

LÉKÁRNIČKA

ZDRAVÍ

a nouzové vybavení

Text a foto: Martin Honzík

CHYSTÁTE SE NA VÍKEND DO SKAL NEBO NA SKIALPOVOU TÚRU? NEBO JDETE LÉZT LEDY ČI PLÁNUJETE TÝDENNÍ PŘECHOD NĚJAKÉHO POHOŘÍ? NEBO SNAD BUDETE TRÁVIT DVA MĚSÍCE NA ALJAŠCE? A JSTE SI JISTI, ŽE MÁTE VŠE DŮLEŽITÉ ZABALENO? STAN, SPACÁK, OBLEČENÍ, LANO, KARABINY, CEPÍN, MAČKY ATD. TO VŠE, JE JIŽ NACPÁNO DO KLETRU. ALE NEZAPOMNĚLI JSTE JEŠTĚ NA NĚCO?

Přemýšlejte – co když se něco stane?! A že se toho může stát hodně: banální odřeniny a zvrtnutým kotníkem počínaje přes zlomeniny a těžkým úrazem s bezvědomím konče. Ale i taková obyčejná bolest hlavy nebo zubů dokáže pěkně znepříjemnit celodenní túru. A což teprve takový silný průjem, který vás donutí desetkrát během noci nedobrovolně opustit stan a vydat se za vichřice do mrazu

a vánice za nejbližší smrček... Ale nemusí to být pouze onemocnění nebo úraz, co může z vaší původně půldenní odpolední túry udělat několikadenní boj o život (např. zbloudění, pád, uvíznutí v obtížném terénu, lavinová nehoda, atd.). Aby takových situací bylo co nejméně a když už nastanou, tak abyste je dokázali co nejefektivněji řešit je vhodné mít, kromě určitých znalostí a dovedností i

patříčné vybavení. Následující text je sestaven na základě doporučení Commission For Mountain Emergency Medicine CISA – IKAR, Medical Commission UIAA, Lékařské komise ČHS a dalších organizací zabývajících se první pomocí a záchranou v horách. V dalších vydáních info@hudy budeme v problematice první pomoci v přírodě systematicky pokračovat.



MINIMÁLNÍ LÉKÁRNIČKA (hmotnost 400 g)

VYBAVENÍ PRO NOUZOVÉ SITUACE V HORÁCH

1. ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ

MOBILNÍ TELEFON – samozřejmostí by měla být nabitá baterie s patřičnou kapacitou. Na to pozor, zejména v zimě. Nezapomínat na dostatečný kredit. Ten bude nezbytný zejména v případě, že volání o pomoc nebude realizováno přes bezplatné tísňové linky, ale budete volat přímo na číslo regionální záchrané (horské) služby. Nahlášení nehody

na takovéto číslo může v některých případech znamenat značné urychlení záchrané akce. Bude-li se nehoda týkat přímo vás a nebo někoho z vaší skupiny, pak si musíte uvědomit, že nahlášením nehody na tísňovou linku vaše telefonování zdaleka nekončí. Ba naopak. Např. bude nutné vyříditi hrazení poskytnuté péče, včetně záchrané akce, informovat zbytek skupiny, rodinu, příbuzné, zajistit převoz atd. Z tohoto důvodu je lepší paušál než kreditní způsob úhrady telefonních hovorů. Dále je nutné vědět, kam a na jaká čísla volat (záchraná služba, horská služba atd.). Nezapomeňte na telefonní číslo asistenční služby pojišťovny, u které máte sjednané pojištění! A stejně tak je nutné si uvědomit, že v zahraničí bude potřeba komunikovat v cizím jazyce.

LÉKÁRNIČKA A KARTIČKY S POSTUPY PRVNÍ POMOCI – viz dále – samostatná část.

PÍŠŤALKA – dostanete-li se do míst, kde se nedovoláte telefonem, tak jednou z mála možností, jak na sebe upozornit v případě nehody, bude pískání na píšťalku. Volání o pomoc je také řešením, ale je značně vysilující a stačí, aby trochu foukal vítr, a již mu není rozumět. V horách (zejména v Alpách) je v případě nouze používán tzv. **Alpský nouzový signál**. Jedná se o zvukový nebo světelný signál (písknutí nebo bliknutí) vyslaný šestkrát za minutu. Pak následuje jednu minutu pauza – posloucháme, jestli někdo odpovídá. Pokud takový signál zachytíme, tak odpovíme je signál vyslaný třikrát za minutu. Pak opět následuje minutová pauza – snaží

ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ PRO NOUZOVÉ SITUACE

MATERIÁL	✓	MATERIÁL	✓
Mobilní telefon (kredit, nabitá baterie)		Tužka + papír	
Lékárnička + kartičky s postupy první pomoci		Zapalovač + svíčka	
Píšťalka		Malá karimatka	
Čelovka + náhradní baterie		Žďárák	
Nůž – víceúčelový		Jídlo + pití	
Osobní doklady + pojištění + peníze		Rezervní oblečení	
DALŠÍ VYBAVENÍ (dle konkrétní akce):			
Buzola		Výškoměr	
GPS		Mapa	
Sada prusíku		...	

To je pouze základ, který je potřeba doplnit dle povahy konkrétní akce.
Např. na skialpovou túru doplnit lopatu, sondu, lavinový vyhledávač, atd.



me se zjistit odkud signál přichází a případně s postiženým navázat kontakt. Z tohoto důvodu je nutné, aby postižená osoba vysílala nouzový signál až do příchodu záchránců. Značně to zjednoduší a urychlí její nalezení. Píšťalka nemusí být použita pouze k vysílání nouzového signálu, ale může značně usnadnit i komunikaci ve skupině, např. při spouštění záchránce se zraněnou osobou v členitém terénu nebo za špatných povětrnostních podmínek. Je vhodné, aby píšťalka byla z plastu – kovová v zimě přimrzá ke rtům.

ČELOVKA – ideální s LED diodami – malá, skladná, lehká, vydrží dlouho svítit a prakticky není potřeba náhradní žárovka. V případě dlouhodobější akce doporučujeme náhradní baterie.

NŮŽ – víceúčelový, doporučujeme s integrovanými nůžkami. Máte-li takový, pak můžete z vaší lékárničky vyřadit nůžky. Ve většině lékárniček jsou stejně vloženy velice nekvalitní, tupé nůžky.

SVÍČKA – zdroj světla a tepla. Vykoná dobrou službu při nouzovém bivaku – např. k roztavení sněhu na vodu. Ale může posloužit i jako vosk na lyže a pásy při skialpové túře.

ZAPALOVAČ – doporučujeme místo sirek. Zapalovač vydrží mnohem déle. Spolu se svíčkou nutno chránit před vlhkostí – zabalit do igelitového sáčku.

BIVAKOVACÍ VAK – ŽDÁRÁK – doporučujeme větší typ – pro dvě osoby. Je pouze o málo těžší než žďárák pro jednu osobu, ale při záchraně má mnohem větší využití (překrytí zraněného, zabalení i hodně oblečené osoby, termozábal, nouzové přístřeší, bivak, nosítka, skluz, improvizovaná fixace atd.).

COSMO

Black Diamond



Neuvěřitelně malá, ale se všemi funkcemi. Cosmo je kompaktní a lehká svítlna se čtyřmi LED diodami. 3 AAA baterie, doba svítivosti 150 hodin, max. svítivost 18 m, 3 intenzity osvětlení.

Cena: 990 Kč

HUDYpartner: 921 Kč

Cena SK: 1340 Sk

HUDYpartner: 1247 Sk

MALÁ KARIMATKA – dnes je již běžnou součástí zádové výztuhy většiny batohů. Pokud ji ve svém batohu nemáte, tak ji vřele doporučujeme pořídit. Stačí ustříhnout z normální karimatky kus o rozměrech cca 50x40 cm, přehnout napůl a vložit do batohu. Tímto získáte nejenom podložku na sezení, ale i výbornou pomůcku pro fixaci při poranění končetin, krční páteře apod. Má-li každý člen skupiny ve svém batohu tuto karimatku, zaručeně nebudete řešit

problém, čím vypodložit nosítka při nouzovém transportu zraněného.

TUŽKA + PAPÍR – k zaznamenání důležitých informací (např. o stavu pacienta, o místě nehody atd.). Vhodné, zejména pokud se z místa nehody nemůžete dovolat a posíláte někoho nehodu nahlásit a potřebujete mít jistotu, že vaše informace sdělí kompletní a nezkrácené. Stejně tak je potřeba opakovaně zaznamenávat vý-

sledky vyšetření pacienta (úroveň vědomí, tepovou a dechovou frekvenci atd.). Jen tak si dokážete udělat představu o závažnosti zdravotního stavu a o jeho možném vývoji. Tužka je vhodná obyčejná – propisky v zimě zamrzají.

NA CO DÁLE NEZAPOMENOUT: odpovídající zásobu pití a jídla, rezervní oblečení, osobní doklady, finanční hotovost a při cestě do zahraničí adekvátní pojištění. Dále doporučujeme do výbavy zařadit sadu pomocných šňůr 6 mm (délky 2x1,5 m, 1x3 m, 1x5 m) a sešitou plochou smyčku délky

A ZÁKLADNÍ ZDRAVOTNICKÝ MATERIÁL

MATERIÁL	počet	MATERIÁL	počet
Rukavice latexové	1 pár	Trojčipý šátek - zdravotnický	1 ks
Resuscitační rouška	1 ks	Trojčipý šátek – z pevné látky	1 ks
Obvaz hotový č. 4 – se dvěma polštářky	1 ks	Cívka náplasti 2,5 cm x 1 m	1 ks
Pružné obinadlo š. 10 cm x 5 m	1 ks	Zavírací špendlík v. 4 cm	4 ks
Pružné obinadlo š. 12 cm x 5 m	1 ks	ALU – fólie	1 ks
Víceúčelový nůž – s nůžkami	1 ks	Kartičky s postupy první pomoci	

B LÉKY – MINIMÁLNÍ MODUL – *jednodenní akce, zdravotní péče dobře dostupná*

PROBLÉM	LÉK	POPIS
Drobné rány a odřeniny	např. Webcol – (5 ks)	Čtverečky napuštěné dezinfekcí na bázi alkoholu.
Bolesti (zubů, hlavy, ...) Horečka	Paralen – tablety (10 tbl. x 500 mg)	Lék tlumící bolest a horečku.
Kolikovitě bolesti	Algifen – tablety (10 tbl.) Rp.	Lék tlumící bolest a uvolňující spasmu, např. při ledvinových a žlučkových kolikách.
Průjem	Endiaron – tablety (10 tbl. x 250 mg)	Sřevní antiseptikum – působí proti většině původců infekčních průjmů.
Oči – podráždění např. cizím tělesem	Ophthalmol – Septonex – kapky (1 bal. x 10 ml)	Oční antiseptikum – u neinfekčního zánětu spojivek, např. po podráždění slunečním zářením, cizím tělesem, větrem.
Alergie – jste-li alergičtí	Zyrtec – tablety (10 tbl. x 10 mg) Rp.	Lék zmírňující projevy alergických reakcí, např. u pylových alergií.
Vyčerpání	Hroznový cukr – tablety (1 bal. x 20 tablet)	Rychlý zdroj energie.
Sluneční záření	Ochranný krém s UV filtrem + tyčinka na rty	

ACT LITE 35+10 SL

Lehký batoh vhodný na horské výlety nebo turistiku, speciálně konstruovaný pro menší postavy. Zádový systém Aircontact, ušší a kratší ramenní popruhy, kratší zádový systém, vrchní víko s kapsou

deuter



na zip a kapsou na cestovní, boční síťované kapsy, zipem oddělitelná spodní komora batohu, poutka na cepiny, elastický popruh, kompresní popruhy. Barva: oranžová/šedá, modrá/béžová

Hmotnost: 1560 g
Materiál: Ripstop-Nylon
Objem: 35+10 l
Rozměry: 64x37x25 cm

Cena: 2990 Kč

HUDYpartner: 2781 Kč

Cena SK: 4040 Sk

HUDYpartner: 3758 Sk

LÉKÁRNIČKA pokračování na str. 21



120 cm. S těmito smyčkami je možné realizovat většinu záchranných technik – od jednoduchých kladkostrojů pro vytažení postiženého z ledovcové trhliny přes složitější systémy pro záchranu ve stěně po vyvážání nosítek nebo svozného prostředku z lyží.

2. LÉKÁRNIČKA

Ať jdete kamkoli, lékárníčka by měla vždy tvořit samozřejmou součást vašeho vybavení. Jen tak budete v terénu schopni efektivně řešit náhlé úrazy a onemocnění a nebudete nuceni používat k ošetření materiál a vybavení určené k jiným účelům (např. vaše oblečení, které vám bude později určitě chybět, jste nuceni rozstříhat na obvazy na ošetření cizího zraněného lezce apod.).

FIRST AID KIT S, M

Lékárnička první pomoci se základním vybavením je nezbytnou součástí každého zavazadla. Je dodávána ve dvou velikostech S a M. Trojúhelníkový obvaz, obinadlo, sterilní polštářky, sada náplastí, gumové rukavice, kotoučová náplast, píšťalka, izofólie (pouze vel. M).
Hmotnost: 120 g včetně vybavení (S), 360 g včetně vybavení (M)
Materiál: Nylon
Rozměry: 12x10x6 cm, 17x11x8 cm



Cena: 390 Kč (S), 690 Kč (M)
HUDYpartner: 363 Kč (S), 642 Kč (M)
Cena SK: 530 Sk (S), 940 Sk (M)
HUDYpartner: 493 Sk (S), 875 Sk (M)

Je samozřejmé, že vybavení lékárníčky se bude měnit v závislosti na charakteru konkrétní akce. Ten je dán lokalitou, složením skupiny, délkou akce, dostupností zdravotní péče a dalšími faktory. Jinými slovy – nikdo asi nebude tahat sud s expediční lékárnou, když si jede zalézt na víkend do Adršpachu. A zase naopak – vaše minilékárnička v podobě jednoho obinadla a dvou paralelů by mohla být na treku v Himalájích zatraceně málo.

V následujícím textu vám nabízíme moduly uspořádání lékárníčky, které vám umožní zvolit optimální variantu vybavení podle vaší konkrétní akce. Toto rozdělení vychází z doporučení lékařských komise IKAR, UIAA a ČHS.

MINIMÁLNÍ LÉKÁRNIČKA (viz. tab. A+B)

Je naprostým základem a lze ji doporučit každému členu skupiny. Tvoří ji základní zdravotnický materiál (viz tab. A) a minimál-

ní lékový modul (viz tab. B). Materiál v ní obsažený umožňuje vyřešit stavy, které bezprostředně ohrožují život (prudké krvácení, otevřené poranění hrudníku, zástava dechu a oběhu). Dále umožňuje ošetřit běžná poranění a úrazy (odřeny a rány, poranění kloubů, zlomeniny atd.).

Minimální lékový modul umožňuje léčbu akutních problémů nebo alespoň jejich zmírnění, aby neznepříjemňovaly návrat z túry (bolesti hlavy, zubů, koliky atd.). Součástí jsou i prostředky preventivní (tyčinka na rty + opalovací krém), jejichž používáním je možné předjet velice nepříjemným následkům, ale bohužel se na ně často zapomíná.

Tato minimální lékárníčka (základní zdravotnický materiál + minimální lékový modul) je určena pro jednodenní akce v oblastech s dobrou dostupností zdravotní péče. Tedy takové, kdy v případě běžného onemocnění

můžete postiženého naložit do auta a odvézt k lékaři. A v případě závažného nebo přímo život ohrožujícího stavu je možné zavolat záchrannou službu a ta v krátkém čase přijede nebo přiletí.

Příklad: jednodenní lezecký výlet do skal.

Plánujete-li vícedenní akci, je vhodné přibalit k této minimální lékárníčce tzv. **Doplňující modul**.

LÉKÁRNIČKA – OBECNÉ ZÁSADY A DOPORUČENÍ

- Především neuškodit – používej jen to, co znáš, a dělej jen to, co umíš!
- Chraň vybavení lékárníčky před vlhkem – zabal každý kus zdravotnického materiálu i léky do igelitového pytlíku.
- Igelitový sáček pak můžeš použít např. k vytvoření poloprodyšného obvazu u otevřeného poranění hrudníku nebo jako improvizované rukavice.
- Lékárníčku měj uloženou tak, aby v případě potřeby byla rychle po ruce.
- Rukavice a resuscitační roušku měj v lékárníčce uloženy hned na vrchu.
- Pozor na kupované – výrobcem vybavené lékárníčky. Dost často v nich bývá nekvalitní materiál.
- Pokud nevíš, jak jednotlivé obvazy, ale i ostatní materiál vypadá, pak jej neváhej rozbalit a prohlédni si ho, ať víš, co ve své lékárníčce máš a jak se co používá – při nehodě na to nebude čas.
- Použiješ-li pouze část materiálu (např. obvazu), pak zbytek nevyhazuj, ale uschovej zpět do obalu pro další použití. Po návratu z túry lékárníčku ihned doplň.
- Na dlouhodobější akci si vezmi i náhradní materiál na doplňování lékárníčky.
- Víceúčelový nůž s nůžkami měj jako stálou součást lékárníčky.
- Příbalové letáky nevyhazuj, ale ponech je u léků.
- Pamatuji – každý lék má nežádoucí účinky a kontraindikace (informace, kdy se nesmí podávat).
- Některé léky nesmí užívat těhotné nebo kojící ženy!
- Před užitím jakéhokoliv léku vždy pečlivě prostuduj příbalový leták a řiď se jím.
- Každý lék má na obalu vyraženou expiraci – tj. dokdy může být použit (např. 11/06 = lék může být použit do konce listopadu 2006).
- Prošlý lék je méně účinný nebo neúčinný a může i poškodit zdraví.
- Pamatuji – léky v lékárníčce horolezce jsou vystaveny extrémním podmínkám (horko, mráz, vlhko) – to vše může způsobit zkrácení doby použitelnosti.
- Nenechávej lékárníčku zbytečně na slunci ani na mrazu.
- Pravidelně ji kontroluj a prošlé léky včas vyměň.
- Kromě léků zde uvedených si nezapomínej vzít na akci svoje léky, které máš předepsány k pravidelnému užívání nebo při zhoršení obtíží.
- Neostýchej se před akcí o svých závažnějších chronických obtížích (např. cukrovka, závažné alergie, astma atd.) informovat vedoucího nebo i všechny členy skupiny. Zároveň je pouč, co mají dělat a kde máš uloženy léky, pokud tyto obtíže nastanou.
- Pamatuji – sebelepší vybavení ti je k ničemu, když nevíš, co s ním máš dělat. Proto si pravidelně obnovuj znalosti z první pomoci v odborných kurzech – minimálně jednou za dva roky.
- Dbej na to, aby první pomoc ovládali všichni členové skupiny.

SWITCHBACK



Trojdielné trekkingové hole s kombinací zavírání Binary a Flick Lock. Jsou ideální na celoroční použití. Výborně fungují na sněhu, šotolině i kamenech. Zpevněné plastové madlo s nylonovým popruhem, výměnný flexi hrot.
Hmotnost: 580 g (pár)
Rozměry: 64 cm (délka složené hole), 102–140 cm

Cena: 1390 Kč
HUDYpartner: 1293 Kč
Cena SK: 1880 Sk
HUDYpartner: 1749 Sk

ROXY 10,2

Praktické víceúčelové lano s nízkou hmotností.
Délka: 50 m, 60 m
Hmotnost: 69 g/m
Počet pádů: 8
Posuv opletu: –1 mm
Prodloužení: 7 %
Průměr: 10,3 mm
Rázová síla: 830 daN
Typ: jednoduché
Uzlovatelnost: 0,9K

Cena (50m): 2890 Kč
HUDYpartner: 2688 Kč
Cena SK (50m): 3910 Sk
HUDYpartner: 3637 Sk



DOPLŇUJÍCÍ MODUL (viz tab. C)

Obsahuje další léky, které umožňují řešit běžné zdravotní problémy (nachlazení, bolesti

v krku, horečka, průjmy apod.). Je určen pro vícedenní akce v oblastech s relativně dobře dostupnou zdravotní péčí. V případě běžného

onemocnění je tedy možné postiženého dopravit do dvou dnů k lékaři. V případě závažného nebo přímo život ohrožujícího stavu je stále možné zavolat záchrannou službu a ta v krátkém čase přijede nebo přiletí.

Pozor – úkolem tohoto modulu není vyřešit závažnější zdravotní problémy a odložit návštěvu lékaře, ale pouze překlenout čas a zmírnit obtíže, než se postiženého podaří dopravit k lékaři! Množství léků uvedená v tomto modulu vystačí při běžném dávkování minimálně na tři dny.

Příklad: týdenní akce v horách (např. Alpy) – několikadenní přechody, lezecké nebo skialpové túry atd.

Pozn.: Pokud v těchto oblastech podnikáte pouze jednodenní akce a večer se zase vrátíte na stejné místo, pak doplňující modul

nemusíte nutně nosit s sebou, ale můžete ho nechat v místě návratu (v kempu, na chatě nebo v autě) a na túru si vzít pouze minimální lékárníčku.

ROZŠÍŘUJÍCÍ MODUL (viz tab. D)

Je určen pro dlouhodobé akce v oblastech se špatně dostupnou zdravotní péčí. Předpokládá se, že se budete muset o vážně nemocného nebo vážně zraněného starat i několik dnů, než se vám podaří zajistit adekvátní zdravotní péči. Použití tohoto modulu vyžaduje již určité znalosti a praktické dovednosti a proto je ideální, je-li ve skupině přítomen lékař nebo alespoň jiný zdravotnický pracovník či proškolený zdravotník. Finální obsah tohoto modulu bude silně závislý na charakteru konkrétní akce a zkušenostech účastníků.

C LÉKY – DOPLŇUJÍCÍ MODUL – vícedenní akce, zdravotní péče je relativně dobře dostupná		
PROBLÉM	LÉK	POPIS
Rány	Betadine – roztok (1 bal. x 30 ml)	Dezinfekční roztok na bázi jódu se širokým spektrem použití.
Bolesti Horečka	Ibalgin – tablety (10 tbl. x 400 mg)	Lék tlumící bolest a horečku s protizánětlivým účinkem.
Svalová a šlachová poranění	Voltaren – mast (1 x bal.)	Mast tlumící bolest s protizánětlivým účinkem.
Průjem	Imodium – tobolky (12 tbl. x 2 mg) Smecta – prášek v sáčku (10 sáčků x 3 g)	Doplnění léčby průjmů.
Oči – podráždění po drobných poraněních nebo slunečním zářením	Ophthamo – Azulen – mast (1 mast x 5 g)	Mast urychlující hojení rohovky po drobných poraněních a po podráždění.
Nos	Sanorin 0,05% – kapky (1 bal. x 10 ml)	Lék zmírňující zduření sliznic – např. při nachlazení. Lze použít i do očí.
Kašel – neproduktivní	Sinecod – tablety (20 tbl. x 5 mg)	K tlumení dráždivého kašle. Neproduktivní = bez vykašlávání hlenu.
Kašel – produktivní	Mucosolvan – tablety (10 tbl. x 30 mg)	K usnadnění odkašlávání hlenu.
Bolesti v krku	Strepsils – pastilky (18 pastilek)	Pomocné léčivo při bolestech v krku a při zánětech dásní.
Zvracení	Torecan – čípky (6 čípků x 6,5 mg), Rp.	Při silném intenzivním zvracení.
Antacidum	Maalox – tablety (10 tbl.)	Neutralizuje žaludeční kyselinu chlorovodíkovou a tím zmírňuje obtíže.
Omrzliny	Acylpyrin – tablety (10 tbl. x 500 mg)	Zlepšení prokrvení.
Pro dlouhodobější akce lze dále doporučit:		
Infikované rány	Framykoin – mast (1 bal. x 10 g), Rp.	Antibiotika v masti.
Opary	Vectavir – mast (1 bal. x 2 g)	Antivirotikum v masti.
Popáleniny, puchýře, ...	Betadine – mast (1 bal. x 20 g), Rp.	Mast aplikovat na místo, kde je nežádoucí přisychání obvazu k ráně.
Poranění, záněty, otoky	Wobenzym – dražé (1 bal. x 40 dražé)	Doplňující léčba při terapii poúrazových stavů, otoků, zánětů, ...

D ROZŠÍŘUJÍCÍ MODUL – zdravotní péče je špatně dostupná, určen pouze pro proškolené osoby

PROBLÉM	LÉK	POPIS
Silná bolest	Tramal 100 mg – inj. (1 ampule x 2 ml), Rp.	Lék k tlumení silných bolestí v injekční formě.
Nemoc z výšky	Nifedipin – tablety (10 tbl. x 20 mg retard) Fortecortin – tablety (10 tbl. x 4 mg) Diluran – tablety (10 tbl. x 250 mg) Vše Rp.	Léky pro terapii nemoci z výšky.
Bolesti na hrudi	Nitroglycerin – tablety (10 tbl. x 0,5 mg) Rp.	Terapie záchvatů anginy pectoris.
Závažná alergická reakce	Adrenalin 1 mg – inj. (1 ampule x 1 ml)	Lék k injekčnímu podání při závažných alergických reakcích. Lze nahradit autoinjektorem (EpiPen).
Další zdravotnický materiál	2 x injekční stříkačka 2 ml 2 x injekční jehla 1 x peán	
Pro dlouhodobější akce lze dále doporučit:		
Další léky – dle lokality (např. antimalarika, atd.)		
Antibiotika		
Šití – atraumatické		
Další obvazový materiál		

Použitě zkratky:

Rp. = lék je na předpis, bal. = balení
tbl. = tablety

TREKKING COOLMAX ECO – TCE

Ponožky do středně těžkého terénu, coolmaxová vlákna vynorně odvádějí vlhkost.

Barva: šedá, černá
Materiál: 75% Coolmax®, 15% Polyamid, 10% Lycra
Velikost: S–L



Cena: 380 Kč

HUDYpartner: 354 Kč

Cena SK: 513 Sk

HUDYpartner: 478 Sk

BANKS GTX / BANKS LADY GTX

Obuv s goretexovou membránou určená pro aktivní pobyt v přírodě ve všech ročních obdobích. Model oblíbený zejména pro svou komfortnost, hmotnost a vzhled.

Hmotnost: 1200 g (pár vel. 7,5 pánské), 1100 g (pár vel. 5,5 dámské)
Podešev: Vibram® Ultra Grip
Podšívka: GORE-TEX®
Rozsah velikostí: 6–13 (pánská), 3,5–9 (dámská) v UK
Svršek: kůže Nubuk, Cordura®



Cena: 4190 Kč

HUDYpartner: 3897 Kč

Cena SK: 5660 Sk

HUDYpartner: 5264 Sk



LÉKÁRNÍČKA konec

