

Prepara la teva farmaciola de muntanya

Com sabem si portem una farmaciola adequada a la nostra motxilla?
Us passem unes pautes per preparar la vostra farmaciola bàsica per sortides d'un dia.
També en podem preparar una de més completa i deixar-la al cotxe.

Què portar i per què

El més recomanable és que cadascú porti la seva farmaciola segons les seves necessitats, tenint en compte una sèrie de consideracions:

- El pes i el volum de la farmaciola
- Durada de l'activitat
- Aïllament de la zona de l'activitat
- Possibilitat d'improvitzar material de cures
- Portar únicament allò que sapiguem fer servir
- Recipient el més estanc possible

Farmaciola bàsica

- ▶ Manta tèrmica
- ▶ Ibuprofè (1/2 comprimits)
- ▶ Medicaments d'ús personal
- ▶ Agulla / fulla bisturí
- ▶ Paquet de gases estèrils
- ▶ Protecció solar
- ▶ Cinta americana (es pot enrotllar un bon troç a un llapis i no cal portar tota la cinta substitueix a l'esparradrap i repara estrips)
- ▶ Telèfon mòbil
- ▶ Llapis i paper (el bolígraf no és aconsellable, es pot gastar o congelar)

Farmaciola sortides llargues

- ▶ Manta tèrmica
- ▶ Antisèptic / esponja sabonosa / iode
- ▶ Venes / fèrula moldejable
- ▶ Paquet de gases estèrils
- ▶ Llapis d'amoniac / repelent insectes
- ▶ Agulla / fulla busturí
- ▶ Apòsits tipus Compeed
- ▶ Guants
- ▶ Fàrmacs (ibuprofè, amoxicilina, antiestamínics, coliri...)
- ▶ Medicaments d'ús personal
- ▶ Vaselina (per fregaments i també per a que les gases no s'enganxin a les ferides)
- ▶ Protecció solar
- ▶ Punts de sutura
- ▶ Cinta americana (es pot enrotllar un bon troç a un llapis i no cal portar tota la cinta substitueix a l'esparradrap i repara estrips)
- ▶ Potabilitzador d'aigua
- ▶ Mocador triangular (150x90) Serveix x a immobilitzar lesions
- ▶ Llapis i paper (el bolígraf no és aconsellable, es pot gastar o congelar)
- ▶ Telèfon mòbil



Important

Cal tenir en compte que el contingut proposat és orientatiu.
El Club no es fa responsable de les decisions personals de cadascú a l'hora de dur a terme les recomanacions donades.