



NOLS Wilderness Medicine

Första Hjälpenkurs

KURSEN ÄR ARRANGERAD AV CROSSING LATITUDES OCH GRIMSLÖV FOLKHÖGSKOLA

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 15 – 17 september, 2026 (tisdag, onsdag och torsdag).

Tisdag 08:00 till 17:00.

Onsdag 08:00 till 17:00.

Torsdag 08:00 till 17:00.

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

SEK 5000 : - per person. (moms ingår).

Kursplats

Grimslov Folkhögskola, 342 55 Grimslov,

Sverige <https://www.grimslövsfolkhogskola.se/>

<https://maps.app.goo.gl/xmRyywXXghrWLfGY8>

Kurspris

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.

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 www.crossinglatitudes.com 1

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 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

Logi är inte inkluderat i din kursavgift (om du inte är elev på Folkhögskolan). Grimslöv Folkhögskola kan eventuellt erbjuda boende på Ekhagen konferens. Du kan boka eget rum eller dela med en annan deltagare. Kontakta vår kontakt på Grimslöv Folkhögskola för mer information: Andreas Rosvall Larsson andreas.larsson@kronoberg.se

Du är givetvis välkommen att hitta eget boende annorstädes.

Måltider/Mat:

Det samma gäller här – måltider är inte inkluderat i din kursavgift men Grimslövs Folkhögskola erbjuder bra måltider till rimligt pris. Bor du på Ekhagen Konferens så kan du laga egen mat i pentryt. Kontakta Andreas Rosvall Larsson andreas.larsson@kronoberg.se för priser och mer information.

Reseinstruktioner

<https://maps.app.goo.gl/xmRyywXXghrWlfGY8>

Kursbeskrivning WFA (Wilderness First Aid)

Vår 3 dagar långa kurs i Första Hjälpen 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.

www.crossinglatitudes.com 2

CERTIFIERING: Godkända kursdeltagare får NOLS Wilderness Medicine internationella två-åriga "Wilderness First Aid", HLR kompetenskort från Svenska HLR Rådet och Epineferin certifikat.

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.
- Att vi slutar var dag klockan 17:00

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 friluftss- 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

www.crossinglatitudes.com 3

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
- Muskel- och skelettskador, frakturer och urladdningar
- Värme relaterade sjukdomar, hypotermi och köldskador
- Diabetes, astma, epilepsi, hjärtsjukdomar, Anafylaxi
- Första hjälpen väskor

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 branschexperter, läkare och erfarna utövare. Vårt kursmaterial testas dagligen av våra expeditoinsinstruktörer. 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.



Kontakta Oss

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 © 2026 National
Outdoor Leadership School. All rights reserved. Crossing Latitudes May 2026