

Apteczka grotolaza

Sekcja Medyczna Grupy Ratownictwa Jaskiniowego przy współpracy i po konsultacjach z Michałem Barskim – Ratownikiem Karkonoskiej Grupy GOPR

Apteczka, to bardzo istotny element indywidualnego wyposażenia grotolaza. Dobrze wyszkolony grotolaz, posiadający odpowiednio wyposażoną apteczkę jest dobrym partnerem!

Sekcja Medyczna Grupy Ratownictwa Jaskiniowego wprowadziła do standardów indywidualnego wyposażenia grotolaza apteczkę o następującym składzie:

- rękawiczki nitrylowe x 6
- rurka nosowo-gardłowa 8,0 mm x 1
- gaza jałowa 1 m² x 1
- gaza jałowa 0,5 m² x 1
- siatka opatrunkowa Codofix roz. 3, 4, 5 każda ok. 0,5 m
- przeciwbakteryjny opatrunek x 2
- opaska elastyczna 10 cm x 2
- chusta trójkątna x 1
- folia NRC x 2
- komplet plastrów (ok. 10 szt.) x 1
- chusteczki nawilżane alkoholem x 4
- Nimesil (granulat do sporządzania zawiesiny doustnej) x 2 saszetki
- Ketonal 100mg x 2 tab.
- Tramadol x 1 fiołka.
- Loperamid 2 mg x 8 tab.
- No-Spa forte 80 mg x 3 tab.
- Glucardiamid x 6 tab.
- protokół szybkiego badania stanu ratowanego x 2
- protokół badania szczegółowego i opieki nad ratowanym. x 2



△ Wyposażenie apteczki
• Fot. Grupa Ratownictwa Jaskiniowego



UWAGA! Każdy grotolaz powinien wkładać do apteczki tylko znany sobie lek tzn. taki, który już wcześniej był przez niego zażywany (możliwe reakcje niepożądane np. wstrząs uczuleniowy!). W związku z tym powyższa lista lekarstw jest listą przykładową. Można zastąpić np. Nimesil Ibuprofenem, pamiętając jednak o tym, że niesteroidowych leków przeciwzapalnych nie wolno ze sobą łączyć! Zalecamy konsultację środków farmakologicznych z lekarzem pierwszego kontaktu i Sekcją Medyczną Grupy Ratownictwa Jaskiniowego. Leki w apteczce są dla jej właściciela (nie podajemy leków nikomu oprócz siebie).

Skład apteczki (w rękach wyszkolonego zawodnika) pomaga przetrwać grotolazowi (oraz udzielić pomocy partnerowi – patrz uwaga o lekach!) do czasu przybycia pomocy „z zewnątrz” oraz zabezpieczyć najczęściej występujące urazy/zachorowania podczas akcji jaskiniowych często umożliwiając kontynuowanie akcji.

LEK	WSKAZANIE	DAWKOWANIE
Nimesil 100 mg	ból o słabym nasileniu, gorączka	1/12h (Max 200 mg/24h)
Ketonal 100 mg	ból o umiarkowanym nasileniu	1/12h (Max 200 mg/24h)
Tramadol Synteza krople 100mg/ml – 10ml	ból o dużym nasileniu	20 kropli (50 mg) W razie nie ustąpienia bólu po 30–60 min. dawkę można powtórzyć; nie więcej niż 400 mg/24h
Loperamid 2 mg	biegunka	2 tabletki (4 mg) następnie po każdym luźnym stolcu 1 tabletkę (2 mg); nie więcej niż 8 tabletek na 24 h (16 mg)
No-Spa forte 80 mg	stany skrócowe mięśni gładkich np. kamica nerkowa, kamica dróg żółciowych; bolesna miesiączka	1 tabletkę (80 mg) /8h (max 3 tab/24 h – 240 mg)
Glucardiamid	ostabienie	1 pastylka / 4 h; Ssać! (max 6 pastylek / 24 h!)