



La Commissione Medica Interregionale LPV del CAI consiglia a tutti gli escursionisti di portare sempre nello zaino un kit di primo soccorso, contenuto in un sacchetto di tessuto, preferibilmente impermeabile.

Nel kit non devono essere presenti farmaci perché solo un medico può somministrare medicine ad un'altra persona.

Bisogna controllare la scadenza e lo stato di conservazione dei prodotti periodicamente, almeno ogni sei mesi.

Si ricorda che in caso di problemi sanitari si deve subito contattare il Soccorso Alpino o il 112/118.

Per questo si raccomanda di utilizzare sempre l'app Georesq sia per tracciare il percorso che, in caso di necessità, per allertare il Soccorso Alpino con possibilità di localizzazione sicura, se è già in funzione il tracciamento.

KIT primo Soccorso personale

Dispositivo	note
Guanti non sterili monouso (2 paia)	Per toccare lesioni in sicurezza
Compresse di garza sterile 18 x 40 in buste singole (1).	Tamponare, pulire e coprire lesioni
Compresse di garza sterile 10 x 10 in buste singole (3).	Tamponare, pulire e coprire lesioni
Ago sterile	Per estrarre spine o aprire vesciche con successivo drenaggio con fili di garza sterile
forbice	Per tagliare garza, cerotti, rete elastica
Confezione di cerotti di varie misure pronti all'uso (1).	Per coprire ferite, almeno alcuni cerotti 7X2 cm e 7X5 cm
Rotolo di cerotto alto cm 2,5 in TNT(1).	Per fermare compresse garza
Rotolo di benda orlata alta cm 10 X 5 m (1).	Per fasciature
Pinzette per le zecche	Afferrare zampe zecca ed estrarre con contemporaneo movimento di rotazione
Steri strip mm 6 X 75 (1)	Per far avvicinare lembi di una ferita
Confezione di rete elastica di misura media (1).	Un pezzo da 40-50 cm da tagliare al momento dell'uso per completare medicazione
Un laccio emostatico	Da utilizzare a monte di una emorragia
Compeed vesciche formato medio (1 confezione)	Prevenzione e protezione vesciche
Coperta in alluminio isotermica 210 X 120 cm circa	Isolamento dall'ambiente e protezione dal freddo/caldo
Bustine monouso di iodopovidone (betadine) e/o clorexidina (farvicett, neoxinal)	Fazzolettini imbevuti di disinfettante per pulire una ferita e disinfettarla
Mascherina chirurgica (2 in busta chiusa)	Emergenza Covid-19
Flaconcino da 100 ml circa di gel idroalcolico per le mani	Emergenza Covid-19