

# Il kit di pronto soccorso per il trekking

In commercio esistono kit di pronto soccorso preconfezionati e pensati appositamente per il trekking. Potete acquistare uno di quelli e, nel caso, aggiungere eventuale materiale che può servire in base alle vostre personali esigenze.

Tuttavia, quello che non dovrebbe mai mancare in un buon kit di primo soccorso è:

## **Materiale per medicazioni**

L'occorrente per far fronte a piccole ferite, tagli ed escoriazioni: garze sterili, bende (anche elastiche), cerotti, nastro adesivo per medicazioni, cotone idrofilo, un disinfettante e, ovviamente, delle forbicine che vi serviranno per tagliare o sagomare eventualmente bende e garze in base alle esigenze. Meglio avere con sé anche dei guanti in lattice monouso e un laccio emostatico, qualora fosse importante arrestare un'emorragia.

## **Kit per la pulizia e disinfezione.**

Fazzoletti, o delle salviette imbevute di disinfettante, serviranno per ripulire eventuali ferite o abrasioni.

## **Cerotti per le vesciche**

Indispensabili per poter continuare il cammino. Munitevi anche di un ago sterile o una piccola lametta, nel caso doveste incidere la vescica. Per prevenire la comparsa delle vesciche però, la cosa migliore è scegliere un buon paio di scarpe da trekking.

## **Pomate e creme**

Una pomata o una crema antistaminica da utilizzare in caso di irritazioni o punture di insetti e una crema solare ad alto fattore di protezione per prevenire le scottature. È bene però dotarsi anche di una pomata per ustioni e scottature (uso personale).

## **Ghiaccio istantaneo**

Una confezione da attivare al bisogno, in caso di contusioni.

## **Farmaci**

Un farmaco antipiretico/antinfiammatorio, che può dare rapido sollievo non solo in caso di febbre ma anche di dolori muscolari. L'acido acetilsalicilico o il paracetamolo

possono risultare quindi utili in caso di affaticamento o malessere in quota. Utili anche per la loro funzione analgesica in caso, ad esempio, di mal di testa. Nel kit possono essere presenti farmaci ad esclusivo uso personale per le patologie croniche per le quali si è in cura. Infatti solo un medico può somministrare medicine ad un'altra persona.

### **Coperta isotermica di sopravvivenza**

È molto compatta. Leggerissima. Non comprometterà il peso del vostro zaino e sarà provvidenziale per tenervi al riparo dal freddo in caso di emergenza.

## **La gestione del kit nel tempo e nello spazio**

Perché il kit di pronto soccorso sia disponibile e pronto all'uso quando serve, occorre prestare attenzione alla sua organizzazione. Riponete tutto il materiale in un contenitore impermeabile, piccolo e compatto, meglio ancora se morbido così da poterlo adattare allo spazio presente nello zaino e sarà più leggero. Organizzatelo in scomparti, così potrete suddividere gli oggetti e trovarli sarà più semplice. Sistemate il contenitore in una zona facilmente accessibile dello zaino da trekking, in modo da averlo subito a disposizione, senza dover svuotare tutto il contenuto, in caso di necessità.

Ricordatevi che il kit di pronto soccorso deve essere controllato periodicamente per verificare che i medicinali non siano scaduti e che il materiale sia in buono stato di conservazione. Se vedete che qualcosa si è alterato, sostituitelo.