

LÉKÁRNIČKA ČHS



Základní vybavení pro poskytnutí první pomoci.

LÉKÁRNIČKA ČHS - Obecné zásady a doporučení + Modulové uspořádání

Obecné zásady a doporučení

- Seznam se s vybavením lékárničky a nacvič si použití zdravotnického materiálu - při nehodě na to už nebude čas!
- Lékárničku měj uloženou tak, aby v případě potřeby byla rychle dostupná.
 - Rukavice a resuscitační roušku měj v lékárničce uloženy hned na vrchu.
 - Horolezcova lékárnička je často vystavena extrémním podmínkám - to může způsobit zkrácení doby použitelnosti jejího vybavení.
 - Chraň lékárničku před vlhkem, mrazem i teplem.
 - Použiješ-li lékárničku, pak ji co nejdříve zase doplň.
 - Na dlouhodobější akce si vezmi i náhradní materiál na doplňování lékárničky a přizpůsob její vybavení dle akce.
 - Víceúčelový nůž s nůžkami a píšťalku měj jako stálou součást lékárničky.
 - Pozor - každý lék může mít nežádoucí účinky anebo se v určitých situacích ani nesmí podávat!
 - Před užitím jakéhokoliv léku vždy pečlivě prostuduj příbalový leták a řiď se jím.
 - Kontroluj dobu použitelnosti léků a prošlé léky včas vyměň.
 - Kromě léků zde uvedených si nezapomínej vzít na akci svoje léky, které máš předepsané k pravidelnému užívání nebo při zhoršení obtíží.
 - Neostýchej se o svých závažnějších zdravotních obtížích (např. cukrovka, závažné alergie, astma atd.) informovat ostatní členy vaší skupiny. Zároveň je pouč, co mají dělat a kde máš uloženy léky, pokud tyto obtíže nastanou.
 - Pamatuj - sebelepší vybavení ti je k ničemu, když nevíš, co s ním máš dělat. Obnovuj si proto pravidelně znalosti z první pomoci v odborných kurzech.
 - Obej na to, aby první pomoc ovládali všichni ve skupině.

Modulové uspořádání lékárničky

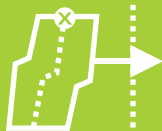
- ZÁKLADNÍ MODUL - výbava každého lezce na túru na krátké akce do lokalit s dobře dostupnou zdravotní péčí.
- ROZŠIŘUJÍCÍ MODUL - na vícedenní akce nebo do lokalit s hůře dostupnou zdravotní péčí.
- EXPEDIČNÍ MODUL - do lokalit s obtížně dostupnou nebo nedostupnou zdravotní péčí.

Upozornění



Vždy při výcviku prostudujte manuály výrobce používaného materiálu. Tento materiál je pouze doporučením metodické komise ČHS a nenahrazuje doporučení výrobce lezeckého materiálu.





LÉKÁRNIČKA ČHS



Základní vybavení pro poskytnutí první pomoci.

LÉKÁRNIČKA ČHS - Obecné zásady a doporučení + Modulové uspořádání

ZÁKLADNÍ MODUL

Určen pro krátké akce, do lokalit s dobře dostupnou zdravotní péčí. K vyřešení akutních situací, které by komplikovali návrat z túry. Doporučujeme jako součást výbavy každého lezce.

Zdravotnický materiál

- Rukavice nesterilní – 2 páry
- Rouška resuscitační – 1 ks
- Dezinfekční tampón alkoholový – 10 ks
- Obvaz hotový č. 3 – 1 ks
- Elastické obinadlo 12 cm x 5 m – 1 ks
- Fixační obvaz elastický 10 cm x 4 m – 1 ks
- Čtverce sterilní - gáza 10 cm x 10 cm – 2 x 2 ks
- Nepřilnavé krytí s mastí – 7,5 cm x 10 cm – 1 ks
- Náplast textilní 2,5 cm x 5 m – 1 ks
- Náplastové stehy – 3 ks
- Šátek trojčipý netkaný textil – 1 ks
- Šátek pevný textilní s potiskem – 1 ks
- Izotermická fólie 220 cm x 140 cm – 1 ks
- Zavírací špendlík – 3 ks



Léky

- Paralen - tablety 500 mg – 10 tbl.
Lék tlumící horečku, bolesti hlavy, zubů, ...
- Algifen - tablety – 5 tbl. Rp.
Lék tlumící bolest a uvolňující spasmus, např. při ledvinových a žlučnickových kolikách. Na předpis.
- Endiaron - tablety 250 mg – 10 tbl.
Střevní antiseptikum - působí proti většině původců infekčních průjmů.
- Ophthalmo Septonex – kapky – 1 bal. x 10 ml
Oční antiseptikum - u neinfekčního zánětu spojivek, např. po podráždění slunečním zářením nebo cizím tělesem.
- Zyrtec tablety 10 mg - 5 tbl.
Lék zmírňující projevy alergických reakcí.
- Hroznový cukr - tablety 1 balení x 20 tbl.
Rychlý zdroj energie.
- Ochranný krém s UV filtrem / tyčinka na rty