

IL PRIMO SOCCORSO NELLO ZAINO

Sicuramente Ippocrate, preparando lo zaino per un'ipotetica escursione nell'antica Grecia del 400 a.c. , non avrebbe mai dimenticato il suo kit di primo soccorso. Quante volte noi, per le nostre uscite in ambiente ci preoccupiamo di portare un piccolo equipaggiamento di primo soccorso? Raramente! Sarebbe la risposta di molti, eppure in alcune occasioni, se ben realizzato, quest'ultimo può risultare risolutivo per piccoli traumatismi o incidenti in montagna.

Il kit, anche il più semplice, deve rispondere ad alcune esigenze fondamentali: Praticità, Leggerezza, Completezza. La sua realizzazione quindi non è così scontata e semplice.

Partiamo dal contenitore, dovrebbe essere morbido ed impermeabile e ovviamente posizionato in una tasca dello zaino facilmente raggiungibile, il primo consiglio è quello di non acquistare kit preconfezionati, a meno che la custodia non sia particolarmente valida, ma anche in tal caso conviene personalizzarne il contenuto; alternativamente si può acquistarla separatamente, della dimensione idonea alle nostre esigenze con una buona divisione degli scomparti e rapido accesso al materiale.



Esempio:
Peso: 280 g
Dimensioni:
11x18x5
(L x P x A) cm



Sarebbe ideale se al suo interno fosse riportato il riepilogo dei segni internazionali, sia sonori che visivi, di richiesta di soccorso in montagna.

ELENCO DEL MATERIALE

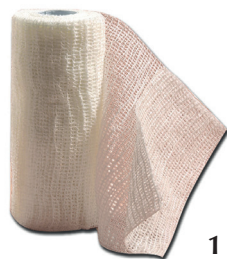
Il materiale necessario dipenderà anche dal tipo di attività prevista, un trekking, un'arrampicata oppure un'uscita alpinistica in alta quota e dalle proprie esigenze personali. Tuttavia qui di seguito elenchiamo i principali prodotti che non possono mancare:

Disinfettante: a base di acqua ossigenata o clorexidina 0.5% (esistono delle versioni in bustina meno ingombranti delle bottigliette e più efficaci delle salviette).

Garze sterili: almeno una confezione.

Rotolo di benda orlata: come bendaggio a chiusura delle ferite medicate con garze.

Rotolo di benda autoretraente: da applicare in caso di bendaggio compressivo, di emorragie, ampie ferite o di un arto con morso di vipera, come fasciatura in caso di distorsioni in particolare polso e caviglia, infine anche se più difficoltoso per mettere sotto scarico e fissare al collo un braccio infortunato.



Cerotto di tela: conviene acquistare la misura con altezza di almeno 5 cm così da poterlo ritagliare della misura necessaria. Il cerotto di tela ha molteplici utilizzi: chiusura provvisoria di ferite a cui abbiamo applicato delle garze, cerottaggio per le dita delle mani in caso di distorsioni o altre lesioni (soprattutto per gli arrampicatori), cerottaggio per le dita dei piedi in caso di trauma, come protezione per eventuali vesciche da scarpone, ritagliato in piccole strisce può essere utilizzato come **steri-strip** a chiusura provvisoria in caso di ferite da taglio nette con lembi riavvicinabili.

Cerotti di varia misura: meglio se medicati.

Forbici tipo Lister

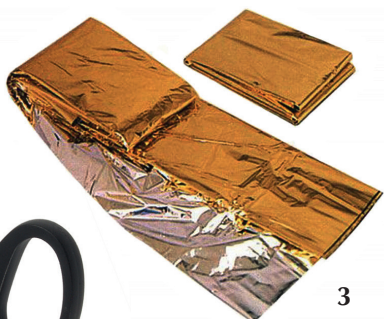
Guanti in lattice/vinile: meglio due paia, per proteggersi da eventuale contatto con materiale biologico.

Coperta termica: ha lo scopo di isolare termicamente l'infortunato in funzione del lato utilizzato: posizionare la parte argentata verso il paziente in caso di ipotermia, verso l'esterno in caso di colpo di calore o eventuale protezione dal caldo.

Soluzione fisiologica: qualche flaconcino da 10 ml (2 più che sufficienti) per eventuale lavaggio oculare o pulizia di una ferita sporca.



2



3



5



4



6

1: Rotolo di benda autoretraente; 2: Cerotto di tela
3: Coperta termica; 4: Soluzione fisiologica;
5: Forbici tipo Lister; 6: Guanti in lattice/vinile.

Eventualmente questo materiale di base può essere integrato a seconda del tipo di attività che andiamo a svolgere, del tempo di permanenza prevista e delle proprie esigenze personali; in particolare:

- **In caso di escursione (trekking) può essere utile aggiungere:**

- o Busta di ghiaccio secco.
- o Laccio emostatico di grossa misura (per eventuali emorragie inarrestabili).
- o Collirio anestetico.
- o Benda elastica: ottima come bendaggio compressivo, come fasciatura per caviglia, polso, ginocchio e per fissare al collo un braccio traumatizzato (occupa più spazio ma è più efficace della benda autoretraente).

o Farmaci a seconda della propria esigenza personale in particolare si consigliano antinfiammatori (tipo Ibuprofene), antipiretici (Paracetamolo), Aspirina, Antidiarroeici (tipo Loperamide).

- **In caso di alpinismo su roccia data la necessità di ridurre al minimo il peso del kit, può essere utile aggiungere:**

- o Collirio anestetico.
- o Farmaci a seconda della propria esigenza personale.

- **In caso di alpinismo in alta quota:**

o Date le particolari condizioni climatiche e la maggior permanenza in ambiente potrebbe essere utile aggiungere dei farmaci, oltre a quelli sopramenzionati ed in particolare gli antiemetici ed eventuali diuretici (per quest'ultimi è comunque necessaria una supervisione medica).

Ovviamente non devono mai mancare i propri farmaci personali o quelli che a volte si assumono per la presenza di problemi ricorrenti già noti (per es. gastralgia).

Il kit ha comunque lo scopo di attuare un primo intervento in caso di piccoli incidenti in montagna, per tutti gli eventi maggiori o comunque non gestibili occorre sempre richiedere l'intervento del Corpo Nazionale del Soccorso Alpino chiamando il 118 (o il NUE 112).



Benda elastica

Irene Camporesi

Infermiere Pronto Soccorso DEA Rimini - OTS - SAER

Giacomo Mennilli

Medico Emergenza Sanitaria Territoriale 118 Romagna - OTS - SAER