

Состав аптечки

Комплектация

Индивидуальная аптечка.

Малая аптечка.

Аптечка экстренной помощи.

Основная аптечка.

Ампульная аптечка.

Основные принципы

Элементарные средства при мелких и средних травмах, противоожоговые и активированный уголь берутся в расчёте на среднее стадо гиппопотамов.

Более серьёзные средства – в расчёте на помощь двум участникам в наиболее удалённой точке маршрута.

**НЕ УМЕЕШЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ – СНАЧАЛА
НАУЧИСЬ, ПОТОМ БЕРИ С СОБОЙ!**

Упаковка

Решительное «**НЕТ**» стеклотаре. Йод и зелёнка в виде карандаша, вместо жидкостей по возможности берутся тубики и т.д.

Если стекло необходимо, обклеить пластырем!

Все коробки выкинуть. Оставить только инструкции к тем средствам, которые имеют неочевидные противопоказания и способы применения.

Сколько брать

Индивидуальная аптечка – у каждого.

Малая аптечка – в каждой палатке.

Остальные – по одному комплекту.

Индивидуальная аптечка

1. Индивидуальный перевязочный пакет или стерильный бинт
2. Нестерильный бинт
3. Йод / зелёнка
4. Пластырь бактерицидный и обычный
5. Помада губная гигиеническая
6. Крем для кожи
7. Активированный уголь

Малая аптечка

1. Стратегический запас пластыря
2. Бинты, жгут, стерильные салфетки.
3. Перекись.
4. Пантенол.
5. Противовоспалительное, средства от головной и зубной боли.
6. Валерьянка в таблетках.
7. Парацетамол.
8. Спазмолитики.
9. Лоперамид.

Основная аптечка

1. Глазные и назальные капли.
2. Сердечно-сосудистые (валидол, нитроглицерин).
3. Нашатырь.
4. Фурацилин (полоскания при ангине, обработка ран).
5. Противоаллергенные.
6. Феназепам.
7. Солкосерил.
8. Индовазин, Финалгон.
9. Ацикловир.
10. Фталазол (кишечные инфекции)
11. Амоксициллин
12. Бальзам «Спасатель».
13. Витамин С в растворимых таблетках.
14. Булавки / иголки, вата, эластичный бинт
15. Термометр

Ампулы

1. Дексаметазон (противошоковое).
2. Преднизолон (анафилактический шок).
3. Димедрол (отёк Квинке)

Материалы по теме

1. <http://www.skitalets.ru/med/aptechka.htm>
2. <http://r-active.ru/alpinism/r-school/0000093.html>
3. <http://www.vpoxod.ru/page/aptechka/>
4. <http://lib.ru/TURIZM/aptechka.txt>
5. <http://www.ill.ru/cgi-bin/tourism/tourism.aptechka.pl>