ПОХОДНАЯ АПТЕЧКА

Туристская аптечка – это обязательное общегрупповое снаряжение. В аптечке содержится набор медикаментов и средств для оказания первой помощи при наиболее часто встречающихся в походах заболеваниях и травмах. Аптечку туриста можно купить в уже готовом варианте, где собраны все необходимые лекарства и материалы, с подробной инструкцией. Однако не исключено, что возникнет потребность в дополнении содержимого в зависимости от количества и состава туристской группы.

Если Вы решили собрать походную аптечку своими руками, то учитывайте следующие правила:

- актуальный срок годности лекарственных средств
- действие должно быть направлено на ликвидацию острых состояний (лихорадка, отравление, острая аллергическая реакция, и т. д.)
- перевязка должна охватывать всю группу повреждений: от маленького пореза до тяжелого перелома
- препараты должны быть доступны, то есть их легко можно приобрести в любой аптеке и без рецепта (по рецепту приобретаются специфические препараты личной аптечки)

- лучше отдать предпочтение препаратам знакомым и проверенным, чтобы избежать побочных эффектов и аллергических реакций

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. В походе аптечка, не отвечающая требованиям, может прийти в негодность, и содержащиеся в ней материалы потеряют свою эффективность.

Требования к упаковке:

- Герметичность. Даже, если Вы уроните аптечку в воду, внутрь не должна попасть ни одна капля.
- Жесткость. Упаковка не должна деформироваться при переноске в рюкзаке, тряске, ударах. Такому требованию отвечают многие пластмассовые контейнеры.
- Надежность замка. При любых условиях он должен легко открываться и просто защелкиваться. Обратите внимание на соединение крышки с ящиком. Наличие амортизирующих вкладок. Они предохранят стеклянные и пластмассовые упаковки лекарств от повреждений, при падении с высоты.
- Легкий вес. Лучше отдать предпочтение легким упаковкам.
- На всех медикаментах должны быть надписи с названием и сроком годности .
- Для удобства ручной переноски аптечка может быть оснащена ручкой или лямкой.
- 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. Обязателен список с перечнем всего содержимого и небольшими рекомендациями по приему. Лекарства с истекающим сроком годности, или у которых он неизвестен, нельзя класть в походную аптечку. Медикаменты в стеклянных пузырьках лучше обклеить лейкопластырем для бОльшей сохранности. Лекарства одного действия лучше объединить вместе. Например, все абсорбенты положить в один блок, а болеутоляющие таблетки в другой.

В многодневном туристском походе у каждого участника должна быть в наличии индивидуальная аптечка. В ее состав входят необходимые лекарства, предписанные для приема конкретному человеку, а также простейшие средства, которые позволят оказать первую помощь при травме. О том, что участник похода должен принимать те или иные медикаменты сообщается руководителю группы.

Рекомендованный минимальный состав аптечки:

НАЗВАНИЕ	НАЗНАЧЕНИЕ	ПРИМЕНЕНИЕ
р а с х о д н ы е м а т е р и а л ы		
Кровоостанав-ливающий жгут	Остановка массивного артериального кровотечения	Следует в обязательном порядке выполнять следующие правила: - накладывать жгут только на одежду (если одежды нет подложить под жгут ткань); - жгут затягивать только до остановки кровотечения, далее затягивание прекратить; - при ранении кисти, предплечья, локтевой области - жгут накладывать

		в верхней трети плеча (Наложение жгута в средней трети плеча может привести к необратимому парезу лучевого нерва); - при ранении нижней конечности - жгут накладывать в средней трети бедра; - под жгут положить записку с указанием имени наложившего жгут и точного времени его наложения (обязательно!); - каждый час (летом) или полчаса (зимой) жгут следует ослаблять, давая крови протечь по конечности (чтобы избежать дополнительной кровопотери прижмите кровоточащий сосуд к подлежащей кости пальцем); - жгут может находиться на конечности максимально 1 час (зимой) или 2 часа (летом). Далее возникает угроза некроза конечности (однако, при своевременном ослаблении жгута - см. выше - этот срок может быть существенно удлинен); - срочная транспортировка в стационар!
Ножницы (из нержавеющей стали)	Разрезание бинта	ножницы дольше прослужат, если хранить их в специальном защитном чехле.

ЮИТ
ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ МОЛОДЕЖНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ

Вата медицинская / Ватные диски	Смазывание растворами, наложение компрессов	
Бинт медицинский стерильный (шириной 5-7 и 10-14 см)	Наложение повязок	Лучше брать только стерильный бинт - при необходимости его всегда можно сделать нестерильным, а обратно проблематично.
Бинт эластичный	Наложение повязок после растяжений или ушибов суставов.	При наложении соблюдать меру и не утягивать конечность до посинения! На ночь бинт снимать, поврежденный сустав растирать "Финалгоном" или "Индовазином" (обязатеольно см. инсрукцию)
Лейкопластырь бактерицидный	Заклеивание мозолей, ранок и пр.	Этот пластырь удобнее для наложения на ранки, чем обычный. Нужно периодически его менять.
Лейкопластырь В рулоне	Фиксация повязок	Зачастую приходится фиксировать салфетки с мазью, повязки и прочее (пластырем это часто делать удобнее, чем бинтом).
обработка ран, ушибов, ожогов		
Перекись Водорода 3%	Обеззараживание ран	Перекись благодаря обильному пенообразованию помогает механическому удалению грязи из раны; Выделяющийся свободный

ЮИТ
ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ МОЛОДЕЖНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ

		кислород губительно действует на бактерии, особенно анаэробные.
Хлоргексидина биглюконат	Обеззараживание ран	Местный антисептик широкого спектра действия. Для мелких ран, царапин, потертостей. Может быть заменен перекисью водорода.
Индовазин и другие аналоги	Обезболивание, снятие воспаления, рассасывание синяков, при ушибах и растяжении связок	Один из наиболее часто применяющихся препаратов. Место ушиба следует растереть гелем. Повторять 3-4 раза в сутки.
Крем "Финалгон" и его аналоги	Обезболивание мышц, суставов после растяжения, ушиба	Препарат не заменяет "Индовазин". Эффект другой: разогревающий, обезболивающий. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией! Нанести около 1 мл крема на участок кожи размером с ладонь. Втереть, накрыть шерстяной тканью. После использования вымыть руки с мылом. Для растирания больного можно использовать "растиралку" из упаковки мази (это наиболее удобно).
Дермазин/Пантенол и аналоги для обработки ожогов	При ожогах	Наносить крем на ожоговую поверхность.

Обезболивающие и жаропонижающие

Парацетамол /Ибупрофен	Жаропонижающее, обезболивающее	Препараты, рекомендованные детям до 16 лет.
Папаверин/ Но-Шпа (с осторожностью)	Спазмолитики	Противопоказания к использованию Но-Шпы: печеночная, почечная, сердечная недостаточность и аллергии. Детям от 6 до 12 лет рекомендуется принимать по одной таблетке (40 мг) 1-2 раза в сутки.

Антигистаминные (противоаллергические)

Кларитин/Зодак/ Лоратадин и аналоги	При аллергических ринитах, крапивнице, отеке Квинке, реакции на укусы насекомых	Детям -1 таблетка в сутки.

Желудочно-кишечные заболевания

Уголь активированный	Отравления, диарея	При остром состоянии рекомендуется 50 мг активного компонента на 1 кг массы тела ребенка (в одной таблетке 250 мг, следовательно 1 таблетка на три килограмма веса ребенка). Вместе с углем другие препараты не принимать - он аннулирует их действие.
Лоперамид	Диарея	При острой диарее детям старше 5 лет назначают в начальной дозе 2 мг, затем по 2 мг после каждого акта дефекации; максимальная суточная доза - 8 мг.

ЮИТ
ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ МОЛОДЕЖНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ