



Førstehjelpsutstyr på tur

«Superenkel»	Enkel	Utvidet (i tillegg til innholdet i <i>Enkel</i>)
<ul style="list-style-type: none">• Enkeltmannspakke• Sikkerhetsnåler• Sportsteip• Tampong• Smertestillende• Lommekniv• (SAM-splint)	<ul style="list-style-type: none">• Plaster (sårbehandling)• Gnagsårplaster (feks compeed)• Enkeltmannspakke• Sterile kompresser• Støttebind/-bandasje• Trekanttørkle• Sportstape• Sikkerhetsnåler• Solkrem• Lommekniv eller leatherman (m/saks)• Fyrstikker/lighter• Sårvakservietter• Antibac (håndhygiene)• <i>[Vindsekk, liggeunderlag, sovepose]</i>• Legemidler<ul style="list-style-type: none">• Smertestillende• Betennelsesdempende	<ul style="list-style-type: none">• Sutursett• Strips og pinsett• Kirurgisk tape• Sårskyllevæske (feks Pyrisept)• Legemidler<ul style="list-style-type: none">• <i>[Se egen liste]</i>• Større saks• Tupfere• Neglesaks• Engangshansker• Duct-tape/gaffateip• Reston 3M• Ispose• Redningsfolie/«spaceblanket»• SAM-splint• Q-tip