

Cosa mettere nello zaino

È opportuno che ciascun escursionista, in quanto responsabile della propria salute, provveda in prima persona a crearsi un piccolo kit sanitario, (leggero, agile, facilmente raggiungibile nello zaino) da controllare periodicamente e dopo ogni impiego.

È fondamentale che questa dotazione non sia delegata ad altri a differenza di quanto avviene nelle spedizioni in ambienti impegnativi, in cui è prevista la presenza di un sanitario con farmaci e materiale più specialistico.

1. Kit di primo soccorso con solo materiale essenziale e in quantità adeguata:

- guanti monouso per la protezione personale;
- disinfettante: acqua ossigenata e salviette;
- garze medie (approssimativamente cm 10x10) sia sterili che non sterili;
- cerotti di varie misure e in rotolino;
- benda elastica auto-aggrappante;
- telo termico;
- forbici.

2. **Farmaci di uso personale**, in base alle proprie esigenze/patologie e alla tipologia e durata dell'escursione, per esempio: analgesici, collirio, cortisonici, antipertensivi ecc. Si ricorda che la somministrazione di un farmaco è un atto medico.

3. **Scheda con i dati personali** e le informazioni sanitarie essenziali: allergie, malattie importanti, terapie in corso, numero telefonico da chiamare in caso di emergenza (si consiglia di averlo nello zaino o con i propri documenti come promemoria per le squadre di soccorso).

Non è necessario conoscere e annotare il proprio gruppo sanguigno, poiché nessuna trasfusione può essere effettuata senza una determinazione del gruppo fatta in laboratorio, cosa che di solito avviene in pochi minuti dopo l'arrivo in pronto soccorso.