



✓ CHECKLIST KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

✓ O kit de primeiros socorros tende a ser delegado para segundo plano quando preparamos uma actividade. No entanto a sua importância é vital e deve sempre acompanhar-nos.

Aqui encontras recomendações para o teu kit tendo em conta o que deve ser essencial e elementos mais específicos por actividade.

📄 KIT BÁSICO

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Luvas
(nitrilo ou outras) | <input type="checkbox"/> Termómetro |
| <input type="checkbox"/> Soro Fisiológico
(emb. no max. de 100ml) | <input type="checkbox"/> Sais de Rehidratação
(ex.: dioralyte) |
| <input type="checkbox"/> Compressas
(5x5, 10x10 e 15x20) | <input type="checkbox"/> Água
(0,5l) |
| <input type="checkbox"/> Ligaduras
(elásticas) | <input type="checkbox"/> Pensos Rápidos
(vários tamanhos e formas) |
| <input type="checkbox"/> Adesivo
(castanho) | <input type="checkbox"/> Pensos Impermeáveis
(ex.: opsite - 8x9 ou 8x12) |
| <input type="checkbox"/> Desinfectante
(iodopovidona, protosan) | <input type="checkbox"/> Bolas de Calor
(descartáveis) |
| <input type="checkbox"/> Gaze Gorda
(5x5 e 10x10) | <input type="checkbox"/> Bolas de Frio
(descartáveis) |
| <input type="checkbox"/> Creme Fucidine
(substitui a pomada) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Manta Térmica
(descartável) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pinça
(pequena para uso geral) | <input type="checkbox"/> |

Aviso

- Não te esqueças que no teu kit de primeiros socorros deve constar qualquer medicação que estejas a tomar ou que precises em caso de emergência.

📄 ESCALADA

- Pensos Hidrociloide
(para zonas de pressão nos pés)
- Creme Hidratante
(para zonas de fricção/abrasão)
- Manta Térmica
(extra)
- Talas de Vácuo
(não insufláveis)
- Ligaduras Extra
(para estabilizar a vítima)
- Protector Solar
(indicado para montanha)
-
-
-
-
-

📄 MONTANHISMO

- Pastilhas Purificadores
(para água)
- Pensos Hidrociloide
(para zonas de pressão nos pés)
- Pomada Voltaren
(ou similar)
- Protector Solar
(indicado para montanha)
-
-
-
-
-
-

📄 CANYONING/RIVER TREKKING

- Creme Hidratante
(para zonas de fricção/abrasão)
- Manta Térmica
(extra)
- Ligaduras Extra
(para estabilizar a vítima)
- Película Aderente
(para impermeabilizar)
- Estojo Impermeável
(para o kit)
-
-
-
-
-