



INVIATO DA  
DamaPL

ON  
26/04/2014

★ ★ ★ ★ ★  
Keine Stimmen

## Apteczka



Co powinna zawierać apteczka?

W zależności od tego gdzie będziemy i co będziemy robić, mogą nam się przydać różne rzeczy. Oto kilka przykładów wyposażenia apteczki na różne okoliczności:

### Wyposażenie podstawowe

Te rzeczy powinny się znaleźć w każdej apteczce:

- plastry opatrunkowe
- gaza opatrunkowa
- bandaże dziane
- bandaże elastyczne
- chusta trójkątna
- koc termiczny (folia NRC)

### Na wypad do lasu

Na tę okazję oprócz zestawu podstawowego najlepiej mieć ze sobą:

- coś do usuwania kleszczy: może to być pęseta, lub przyrząd do usuwania kleszczy - w aptekach dostępne są dwa rodzaje: z pętelką, którą zakłada się na kleszcza i delikatnie wrywa, lub zasysające, podobne do strzykawki.
- większą ilość bandażu elastycznych, bo nierówne podłoże sprzyja skręcaniu kostek
- woda do przemywania brudnych ran

### Ognisko

W tym przypadku oczywiście należy być przygotowanym na różne oparzenia, więc powinniśmy mieć ze sobą:

- chłodną wodę do polewania oparzenia
- jałową gazę (przed użyciem moczymy ją w chłodnej wodzie)
- opatrunki hydrożelowe różnej wielkości

Oczywiście mogą zdarzyć się również skaleczenia (np. przy ostrzeniu patyków), dlatego warto mieć też większą ilość plastrów i opatrunków, oraz pęseta lub sterylne igła do wyciągania drzazg.

## Na plażę

Cała apteczka powinna znajdować się w wodoszczelnym worku, żeby przez przypadek zawartość się nie zamoczyła.

Nad wodą należy też pamiętać o jakimś preparacie na oparzenia słoneczne, dlatego należy mieć:

- krem z filtrem (gdyby ktoś nie miał swojego)
- preparat na poparzenia słoneczne np. panthenol

## Apteczka samochodowa

Wyposażenie zgodne z niemiecką normą DIN 13164, czyli takie jakie jest głównie stosowane w Uni Europejskiej:

- 1 opakowanie plastrów 10x6 cm (8 szt.)
- 1 plaster 500x2,5 cm
- 2 opaski elastyczne 6 cm
- 3 opaski elastyczne 8 cm
- 2 chusty opatrunkowe 40x60 cm
- 1 chusta opatrunkowa 60x80 cm
- 3 kompresy 10x10 cm
- 1 opatrunek indywidualny G
- 3 opatrunki indywidualne M
- 2 chusty trójkątne
- 1 nożyczki 14,5 cm
- 4 rękawiczek lateksowych
- 1 koc ratunkowy 160x210 cm
- 1 instrukcja udzielania pierwszej pomocy

## Apteczka w wersji deluxe

Czyli taka, która przyda się np. na obozie z dziećmi.

Ilości poszczególnych elementów należy oczywiście dostosować do ilości osób, które mogą potrzebować z niej skorzystać.

- plastry opatrunkowe różnych rozmiarów
- plaster bez opatrunku
- opatrunek w sprayu
- gazy opatrunkowe różnych rozmiarów

- opatrunki nieprzywierające (na duże rany)
- opatrunki hydrożelowe na oparzenia
- chusta trójkątna
- rękawiczki jednorazowe
- ustnik do sztucznego oddychania
- woda utleniona
- agrafki
- nożyczki z tępym końcem
- pęseta
- sterylne igły
- koc ratunkowy (folia NRC)
- latarka (najlepiej taka zakładana na głowę)
- kreda, długopis, mazak
- instrukcja udzielania pierwszej pomocy w różnych przypadkach

i wiele innych rzeczy :-)

## NIE wkładać do apteczki

- waty (bo jak ktoś użyje ją do opatrzenia rany, to będzie więcej szkody niż pożytku, ponieważ się do niej przyklei i będzie problem z wyczyszczeniem)
- leków wydawanych na receptę
- leków, wody utlenionej, lub innych rzeczy po terminie przydatności

## Źródło

- grafika tytułowa: DamaPL

### Weitere Informationen

*Categorie*

Technika i aktywność na  
świeżym powietrzu

*Tag*

Pierwsza pomoc  
Zdrowie  
Zdrowie  
Apteczka  
Wyposażenie

*Età*

Brak danych.

*Numero di partecipanti*

Brak dostępnych danych.

*Bibbia*

Brakuje tej informacji.

*Durata*

Brak danych.

*Materiale*

Prawie bez wysiłku

*Scarica il file*

Nessun download di file

*KI Generierter Inhalt*

Contenuto

Categorie

Tag

Età

Numero di partecipanti

Bibbia

Durata

Materiale