

ТУРИЗМ

Тема: Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях

Подготовила: Азарова Е.А.

План проведения занятия

- ▶ Принципы комплектования походной аптечки лекарственными средствами и порядок их упаковки.
- ▶ Оказание первой помощи пострадавшим в походных условиях.

Основные принципы комплектования походной аптечки

- ▶ наиболее вероятными травмами и заболеваниями, с которыми могут столкнуться участники похода данного вида по способу передвижения и данной категории сложности;
- ▶ продолжительностью маршрута и степенью его автономности;
- ▶ климатическими особенностями района похода и сезоном похода;
- ▶ количеством участников похода
- ▶ медицинской квалификацией санинструктора.

Лекарственные средства, материалы и инструменты, которые включает походная медицинская аптечка

- ▶ Перевязочные, кровоостанавливающие материалы (бинты, пластыри и пр.)
- ▶ Антисептические средства наружного применения (перекись водорода, р-р йода и пр.).
- ▶ Сердечнососудистые, успокаивающие средства (валидол, нитроглицерин).
- ▶ Болеутоляющие и жаропонижающие средства (баралгин, кетонов и пр.)
- ▶ Желудочно-кишечные средства (активированный уголь, имодиум, противомикробные средства).
- ▶ Противомикробные средства (антибиотики). В походах выходного дня не нужны.
- ▶ Жаропонижающие, противомикробные средства (парацетамол). В походы выходного дня можно не брать.
- ▶ Прочие препараты (глазные, ушные капли и пр.).
- ▶ Инструменты (ножницы, пинцет).

Принятые в туризме подходы к упаковке лекарственных средств походной аптечки

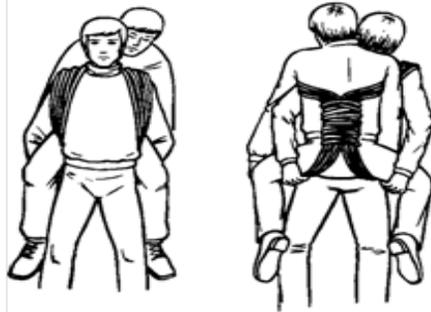
- ▶ Во-первых, корпус аптечки должен быть достаточно жестким, сохраняющим форму и предохраняющим ее содержимое от деформации при переноске в рюкзаке и вне его. В этом отношении, удобны пластиковые ящики для инструментов, продающиеся в хозяйственных магазинах.
- ▶ Во-вторых, даже при попадании в воду аптечка должна сохранять герметичность. Многие медикаменты приходят в негодность при соприкосновении с водой.
- ▶ В-третьих, лекарственные средства лучше упаковывать блоками, в соответствие с их функциями и с обязательными подписями на лекарственных препаратах (пример упаковки блока - пластиковая форма для бутербродов 165x105x60). Внутри аптечки на тот случай, если ей будет пользоваться санинструктор, не обладающий профессиональными знаниями, должен быть вложен список медикаментов с показаниями к применению, дозировкой и противопоказаниями лекарственных средств.
- ▶ В-четвертых, при упаковке аптечки следует предусмотреть внутренние прокладки между блоками лекарственных препаратов, амортизирующие возможные удары (встряску).
- ▶ В-пятых, следует свести к минимуму массу упаковки. Самая тяжелая и неудобная упаковка - стекло. Следует свести количество препаратов в такой емкости к минимуму.

Если в походных условиях участник получил травму (заболел), его товарищи, прежде всего, должны выполнить следующие действия:

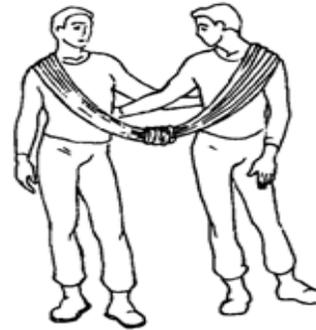
- ▶ Правильно определить характер травмы (заболевания) по ее симптомам (поставить верный диагноз).
- ▶ Оказать необходимую первую (доврачебную) помощь пострадавшему.
- ▶ Транспортировать пострадавшего (если он сам не может перемещаться) до места оказания квалифицированной врачебной помощи.

Способы и средства транспортировки пострадавшего в туристских походах

Переноска пострадавшего



На бухте веревки



Вдвоем на бухте веревки



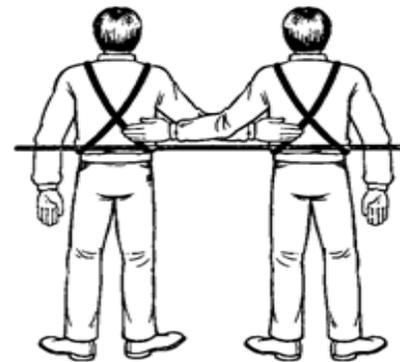
На перевернутом рюкзаке



На рюкзаке с прорезанными боковинами



На спине на палке



Вдвоем на палке

Литература

- ▶ Орлов М. Туристская аптечка. – рекомендации выпускника курсов горноспасателей УМЦ "Готовность" под руководством Г.Г. Лучанского при институте Склифосовского в 1991-1992гг.
- ▶ Стемпиньска Я, Шаевски Т. «Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях». М.: Физкультура и спорт, 1998.
- ▶ Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144с.
- ▶ Школа альпинизма (Начальная подготовка). – М.: ФиС, 1989. – 463с. Составители: П.П. Захаров, Т.В. Степенко.
- ▶ Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные, М., 1983. – 143с.