

Lékárnička, a nejen do hor

Mgr. Bc. Pazourek, DiS.

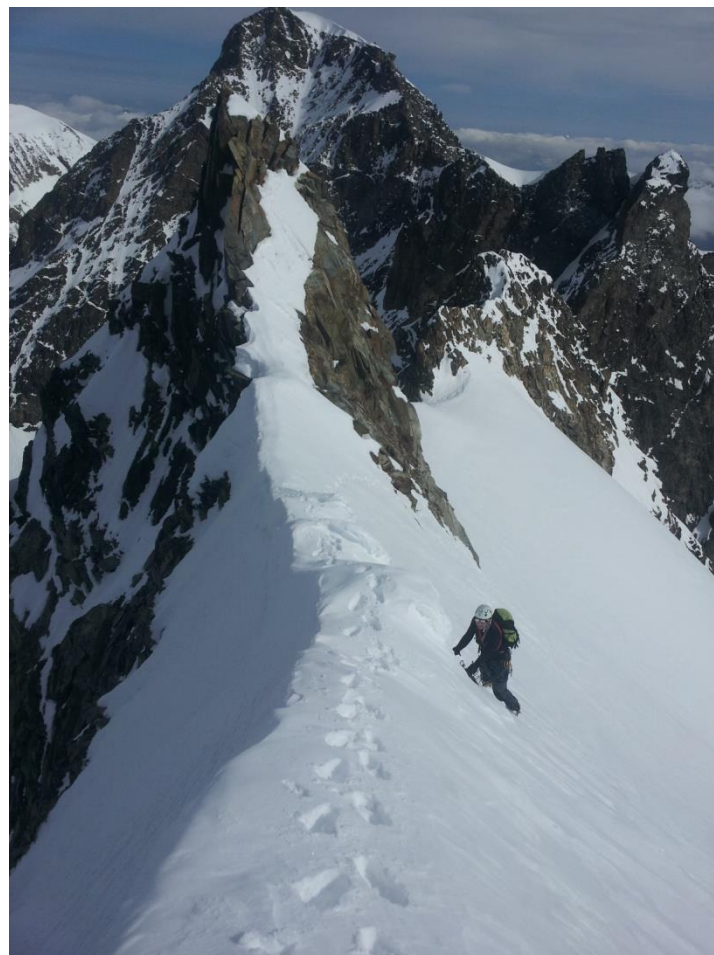


Pelikánův seminář 2015

Lékárnička, a nejen do hor..

Karel Pazourek

Návrat po dvou letech na Berninu



Piz Bianco, 3995m



Osobní průzkum

- Kdo z vás má tady osobní lékárníčku ať se prosím přihlásí
- Podobně se připravujeme na expedice do hor, sejdem se na Hoře Sv.Klimenta v noci a vyhodnotíme co všechno potřebujeme, především čelovku, já se vždy ptám po lékárníčce
- Pro Pelikánův seminář jsem oslovil lékárníka magistra co nám doporučuje..viz.dopis

Pravidlo lékárničky

- Lékárničku mít všude (*malá, lehká..*)
- Lékárničku používat často (*i to co by v ní normálně člověk nečekal, rtěnka, prášek na spaní..*)
- Lékárničku používat rád (*něco dobrého, kafičko, bonbónek..*)

DILEMA: Autolékárnička, např.policie vyžadovala autolékárničku originál zabalenou ve folii?!

Standardní výbava

- Sterilní obvaz, sterilní polštářek
- Desinfekce (Jodisol, Septonex)
- Obvazy různých šířek
- Trojcípý šátek, pružné obinadlo
- Zavírací špendlíky, nůžky
- Náplasti
- Léky (Paralen, Ibuprofen, Ataralgin)
- Antialergika (Dithiaden, Zyrtec, Fenistil)
- Léky proti průjmům (Endiaron, Smecta)

Teryho chata, 2015m, včera..



Vlastní lékárnička, je malá, mám ji
všude a rozbaluji ji rád..



Lékárnička na Teryho chatě



Morskie Oko, Polsko, včera



Hypotermii se dá předcházet, alufolie,
v lepším případě spacáček



Děkuji Společnosti horské medicíny

