چک لیست کیف کمک های اولیه کوهنوردی و طبیعتگردی

تجهیزات پایه کمک های اولیه

- پدهای ضدعفونی‌کننده (ترجیحاً بر پایه BZK)
- محلول های ضد عفونی کننده مانند بتادین و کلرهگزیدین
- الکل طبی (اتانول ۷۰٪) برای ضد عفونی کردن ابزار ها
- پماد آنتی باکتریال : مانند با سیتر استین
- محلول بنزوئین‌ها براي افزايش چسبندگی پانسمان ها
- چسب زخم در ابعاد مختلف
- بانداژ پروانه ای
- گاز استریل در ابعاد مختلف
- پد و پانسمان استریل نچسب
- چسب پزشکی
- کیت درمان تاول
- ایبوپروفن یا سایر داروهاي مسکن
- پماد ضدخارش / ضدگزش حشرات
- داروهای آنتی هیستامین
- موچین نوک تیز
- سنجاق قفلی
- دفترچه راهنمای کمک های اولیه

داروها و اقدامات درمانی تکمیلی

- داروهای تجویزی خاص مانند آنتی‌بیوتیک‌ها
- ژل یا اسپری تسکین‌دهنده آفتاب‌سوختگی
- قرص‌های گلوی مکیدنی
- قطره‌های مرطوب‌کننده چشم (اشک مصنوعی)
- داروهای ضد اسهال
- داروهای ضد تهوع (قرص)
- پودر او-آر-اس (ORS)
- قرص یا ژل گلوکز یا قندهای سریع‌جذب شونده
- اپی‌نفرین تزریقی (EpiPen)
- آسپیرین
- قرص‌های ضد اسید معده

تجهیزات پانسمان، آتل‌بندی و پوشش زخم

- باندهای کشی
- باند سه‌گوش
- آتل انگشت
- آتل آلومینیومی فرم‌گیر
- باند رولی معمولی
- باند کشی چسبدار
- پدهای هیدروژلی
- پدهای پاک‌کننده زخم حاوی بی‌حس‌کننده موضعی
- گاز هموستاتیک
- پانسمان مایع
- پک یخ فوری (کیسه ژل سرما)

ابزار و تجهیزات جانبی

- چاقو (یا ابزار چندکاره)
- قیچی امدادی (با نوک کند)
- تیغ اصلاح ایمن (یا اسکالپل)
- گوش‌پاک‌کن (پنبه‌ای)
- دماسنج دهانی استاندارد
- سرم شستشو یا سرنگ شست‌وشوی زخم (با کاتتر سایز ۱۸)
- دستکش‌های پزشکی (ترجیحاً نیتریل)
- ماسک تنفس مصنوعی (CPR)
- دفترچه یادداشت کوچک و خودکار ضدآب
- کیسه پسماند پزشکی و محفظه اشیاء تیز
- محفظه ضدآب
- پتوی نجات
- محلول ضدعفونی‌کننده دست
- صابون تجزیه‌پذیر (سازگار با محیط‌زیست)