

A person wearing a green military uniform, a cap, and a large black backpack is standing in a forest. The backpack has a blue hydration tube and a rolled-up green mat attached to the side. The person is looking towards the camera. The image is framed in an oval shape.

Čo máť v batohu?

4. časť

Army Training

ČO V LEKÁNIČKE?

Chcem sa samostatne venovať lekárnicike, lebo poznám kopec ľudí, ktorí nosia **so sebou polku chirurgie**, a pritom stačí mať to, čo naozaj budete potrebovať. Pamätajte, že nie ste v boji alebo niekde mimo civilizácie, i keď to tak niekedy vyzerá.

Ak sa niečo stane, je **vašou povinnosťou poskytnúť predlekársku prvú pomoc** v prírode a zavolať pomoc, ktorá dorieši všetko ostatné a je na to školená. Z mojej skúsenosti vyplýva, že najčastejšie budete riešiť drobné poranenia a nejaké základné zlomeniny.

Z mojich doterajších skúseností som odpozoroval malý paradox. V lese sa vždy zranili tí ľudia, ktorí ignorovali rady a pokyny inštruktorov.

Ako ja hovorím, štatistika nepustí. Aj keď ide o priemerné IQ v skupine na jedinca. Znie to tvrdo, ale je to tak... Vedel by som rozprávať dlhé príbehy na túto tému.



Je jasné, že každý, kto rád chodí do prírody alebo na náročnejšie treky, **si vyskladá lekárniciu podľa seba a svojich možností**. Z našich skúseností ale naozaj vyplynulo, že nie je podstatné, **čo všetko v lekárnicike máte, ale ako s tým dokážete pracovať**.

Veľmi dôležitou podmienkou je, aby ste všetko v lekárnicike mali **poriadne zabalené a zároveň pripravené na použitie**. Nemusíte toho mať veľa, ale myslite na to, že keď naozaj potrebujete lekárniciu, spravidla je zlé počasie a ste v nepríjemnom teréne, kde sa prvá pomoc alebo akékoľvek ošetrovanie realizuje oveľa náročnejšie na detaily, ako kdekkoľvek v ambulancii či sanitke.

Z tohto dôvodu je nutné dbať na **nepremokavý a pohodlný obal**, aby sa všetko, čo v lekárničke nosíte, neznehodnotilo. Videl som kopec lekárničiek natlačených ako sardinky rôznym materiálom, a keď prišlo na lámanie chleba, museli ste všetko prácne hľadať, vykladať niekde na bok a, samozrejme, dávať pozor, aby vám to nezmoklo alebo sa to neznečistilo.

Navyše som už zažil situácie, keď sme vylievali vodu z lekárničky, lebo pršalo a batoh, ktorý padol do potoka, bol kompletne premočený.

Takže u mňa je na prvom mieste obal, v ktorom nosím zdravotné potreby. Mal by byť nepremokavý, dobre uzatvárateľný a, hlavne, mal by chrániť veci pred mechanickým poškodením, čo sa v našich preplnených batohoch stáva často.



Druhou podmienkou mojej lekárničky je to, **aby všetko, čo v nej mám, slúžilo aj na iné účely ako na prvú pomoc.** Ale, samozrejme, prvá pomoc je prioritou. Rozmýšľam tak, že ak mám zobrať napríklad náplasti alebo iné vybavenie, tak radšej zoberiem primerane väčšiu veľkosť ako menšiu. Prečo? No lebo na malú ranu je veľká náplasť OK. Ale na veľkú ranu vám malá náplasť iste nepostačí.

Obväzový materiál:

- Cosmopor E 10×6 cm, ks 2,
- Cosmopor ster. 15 x 8 cm, ks 2,
- gázové zväzky sterilné Sterilux ES 10x 10 cm, ks 2,
- Grassolind st. 10×10 cm, 10ks bal. 1,
- náplasť kaučuková 2,5 cm x 5m, ks 2,
- náplasť leukopor 2,5 x 10 m, ks 1,
- resuscitačná rúška,
- obväz hotový sterilný č.2, ks 1,

- obväz hotový sterilný č.4, ks 2,
- leukoplasty na stiahnutie rany Omnistrip 6×38 mm, 6ks bal. 25,
- šatka trojuholníková ks 2,
- dezinfekčný gél na ruky malé balenie,
- vazelína lekárska,
- hygienické vreckovky.

Ostatný zdravotnícky materiál:

- turniket (niečo ako škrtidlo),
- fólia tepelná 140 x 220 cm, ks 2,
- nožničky chirurgické rovné hrot. 140 mm, ks 1,
- pinzeta anatomická 130 mm OC, ks 1,
- teplomer lekársky digitálny ks 1,
- rukavice latexové – zdravotnícke 3 páry.

Ak máme náročnejšie plány a dlhé pochody, beriem aj tieto liečivá pre vlastnú potrebu:

- Hypermangán,
- Algifen 10ml gtt. ks 1,
- Carbosorb 0,25 g tbl.20 ks bal. 1,
- Endiaron 0,25 g tbl. 20 ks bal. 1,
- Fenistilgel 30g, ks 1,
- Framykoinplv.adsp 20 g, ks 1,
- Framykoinung. 10g, ks 1,
- Ibalgin 400 mg tbl.obd.30 bal. 1,
- Ophtal 2×50 ml, ks 2,
- Septonex spray 45 ml, bal. 2,
- Sterilný prostriedok na hygienu rúk 1x500ml, bal. 1,
- Zodactbl. obd 30 x 10 mg, bal. 1,
- Glycerol.

Ak by ste sa chceli informovať, aké značky produktov a čo konkrétne nosíme do lesa v súlade s týmto zoznamom, **tak si pozrite náš e-shop**, kde predávame len to, čo naozaj **dlhodobo používame** a **máme overené** priamo v teréne. Nenájdete tak kopec produktov alebo výrobcov. Ale vždy len to, na čo sa môžete spoľahnúť a čo vám bude slúžiť dlhodobo.

Link na náš e-shop je tu: <https://armytraining.sk/e-shop/>