



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, europeiska och amerikanska läkare med friluftsliv, glesbygd och expeditioner som intresse.

Datum och tider

Den 21 - 24 juni, 2026

Söndagen den 21:a juni 14:00 – 18:00

Måndagen den 22:e juni 08:00 – 18:00

Tisdagen den 23:e juni 08:00 – 18:00

Onsdagen den 24:e juni 08:00 till 18:00

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

Kursplats

STF Saltoluokta Fjällstation, 982 99 Gällivare, Sverige.

STF Saltoluokta Fjällstation ligger intill världsarvet Lapponia och de vidsträckta nationalparkerna Stora Sjöfallet/ Stuor Muorkke och Sarek.

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

Kurspris

SEK 6500:- per person

SEK 5,850:- per person om du anmäler dig innan den 21:e mars, 2026. Använd koden WFASALTO26 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.

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. Del av vår sista dag tillbringas uppe på fjället. Vad som helst kan "hända" under denna tur ... du kommer att få använda de kunskaper du har lärt dig de tidigare dagarna. Under denna sista dag fortsätter vi även med lektioner men utomhus – i vilket väder vi än har.

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.

www.crossinglatitudes.com

Om du vill återcertifiera en NOLS Wilderness Medicine WAFA eller WFR, så mejla info@crossinglatitudes.com

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 av detta dokument 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 reseförsäkring. Crossing Latitudes eller NOLS Wilderness Medicine ansvarar inte för andra utgifter vid avbokning eller avhopp.

Boende, Måltider/Mat

Kost och logi ingår inte i ditt kurspris. För att välja boende, kolla STF Saltoluoktas hemsida www.saltoluokta.se och gå till bokningsflödet för att se boendeanternativ och priser.

Frukost kostar SEK 155:-, Lunch matsäck SEK 130: - och Middagar SEK 425: -

Du kan också lägga till ev. specialkost, sänglinne (260: -) eller slutstädning (165: -). Alla priser inkluderar moms.

Om du inte vill boka boende, utan hellre vill tälta och nyttja servicehuset, betalar du SEK 200 kr/natt som STF-medlem (SEK 300 kr/natt icke STF-medlem).

Båtbiljett kan du boka direkt på STF hemsida, inför din ankomst. Alternativt betala direkt på båten (vi tar kort.) Vi återkommer med buss- och båt-tider under våren.

STF Saltoluokta fjällstation har också en liten butik som säljer en del matvaror, färdigrätter, friluftsutrustning med mera. Det finns även en del friluftsutrustning att hyra. Läs mer om utbud och priser här: <https://www.svenskaturistforeningen.se/anlaggningar/stf-saltoluokta-fjallstation/butik-uthyrning/>

För mer information om STF Saltoluokta fjällstation, boende alternativ och bokning besök: <https://www.svenskaturistforeningen.se/anlaggningar/stf-saltoluokta-fjallstation/>

Kom ihåg att du måste själva boka och betala logi och måltider. www.saltoluokta.se

Reseinstruktioner

Saltoluokta ligger på södra sidan Luleälven, vid sjön Langas. För att resa dit kollektivt kan du resa till Gällivare, förslagsvis med tåg, för att byta till en buss som tar dig till Kebnats. Härifrån behöver du ta dig över sjön Langas. Det går dagliga båtturer med M/S Langas i anslutning med de nattågsanslutna bussarnas ankomst och avresa till/från Kebnats. <https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-saltoluokta-fjallstation/transport/>

Kursbeskrivning WFA (Wilderness First Aid)

Vår 3,5 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 Epineferin certifikat samt Svenska HLR Rådets HLR kompetenskort.

Om du har en icke utgången NOLS Wilderness First Responder (WFR) eller en NOLS Wilderness Advanced First Aid (WAFA) certifiering (eller är inom ditt "re-entry year") så kan denna kurs tas för WFR / WAFA 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 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
- 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.
- 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 hjälpenkits

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.

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

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 300 000 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.



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

Copyright © 2025 National Outdoor Leadership School. All rights reserved. Crossing Latitudes 2025/2026

www.crossinglatitudes.com