

CHECK LIST

KIT DE PRIMEIROS SOCORROS GRANDE

Kit para viagens com diversos dias de duração - travessias longas, cicloturismo e expedições

No **Check List** abaixo você vai encontrar exemplos de como montar um kit básico para diferentes atividades. O ideal é que você monte o seu kit levando em consideração o tipo de atividade que você irá fazer, o ambiente, o número de pessoas que o kit irá atender e o número de dias que a viagem terá. Você pode tirar ou acrescentar materiais de acordo com a necessidade. É sempre importante consultar seu médico para que ele recomende os medicamentos que você pode usar.

Item	Quant.	Peso (g)
Organização		
Estojo de 1os Socorros PRO Deuter	1	99
Saco Transparente ZipLock	3	30
		129
Proteção Pessoal		
Luvas de Procedimento (mais de um par)	2	20
Máscara para RCP (ao menos uma máscara descartável)	1	23
		43
Kit de Limpeza de Feridas		
Seringa para Irrigação (15 a 20 ml)	1	6
Pinça Pontiaguda	1	7
Tesoura Pequena de Ponta Fina	1	20
Escova de Dentes Nova	1	19
Gazes Diversas (não aderentes)	1	20
Iodopovidona (é vendido a 2, 5 ou 10% de concentração mas deve ser utilizado a 1% de concentração)	1	54
Clorexidina	1	50
Sachê de Soro Fisiológico 5 ml (para problema nos olhos)	2	14
Isqueiro	1	21
		211
Ataduras & Bandagens		
Rolo de Esparadrapo	1	29
Bandagem Elástica Adesiva (que gruda nela mesma)	1	11
Atadura Elástica (para lesões estáveis)	1	30
Bandagem Triangular	2	40
Curativos Diversos	1	10
Proteção para Bolhas (Moleskin ou similar)	1	19
		139
Medicamentos		
Analgésico*	1	8
Anti-Térmico*	1	6
Anti-Histamínico*	1	5
Pomada Anti-Histamínica*	1	36
Pomada Antibiótica*	1	14
Spray Analgésico e Anti-Inflamatório*	1	92
Repositor de Eletrólitos - SportDrink Elite Exceed	1	35
*Medicamentos de Uso Pessoal. Consultar o seu médico!		

Segurança

Purificador de Água Clorin (cartela com 10 comprimidos)	1	2
Cobertor de Emergência	1	64
Apito	1	20
Lanterna Reserva	1	15
Guia de Bolso de Primeiros Socorros	1	94
Sachê de mel (algum tipo de açúcar simples de rápida absorção; gel de carboidrato, glacê de bolo, etc)	4	4

199**TOTAL****917**

www.geartips.com.br | www.youtube.com/GearTips