

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий «Конжак»
ГО Карпинск Свердловская область

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «17» февраля 2021г.
Протокол № 6

Методическая разработка
«Походная аптечка»

Составил:
Бобылева И.О.
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

Данная разработка предназначена для педагогов, занимающихся начальным этапом подготовки обучающихся на занятиях.

Дана информация по закреплению темы:

«Основы гигиены, первая помощь».

Цель: Обучение практическим навыкам оказания первой помощи.

Возраст участников: 12-15 лет.

Перечень используемого оборудования: медикаменты и перевязочный материал.

Выбор аптечки

Хоть аптечку и нужно обязательно брать в любой вид похода, разобраться в ней бывает сложно. Разнообразие медикаментов сбивает с толку, а если забыть что-то важное или взять ненужное, то это может причинить значительные неудобства.

Для того чтобы знать, что должно быть в аптечке и снизить вероятность негативного к минимуму, достаточно следовать таким правилам выбора:

-все препараты в аптечке должны относиться к срочно действующим. Они должны действовать с целью поправки острого состояния. К примеру, отравления или сердечного приступа;

-перевязочные материалы должны быть такими, чтобы смогли покрыть любую площадь повреждений;

-медикаменты должны быть доступными, и их можно было бы без труда раздобыть в ближайшем аптечном киоске;

-стоит класть в аптечку те препараты, с которыми есть опыт использования. В противном случае есть вероятность столкнуться с непредвиденными побочными эффектами от незнакомого лекарства.

Требования к упаковке

В походе может случиться всякое, и походная аптечка может пострадать. Она может упасть и разбиться или вымокнуть от дождя или попадания в водоем. Поэтому к упаковке нужно также отнестись с пониманием.

Требования к упаковке:

Герметичность – защита от попадания влаги и воздуха.

Жесткость и амортизация (например, при помощи резиновых накладок) – для предотвращения физических повреждений.

Надежная защелка или замок.

Удобство при использовании и транспортировке, легкость.

Маркировка.

Помимо этих пунктов, желательно внутри аптечку поделить на секции – чтобы медикаменты не были свалены в одну кучу. Стоит убедиться в наличии внутренних держателей для лекарств, которые могут легко разбиться.

Походная аптечка-яркая, заметная и в палатке, и в рюкзаке, и среди вещей. Аптечка удобно раскладывается, имеет множество кармашков внутри.



Походная аптечка туриста – личная и групповая

Личная походная аптечка должна присутствовать у каждого отдельного путешественника. Ее отличие заключается в том, что помимо общих препаратов в ней должны содержаться и те, которые будут полезны при индивидуальных болезнях туриста. Например, аллергики всегда должны брать с собой средства от симптомов аллергических реакций. Такая аптечка должна быть в быстро доступном месте у каждого человека в походе.

Групповая аптечка сильно отличается от индивидуальной. Она собирается на всю группу туристов, и поэтому превосходит личную в размерах. В ней содержатся в основном общие лекарственные препараты, количество

которых рассчитывается исходя из длительности туристического похода, а также возможностей восполнить запасы лекарств.

Чего не должно быть в аптечке

Некоторые **устаревшие** препараты брать не стоит. К ним относятся «Левомецетин» и «Фталазол». Это также относится и к тем средствам, показания которых достаточно ограничены, и учитывая количество людей в группе, они принесут больше вреда, чем окажут помощи.

Сильные медикаменты, особенно те, у которых в составе есть наркотики, в групповую аптечку класть нельзя. Это касается и антибиотиков **узкого спектра**. Такие препараты подойдут только в крайних случаях и тем людям, кому и выписывал врач. Подойдут они только для индивидуальных аптечек. Еще один вид лекарств, которые не берут в поход – **препараты от малярии**. Дело в том, что у них слишком обширный список побочных эффектов. К тому же это заболевание не стоит лечить самостоятельно ввиду его серьезности. Лучше как можно быстрее обратиться к врачу, иначе опасных последствий будет не избежать. Да и те препараты, которые куплены на месте, будут эффективнее, чем приобретенные дома.

Формировать аптечку для похода нужно с приоритетом на:

Перевязочные материалы.

Мази и антисептики.

Лекарства для пищеварительного тракта.

Средства от насекомых.

Жаропонижающие.

Лекарства от кашля и насморка.

В поход с детьми

Наличие детей в группе похода нужно учитывать обязательно. Даже если это будет один ребенок на большую толпу взрослых. Сильно список лекарств от этого не изменится. Но выбор лекарств должен стремиться к тому, чтобы его могли использовать, и дети младше двенадцати лет.

Поскольку дети всегда отличаются большой активностью и непоседливостью, нужно быть готовым к мелким травмам. Царапины, разбитые коленки и синяки будут преследовать весь поход, особенно если он проходит в горах или лесу. Важно захватить с собой побольше антисептических и перевязочных средств.

Собираем аптечку в многодневный поход на группу туристов 8-10 человек.

Что нужно положить в походную аптечку:

-
- перевязочные средства (бинты, вата, лейкопластыри, стерильные салфетки);
 - антисептики (перекись водорода, хлоргексидин, борная кислота, перманганат калия);

- обезболивающие, жаропонижающие, спазмолитические (ибупрофен, парацетамол, но-шпа);
- средства при заболеваниях дыхательных путей (мукалтин, граммидин, капли для носа);
- сердечные препараты (валидол, нитроглицерин);
- желудочно-кишечные препараты (активированный уголь, лоперамид, регидрон);
- антигистаминные средства (зиртек, псило-бальзам);
- прочие препараты (солнцезащитный крем, детский крем, нашатырный спирт);
- витамины;
- мази (диклофенак, левомеколь, троксевазин);
- инструменты по возможности (жгут кровоостанавливающий, булавки, термометр, ножницы, несколько пар одноразовых перчаток, пинцет, стерильный контейнер);
- документация (инструкции, контрольный список).

Итак, складываем все в одном месте, получается следующая картина.



Все эти лекарства и инструменты предстоит сложить в одну большую аптечку.



Стараемся раскладывать лекарства по группам, чтобы легче было найти при необходимости: пластыри рядом с бинтами, таблетки вместе с таблетками, медикаменты в пузырьках вместе.



Правильно: объемные упаковки не распределять по кармашкам, а укладывать по бокам, место позволяет. Инструкции и другие документы удобно сложить во внутренний прозрачный карман на молнии.



Аптечка собрана.

Даже в однодневных походах выходного дня аптечка — обязательная позиция в списке вещей. Не говоря про многодневные групповые путешествия.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Медицинский справочник туриста. Коструб А.А.
2. Интернет-источники.
3. Основы медицинских знаний, учащихся /Под ред. М.И.Гоголева.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022023

Владелец Якимова Наталья Викторовна

Действителен с 12.04.2023 по 11.04.2024