kurs:

- **30 dagar eller mer** innan kursens startdatum så behåller Crossing Latitudes en administrativ avgift på 25% av kursavgiften.
- **Inom 30 dagar** före kursstart behåller Crossing Latitudes en administrativ avgift på 50% av kursavgiften.
- **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 en reseförsäkring. Crossing Latitudes eller NOLS Wilderness Medicine ansvarar inte för andra utgifter vid avbokning eller avhopp.

Boende

Boende på Skatboet är inkluderat i ditt kurspris. Du är välkommen att komma på torsdagskväll efter 17:00 den 12:e mars och stanna till söndag kväll. I var stuga finns 4 sängar, men vi försöker ha max 2–3 personer per rum. Ta med egna sängkläder, örngott och handduk. Täck 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.

Måltider/Mat:

Måltider ingår inte 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.

Reseinstruktioner

Skatboet ligger på Värmdö, strax utanför Stockholm.

Du kan ta buss från Slussen i Stockholm (ca 30 minuters 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, Korsholmsvägen 18, 139 36 Värmdö, Sverige.

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

Kursbeskrivning WFA (Wilderness First Aid)

Vår tre dagar långa kurs i Första Hjälp är en intensiv, kul och praktisk introduktion till att hantera vanliga skador, mer allvarliga nödsituationer och allt däremellan. Föreläsningar, demonstrationer och praktiska scenarier kommer att utmana dig och ger en dynamisk inlärningsmiljö. Målet är att du efter kursen kommer 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 Epineferin certifikat samt Svenska HLR Rådets HLR kompetenskort.

Om du har en icke utgången Wilderness First Responder (WFR) eller en Wilderness Advanced First Aid (WAFA) certifiering från NOLS Wilderness Medicine kan denna kurs tas för återcertifiering. Kontakta info@crossinglatitudes.com om du vill återcertifiera din 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 frilufts- 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
- Toppar och underdelar 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)
- Pannlampa med extra batterier
- Anteckningsblock och pennor
- Solglasögon, vattenflaska, mugg, toalettartiklar
- Adapter för din elektronik (om det behövs)
- Personliga medicin (astmainhalator, allergitabletter eller liknande)
- Sängkläder, örngott, handduk.
- Mat om du vill laga egna måltider

Kursplan:

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

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

Om våra NOLS vildmarksmedicinkurser

NOLS-kursplan är framtagen av branschexperter, 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.

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

Copyright © 2025 National Outdoor Leadership School. All rights reserved. Crossing Latitudes August 2025