



## **Σεμινάριο Αρχηγών Αναβάσεων Σωματείων ΕΟΟΑ**

**Διοργανωτής ΕΟΣ Αχαρνών, Περίοδος 2016 -2017**



### **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΥΤΙΟΥ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΑΡΧΗΓΩΝ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ**

Επιμέλεια: **Κωνσταντίνος Τζώρτζης**

BLS/AED & P-BLS/AED Instructor Trainer & Course Director (European Resuscitation Council)

Wilderness First Aid Instructor (Emergency Care & Safety Institute)

Emergency First Response Instructor (PADI)

Stop the Bleed® Instructor (American College of Surgeons)

TCCC/TECC/Tactical Combat Rescue Provider, πιστοποιημένος ναυαγοσώστης, διασώστης ποταμού, START, BLS/GEMS, Airway Mgt, ATT, P-TEC.

Εκπαιδευτές Σεμιναρίου Αρχηγών Αναβάσεων:

Δ. Κάραλης, Οδηγός Βουνού της ΕΟΟΑ

Κ. Τσουκλείδης, Οδηγός Βουνού της ΕΟΟΑ

Γ. Κούκης, Βοηθός Εκπαιδευτής Ορειβασίας ΕΟΟΑ

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΥΤΙΟΥ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΑΡΧΗΓΩΝ  
ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ**

<b>Είδος</b>	<b>Ποσότητα</b>	<b>Παρατηρήσεις</b>
Γάντια	3 ζευγάρια	
Ψαλίδι (ατραυματικό)	1	
Προστατευτικό αερισμού	1	για CPR
Αλουμινοκουβέρτα	1	
Αιμοστατική γάζα	1	Τύπου z-fold για σοβαρές αιμορραγίες
Αποστειρωμένα επιθέματα γάζας	4	ποικιλία μεγεθών - ενδεικτικά: 10cm X 10cm, 15cm X 30cm
Επίδεσμοι ελαστικοί	4	2 μεσαίοι, 2 μεγάλοι (ενδεικτικά 10 cm X 4 m)
Λευκοπλάστες	5	(ποικιλία μεγεθών)
Τρίγωνος Επίδεσμος	1	
Αποστειρωμένες γάζες για εγκαύματα	4	
Αυτοκόλλητα Ράμματα		(ποικιλία μεγεθών)
Επιθέματα compeed	4	
Φιαλίδια μικρά με φυσιολογικό ορό	4 X 5/10ml	
Betadine sol	1 X 30ml	
Παυσίπονο / αντιπυρετικό (ενδεικτικά depon)	6* X 500Mg	δραστική ουσία: παρακεταμόλη
Αντιβιοτικό γενικής χρήσης (ενδεικτικά augmentin)	1 καρτέλα / 625mg	δραστική ουσία: αμοξυκιλλίνη, κλαβουλανικό οξύ
Αντισταμινικό (ενδεικτικά aegius)	6* X 5Mg	δραστική ουσία: δεσλοραταδίνη
Διάρροιες (ενδεικτικά immodium)	1 καρτέλα / 2mg	δραστική ουσία: υδροχλωρική λοπεραμίδη
Αντιφλεγμονώδες (ενδεικτικά voltaren)	6*50 Mg	δραστική ουσία: δικλοφενάκη
Ασπιρίνη	6* X 500 mg	δραστική ουσία: ακετυλοσαλικυλικό οξύ
Σταγόνες για τα μάτια (δάκρυα)	5 αμπούλες X 0,4mL	
Solu-cortef (κόνις, διαλύτης, σύριγγα)	1	δραστική ουσία: υδροκορτιζόνη
Κιτ Επινεφρίνης (ενδεικτικά Anapen)	1	δραστική ουσία: επινεφρίνη αυτοχορηγούμενη ένεση μίας χρήσης για οξεία αλλεργική αντίδραση (αναφυλαξία)
Στικ Αμμωνίας	1	
Αντισταμινική αλοιφή (ενδεικτικά fenistil)	1	δραστική ουσία: μηλεϊνική διμεθινδένη
Παραμάνες	2-3	
Μπατονέτες	2-3	

\*ποσότητα δισκίων

Το ανωτέρω περιεχόμενο διαμορφώθηκε σε συνεργασία με την κα. Χρυσάνθη Καπρίνη, Φαρμακοποιό.

### **Παρατηρήσεις:**

- i. Το ανωτέρω περιεχόμενο είναι ενδεικτικό και δεν αφορά αποστολές σε μεγάλο υψόμετρο. Συνιστάται η συμβουλή ιατρού & φαρμακοποιού και η προετοιμασία του κυτίου ανάλογα με το είδος της δραστηριότητας και εκάστοτε ανάγκες.
- ii. Η εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες καθιστά αποτελεσματικότερη τη χρήση του κυτίου και την αντιμετώπιση του εκάστοτε περιστατικού.
- iii. Το κυτίο πρώτων βοηθειών του Αρχηγού Ανάβασης δεν υποκαθιστά το ατομικό κυτίο που πρέπει να φέρεται από τους συμμετέχοντες στις αναβάσεις. Σχετική οδηγία πρέπει να δίνεται πριν από κάθε ανάβαση.
- iv. Οι συμμετέχοντες στην ανάβαση να λαμβάνουν γνώση της ύπαρξης του κυτίου πρώτων βοηθειών καθώς και του σημείου τοποθέτησης στο σακίδιο (άμεση πρόσβαση).
- v. Για μείωση όγκου-βάρους δύναται να αφαιρεθεί η εξωτερική συσκευασία (κουτί) από τα χάρτια και να κρατηθεί η ποσότητα που θεωρείται απαραίτητη (βάσει διάρκειας δραστηριότητας, αριθμού συμμετεχόντων κλπ.). Θα πρέπει ωστόσο να αναγραφεί στην καρτέλα το φάρμακο, χρήση-δοσολογία, ημερομηνία λήξης.
- vi. Το κυτίο θα πρέπει να ελέγχεται πριν από κάθε ανάβαση (πληρότητα, ημερομηνία λήξης φαρμάκων).
- vii. Πριν την λήψη φαρμάκων να προηγείται συμβουλή ιατρού/ενημέρωση από το ΕΚΑΒ και ενημέρωση για αλλεργία του ασθενούς στη δραστική ουσία. Η χορήγηση φαρμάκων επιτρέπεται μόνο από ιατρούς.**