



Sport di campo/Trekking

Lista di controllo farmacie

Farmacia per escursioni

Un piccola farmacia dovrebbe essere presente in ogni zaino e tenuta sempre a portata di mano. La farmacia deve contenere solo ciò che può effettivamente essere utilizzato.

Deve contenere:

- piccolo assortimento di cerotti;
- cerotti speciali (p. es. per vesciche);
- disinfettante;
- cotone emostatico (tamponi);
- compresse di garza (5 m x 6 cm);
- bende elastiche;
- spille di sicurezza;
- pomata lenitiva per slogature e punture d'insetto;
- un paio di piccole forbici;
- una pinzetta;
- compresse di glucosio;
- coperta termica di salvataggio;
- guanti monouso;
- stecche modellabili (splint);
- tape (nastro per fasciature);
- due antidolorifici diversi con principi attivi differenti (a causa di eventuali intolleranze ed efficacia diversa).

Farmacia del campo

La farmacia deve essere controllata e se necessario integrata prima di ogni campo. I medicinali scaduti devono essere restituiti. I medicinali vanno sempre conservati all'asciutto e al riparo da fonti di calore.

La farmacia del campo deve contenere:

- una coperta termica di salvataggio;
- una benda triangolare compressa;
- materiale per medicazioni;
- bende elastiche;
- ampio assortimento di cerotti;
- disinfettante;
- pomata per slogature e stiramenti;
- pomata per ustioni (incl. scottature solari);
- antidolorifici e antipiretici;
- medicinali per mal di stomaco, diarrea, vomito;
- medicinali per raffreddore, febbre, mal di gola, tosse;
- medicinali per punture d'insetto;
- una pinzetta;
- una pinza per rimuovere le zecche;
- un paio di forbici;
- un termometro;
- guanti di gomma;
- un elenco del materiale;
- materiale per scrivere;
- fogli informativi di tutti i partecipanti compilati (incl. numero della cassa malati).

In caso di dubbio si raccomanda di consultare un esperto.

Molti medici e farmacie forniscono un servizio di questo tipo.

Set pronto soccorso G+S

Insieme al materiale è possibile ordinare anche un set pronto soccorso G+S. Il contenuto è sempre in buone condizioni e può eventualmente servire per integrare la farmacia del campo.