7- 9 февраля.

Тема

**Походная аптечка, правила транспортировки и хранения в походе.**

Походная аптечка – обязательный атрибут для любой группы людей, планирующих отправиться в путешествие. Необходимо не просто укомплектовать аптечку, а хорошо знать применение каждого препарата, знать потребности участников группы, быстро и эффективно принимать решения в экстренной ситуации.

Во-первых, начиная по списку комплектовать аптечку, выясните все особенности маршрута:

- какая минимальная/максимальная температура ожидается?

- какова вероятность получения солнечных ожогов в походе?

- какова вероятность осадков?

- какова вероятность укусов насекомых (особенно экзотических)?

- будут ли резкие перепады высот, если вы идете в горы?

Вся предварительная информация о маршруте даст вам понимание, какой состав лучше подобрать для походной аптечки.

Во-вторых. Если кто-то из участников похода страдает хроническими заболеваниями, обязательно напомните им о необходимости взять с собой их личные лекарства и проинформируйте об этом руководителя.

В-третьих. Если вам передали уже укомплектованную аптечку с прошлых походов, внимательно проверьте каждый препарат на пригодность, проверьте сроки годности. Не берите лекарства с поврежденной первичной упаковкой, или таблетки без упаковки.

В-четвертых. Определитесь, кто из участников похода будет делать уколы, накладывать повязки. В-пятых. Проанализируйте карту маршрута на предмет наличия населенных пунктов и обзаведитесь номерами телефонов МЧС и КСС региона маршрута.

В-шестых. Помните, аптечка не резиновая, и ВСЮ АПТЕКУ вы в поход не возьмете. Поэтому, проинформируйте участников группы о необходимости самостоятельно взять эластичные бинты и/или наколенники.

В-седьмых. Следует предусмотреть возможность разделить состав походной аптечки на 2 полноценных комплекта, особенно если в походе в горы предусмотрены «радиалки», или возникнет необходимость временного разделения группы. Заранее оговорите, кто из участников группы, в случае чего, понесет второй экземпляр аптечки.

Обзаведитесь небольшой сумочкой-косметичкой, куда поместился бы весь ваш комплект.

Собирая аптечку, помните, что нести ее вам, а потому тщательно взвешивайте все за и против. Ни о каких стеклянных бутылочках с сиропчиками или настоичками даже речи быть не может. Аптечка не должна утяжелять ваш и без того увесистый рюкзак. Но не переусердствуйте с уменьшением веса аптечки, если вторичные упаковки можно оставить дома, то инструкции обязательно должны быть к каждому препарату.

Советую разделит аптеку на две части. Одну экстренную — где по одной таблеточке всего, бинтик, пластырь.

И вторую, основную, с более серьёзными и менее востребованными в повседневности препаратами.

1. **Аптечка не должна быть очень большой.** 1−1,5 кг.

2. **Аптечка должна быть от стандартных общих заболеваний.**

Аптечка должна быть такая, чтобы ей мог воспользоваться любой член группы в отсутствии врача. Поэтому никаких специализированных, узкодействующих, сильнодействующих препаратов в аптечке быть не должно.

Все болезни должны быть известны двум людям — это командир и медик. Сообщать о них надо перед походом.

3. **Не знаешь, не бери. Берёшь — имей инструкцию по применению с собой.**

Это главный принцип медика в походе (а большинство медиков в походе — это не образованные в медицине люди). У всех препаратов есть инструкция по применению, ни в коем случае её не выбрасывать, обязательно надо брать и хранить её.

**Хранение лекарства** должно быть таково, чтобы таблетка лежала в облатке. И чтобы на нём было написано, какая это таблетка. Поскольку как только таблетка вываливается из пластика, из облатки и начинает лежать просто так — тут могут быть ошибки.

Если вы взяли в руку таблетку и не знаете, что это за таблетка, если берёте ампулу, а название на ней стёрлось — выкидывайте. Это большая опасность.

4. **Нужно разделить аптечку на две одинаковые части** **и носить в разных рюкзаках.**  Если один рюкзак улетит — половина аптечки останется в другом рюкзаке.

И желательно ещё помимо базовой аптеки иметь аптечку сверху. Это не та аптека, за которой надо копаться в рюкзаке, долго доставать. А самые расхожие, самые простые вещи держать где-то под клапанам рюкзака у доктора. В этой аптечке — бинт, йод, пластырь.

**Перевязочные средства.** Нет такого похода, где не использовались бы перевязочные средства. Бывает, что за весь поход таблетки не понадобятся ни разу, ампулы тем более. А вот **пластырь, простой и бактерицидный**, бинт простой, бинт эластичный — они нужны всегда. В больших количествах. В первые дни — это натёртости. Воздействие солнца, воздействие очень сухого воздуха или очень холодной воды, холодного снега приводят к заболеванию рук, кожи лица.

**Бинты стерильные, бинты нестерильные. 8−10 штук.** Можно стерильные (они сразу перестают ими быть после разрыва грязными руками), а можно и нестерильные.

**Бинт эластичный 2 шт.** Обязательно. Самый распространённый вывих — это голеностоп. Бинтом эластичным перемотал и можно потихонечку идти. Сейчас появился **пластырь-бинт**, очень хорошая вещь. Это по сути дела бинт, пропитанный клеем, который вы можете намотать на рану. Он выполняет функцию бинта, то есть впитывает в себя и одновременно фиксирует. Самозакрепляющийся. Никаких завязочек, ничего поверх него наматывать не надо. Очень удобно.

**Пластырь липкий** в рулончике — 2 шт. Бактерицидного пластыря должно быть много и он чрезвычайно полезен.

**Антисептики**. Жидкие антисептики. Ссадины, раны — гнойные и негнойные, воспаления слизистых глаза, воспаление слизистых во рту. Берёте **мирамистин**, Хороший антисептик, к которому бактерии ещё до конца не привыкли.

Беда всех антисептиков в том, что к ним привыкают бактерии. Фурацилином сейчас никого не убьёшь, выработались штаммы, которые не реагируют на этот препарат. Чем современнее антисептик, тем он лучше с точки зрения не привычки к нему разных бактерий.

Перекись не является антисептиком. Перекись является банальным механическим средством удаления грязи из раны. Раствор перекиси вскипает при контакте с человеческой кровью и банально вымывает грязные частицы. Физически вычищает рану, загрязнённую землёй. Сильного антисептического действия там нет.

**Марганцовка** — это очень хорошая вещь с точки зрения кишечных инфекций, для промывки желудка. Дали человеку выпить 2−3 литра, вызвали рвоту, и прекрасно очищается желудок. Но! Очень важно чтобы туда не попали кристаллики. Марганцовку нужно тщательно разводить, чтобы не осталось точечек тёмных, от которых тянется такой хвостик. Если такой кристаллик попадёт на слизистую то будет ожог.

Соблюдайте эти правила и желаю удачи в путешествиях и походах.