

Состав Аптечки

Обработка ран и кровоостанавливающие	Губка гемостатическая	1 шт
	Бинт 7*14	2 шт
	эластичный бинт	1 ШТ
	Меиристин	1 флакон
	лейкопластырь бактерицидный разных размеров	1 упаковка
	Стерильные салфетки	3 шт
	Жгут кровоостанавливающий + маркер	1 шт
	Гемостатический бинт	1 шт
	ИПП	1 шт
	Термоодеяло	1 шт
	Перчатки	3 пары
	Гидрогелевая салфетка от ожогов 20*30 см	1 шт
	Ножницы тупоугольные	1 шт
	Лейкопластырь в рулоне 3 см	1 шт
	Карандаш зеленка	1 шт
Выкручиватель клещей	набор	
От аллергии	Супрастин	1 уп
Обезболивающие	Анальгин	1 упаковка
	Немисил	3 пакетика
	Ледокоин	3 ампулы
	Баралгин	3 ампулы
	Шприцы	3 шт
ЖКТ	Уголь активированный	2 пачки
	Регидрон	5 пакетов
	Смекта	3 пакета
От простуды	Парацетамол	1 упаковка
От потертостей	Судо крем	1 упаковка
От боли в суставах	Мазь найз	2 упаковка
При укусе клещей	Азитромицин	1 упаковка
Глаза и уши	Сульфацил	1 флакон
	Отипакс	1 флакон
	ватные палочки	5 шт

Общий вес аптеки составил 1050 гр.

Общая аптечка была разделена на 2 отдела для облегчения поиска необходимых препаратов.

1.1. Малая аптечка - обезболивающие, ЖКТ, от простуды, потертостей, болей в суставах и прочее

1.2. Большая аптечка - Обработка ран и кровоостанавливающие. Обе аптечки упаковываются в яркий оранжевый гермомешок.

Меры профилактики заболеваний и травм

Для предупреждения травм и повреждений опорно-двигательного аппарата руководителем группы было рекомендовано:

- иметь исправный велосипед, проверять техническое состояние велосипеда перед началом ходового дня,
- использовать велосипедный шлем (обязательное требование для участника УТП) и защитные очки,
- соблюдать правила дорожного движения, придерживаться мер безопасности при крутых или затяжных спусках (выдерживать дистанцию, не обгонять других участников, грамотно пользоваться тормозами),
- следить за каденсом и передаточным соотношением, делать разминку для коленей перед началом ходового дня, употреблять достаточное количество жидкости, при появлении болей в колене снижать нагрузку на сустав.
- с целью повышения сопротивляемости неблагоприятным факторам в период похода, участникам было рекомендовано за два месяца до похода начать курсовой приём минеральных комплексов (Панангин, Аспаркам), и продолжать прием препарата во время похода.
- участникам походной группы было рекомендовано сделать прививки от клещевого энцефалита Участники похода должны были иметь с собой полис ОМС. Кроме этого, на всех участников похода была оформлена страховка, включающая случаи оказания медицинской помощи при активном отдыхе.
- Рекомендовано пользование солнцезащитными средствами ними
- в качестве профилактики все участники похода принимали регидрон, для восстановления водно-солевого баланса, так как погода стояла жаркая и все участники употребляли большое количество жидкости

Рекомендованная личная аптечка:

Состав:	Количество:
Бинт 14см шириной	1шт
Перекись водорода	1 флакон
Солнцезащитный крем не ниже 50 SPF	1шт
Уголь активированный	1 пластина

Пластырь 10*7 см	5 шт
Аспаркам	2 пластинки
Эластичные бинты или наколенники	2шт
Регидрон	2 пакета
Личные лекарства	По необходимости

- Поход прошел без серьезных травм и повреждений.
- Каждый день в профилактических целях рекомендую смазывать нижнюю часть паховой области детским кремом или идентичными препаратами.
- Необходимо иметь с собой крем от загара и использовать каждый день по два раза особенно в условиях жаркой погоды. При наличии признаков ожогов сразу обрабатывать пантенолом
- Иметь в аптечке личный регидрон, который принимать в качестве изотоника для восстановления водно-солевого баланса
- Обязательно пользоваться репилентами и иметь средство после укусов.