

Cassetta di pronto soccorso

La cassetta di pronto soccorso è più completa della farmacia tascabile e deve essere sempre a portata di mano nella struttura sportiva e nell'alloggio. La cassetta dev'essere controllata regolarmente e mantenuta in ordine in modo che in situazione di emergenza il materiale necessario sia immediatamente utilizzabile.

Qui di seguito sono elencati i problemi di salute più frequenti che possono verificarsi durante i campi e i corsi G+S. L'elenco può servire come base per preparare correttamente la cassetta di pronto soccorso.

- Colpo di sole (insolazione)
- Mal d'auto/mal di mare
- Malattie gastrointestinali
- Scottature
- Raffreddore/raffreddamenti
- Allergie
- Intossicazioni alimentari
- Punture di insetti
- Ferite, fratture e distorsioni
- Ferite dovute a incidenti stradali



Foto: Ueli Känzig

Contenuto essenziale della cassetta di pronto soccorso:

– **Medicinali:** si raccomanda di consultare uno specialista della salute (ad es. farmacista) per approntare un kit di farmaci e materiale (inclusi disinfettanti) appropriato per le attività programmate.

- Forbicine
- Pinzette
- Pinzette per zecche
- Spille da balia
- Cerotti di varie dimensioni
- Bende
- Compresse di garza
- Bende elastiche
- Nastro adesivo/tape
- Cotone/ovatta emostatica
- Fazzoletti di carta
- Bastoncini di ovatta
- Termometro
- Guanti di gomma monouso
- Coperta termica
- Coldpack e hotpack (impacchi caldi e freddi)
- Zollette di zucchero/destrosio
- Carta e penna/matita
- Per le settimane di corso e campo: moduli compilati e firmati con i dati personali dei partecipanti (ev. elaborati in forma digitale a disposizione di tutto il team di monitori)

Fonte:
Ufficio federale dello sport UFSPÖ (ed. 2009). Fascicolo G+S *Lesioni da sport*. Macolin.