



# Lagersport/Trekking

## Checkliste Apotheken

### Apothek unternehmungen

Die kleine Apotheke gehört immer in den Rucksack und muss schnell zur Hand sein. Du solltest nur das mitnehmen, was du anwenden kannst.

Sie enthält:

- Kleines Pflastersortiment
- Spezialpflaster (z. B. Blasenpflaster)
- Desinfektionsmittel
- Blutstillende Zellstoffwatte (Tupfer)
- Eine Verbandspatrone (5 m × 6 cm)
- Eine elastische Binde
- Sicherheitsnadeln
- Kühlende Salbe gegen Verstauchungen und Insektenstiche
- Eine kleine Schere
- Eine spitze Pinzette
- Traubenzucker
- Rettungsdecke
- Einweghandschuhe
- Formbare Polsterschiene
- Tape
- Zwei verschiedene Schmerzmittel mit unterschiedlichen Wirkstoffen (aufgrund möglicher Unverträglichkeiten und unterschiedlicher Wirkung)

### Lagerapotheke

Die Apotheke wird vor jedem Lager kontrolliert und wenn nötig vervollständigt. Medikamente mit abgelaufenem Verfalldatum müssen zurückgegeben werden. Die Medikamente müssen immer vor Hitze geschützt und trocken aufbewahrt werden.

Die Lagerapotheke enthält:

- Eine Rettungsdecke
- Ein gepresstes Dreiecktuch
- Verbandsmaterial
- Elastische Binden
- Ein grösseres Sortiment an Heftpflastern
- Desinfektionsmittel
- Salbe gegen Verstauchungen, Zerrungen
- Salbe gegen Verbrennungen (inkl. Sonnenbrand)
- Schmerz- und fiebersenkendes Mittel
- Medikamente gegen Magenbeschwerden, Durchfall, Erbrechen
- Medikamente gegen Erkältung, Fieber, Halsweh und Husten
- Medikamente gegen Insektenstiche
- Eine spitze Pinzette
- Zeckenzange
- Schere
- Fieberthermometer
- Gummihandschuhe
- Inventarliste
- Schreibzeug
- Alle ausgefüllten Teilnehmerinfoblätter (inkl. Krankenversicherungsnummer)

**Sprich dich im Zweifelsfall immer mit einer Fachperson ab. Viele Apotheken und Ärzte bieten einen entsprechenden Service an.**

#### J+S-Verbandsbüchse

Mit dem Material kann bei J+S eine Verbandsbüchse mit Verbandsmaterialien bestellt werden. Der Inhalt ist garantiert in gutem Zustand und kann allenfalls als Ergänzung der Lagerapotheke dienen.