

Материалы для дистанционного обучения по программе «Начальная туристская подготовка» 1 год обучения группа 1.1. ПФДО

Занятие 1. Походная медицинская аптечка.

Цель: Расширить знания по теме.

Задачи:

1. Ознакомиться с требованиями к походной медицинской аптечки.
2. Составить индивидуальную походную медицинскую аптечку.
3. Прислать отчёт о выполнении задания.

Экспедиции, туристические поездки, сплавы, альпинистские походы, самостоятельно или в группе, нередко сопряжены с травматическими или экстремальными случаями, когда срочно необходима медицинская помощь.

Ближайший населенный пункт далеко, мобильная сеть не ловит – что делать в такой ситуации? Хорошо, если в состав группы путешественников входит походный врач или человек с медицинским образованием, а если его нет? В таком случае оказать необходимую помощь пострадавшему, и дожидаться квалифицированной помощи поможет походная медицинская аптечка. Поэтому отправляясь в дальнее (или не очень) путешествие, необходимо грамотно собрать аптечку.

Конкретное содержимое походной аптечки будет зависеть также от вида и категории похода (водный, горный, лесной, экстремальный), продолжительности, возраста участников, времени года.

Помимо состава, немаловажную роль играет и сама упаковка. Лекарства необходимо хранить в определенных условиях. На них не должен попадать солнечный свет, влага, также они плохо переносят высокие температуры. Особенно соблюдение условий хранения важно для ампул с растворами для инъекций. В походе аптечка, не отвечающая требованиям, может прийти в негодность, и содержащиеся в ней материалы потеряют свою эффективность.

Аптечка должна иметь упаковку, которая соответствует всем следующим требованиям:

1. Герметичность. Даже, если Вы уроните аптечку в воду, внутрь не должна попасть ни одна капля.

2. Жесткость. Упаковка не должна деформироваться при переноске в рюкзаке, тряске, ударах. Таким требованиям отвечают многие пластмассовые контейнеры.
3. Надежность замка. При любых условиях он должен легко открываться и просто защелкиваться. Обратите внимание на соединение крышки с ящиком.
4. Наличие амортизирующих вкладок. Они предохранят стеклянные и пластмассовые упаковки лекарств от повреждений, при падении с высоты.
5. Легкий вес. Лучше отдать предпочтение легким упаковкам.
6. На всех медикаментах должны быть надписи с названием и сроком годности.
7. Для удобства ручной переноски аптечка может быть оснащена ручкой или лямкой.
8. Наличие крупной яркой маркировки на видном месте, обозначающей ее назначение.

Для быстроты поиска нужного лекарства будет оптимально, если внутри контейнер будет разделен на несколько блоков. Обязательно сделать список с перечнем всего содержимого и небольшими рекомендациями по приему.

Лекарства с истекающим сроком годности, или у которых он неизвестен, не нужно класть в походную аптечку. Медикаменты в стеклянных пузырьках обклейте лейкопластырем для большей сохранности. Исключение составляют лишь ампулы. Их лучше упаковать в дополнительную небьющуюся емкость.

Лекарства одного действия лучше объединить вместе. Например, все абсорбенты положить в один блок, а болеутоляющие таблетки в другой. Если в аптечке отсутствуют разделения, то можно соединить их вместе резинкой.

Рекомендации к индивидуальной туристической аптечки:

1. Все медикаменты должны относиться к срочно действующим, то есть их действие направлено на ликвидацию острых состояний (отравление, лихорадка, сердечный приступ)
2. перевязка должна охватывать всю группу повреждений: от маленького пореза до тяжелого перелома.
3. Эти препараты должны быть доступны, то есть их легко можно приобрести в любой аптеке и без рецепта.

4. Отдавайте предпочтение тем медикаментам, с которыми Вы уже сталкивались. Это убережет Вас от возможных побочных эффектов.
5. Не покупайте разрекламированные препараты, их эффект может быть преувеличен. В большинстве случаев их более дешевые аналоги ни чем не хуже.

Задние.

1. Составить индивидуальную походную медицинскую аптечку для зимнего многодневного пешеходного похода 3 категории сложности.
2. Разделить препараты по группам действия.
3. Указать срок годности препаратов.
4. Выбрать сумку под медикаменты.