



□

### **Dotazione di pronto soccorso.**

Credo che per gli itinerari più lunghi possa risultare utile che almeno uno dei partecipanti si porti nello zaino un minimo di dotazione di pronto soccorso, tralasciando in questo caso gli incidenti più gravi ove sarebbe importante che ognuno avesse le nozioni di base su come intervenire e soprattutto non intervenire.

Sicuramente ognuno di voi saprà come meglio regolarsi, la mia estrazione di stile "alpinistico" non mi fa temere se lo zaino pesa qualche grammo in più e quindi con circa 450 gr. riesco a tenere in modo ordinato in un kit quanto segue:

n° 1 telo termico

n° 1 forbice piccola

n° 1 coltellino multiuso

n° 1 benda di garza da 10 cm.

n° 2 bende di garza da 5 cm.

n° 1 rotolo cerotto da cm 2.5

n° 3 bende tubolari varia misura

n° 2 paia di guanti in lattice

n° 3 garze 36x36

n° 1 medicazione sterile con adesivo per occhio

n° 10 cerotti vario formato

n° 1 Autan dopo puntura

n° 4 moment

n° 2 buste antinfiammatorio

n° 2 collirio monouso

n° 1 fazzoletti disinf.

n° 1 accendino ( si sa mai)



Numero di emergenza 118: rif. numero di emergenza di primo livello nazionale  
[SEO by Arto](#)