

ABC turysty

Wpisany przez
piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

ABC turysty

Wpisany przez
piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

Bagaż- co zabrać na wycieczkę.



Najważniejsza zasada: "ZABRAĆ JAK NAJMNIJ" - pakujemy rzeczy, mając na uwadze klimat kraju docelowego i wreszcie typ podróży. Jeśli planujemy piesze wędrówki, to przed wyjazdem trzeba założyć plecak na plecy i wyobrazić sobie siebie samego wspinającego się gorącym asfaltem pod górę przez co najmniej trzy godziny.

Dobłą zasadą jest spakowanie wszystkich niezbędnych rzeczy, potem zredukowanie ich do połowy i zamiast tego zabranie dwa razy więcej pieniędzy (szkoda, że nie wszystkich na to stać). **Trzeba też zostawić trochę miejsca na pamiątki i prezenty :-)**

Oczywiście lista jest dosyć długa, ale warto ją przejrzeć pod kątem długości naszego wyjazdu oraz sposobu wypoczyniania (namiot, przyczepa kempingowa, domek)

Do listy przydatnych w drodze przedmiotów należy dodać:

scyzoryk, komplet krawiecki, latarkę, ręcznik, papier toaletowy (ciągle zdarzają się toalety bez papieru), torby plastikowe, zapalki, środek przeciw insektom, mapy i rozmówki, krem z filtrem, witaminy, środek na przeziębienie (pamiętajmy, że teoretycznie wszystkie tego typu środki są w aptekach, ale w jakiej cenie !!!), chusteczki higieniczne, antyseptyk, agrałki.

Garderoba zależy oczywiście od pory roku i miejsca docelowego. W ciepłych krajach sprawdzą się z pewnością

lekke włókna naturalne

(doskonale na upały).

Na chłodniejszą aurę lepiej będzie założyć kilka warstw, z których przynajmniej jedna musi być nieprzemakalna

• **Warto zabrać ze sobą ubrania wytrzymałe na częste pranie i niegniotaące się.**

Zawsze należy zabrać ze sobą kurtkę lub wełniany sweter.

ABC turysty

Wpisany przez

piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

Na butach nigdy nie warto oszczędzać, a podczas wędrówek należy dbać o nie jak o własne stopy . **Konieczne jest zabranie ze sobą kłapek** (po d prysznic niezbędne). Dzięki talkowi unika się otarć, a plaster pomoże w razie odcisków. Nowe buty lepiej wypróbować przed podróżą

Bardzo ważne jest ubranie przeciwdeszczowe - nieprzemakalna kurtka.

Należy także pamiętać o lokalnych tradycjach i zwyczajach. Jeżeli zamierza się zwiedzać **kościóły i inne obiekty**

kultu

, należy posiadać

rzeczy zakrywające ramiona i kolana

. O ile w mniej popularnych miejscowościach i niewielkich kościółkach skromny strój to jedynie kwestia dobrego smaku i uprzejmości, o tyle w miejscach tłumnie odwiedzanych przez turystów, jak na przykład Bazylikę św. Marka w Wenecji, zakryte ramiona i kolana to nieodzowny element, jeśli mamy zostać wpuszczeni do środka. Przy wejściach do kościołów musimy liczyć się z obecnością lustrujących nas porządkowych - biada turystom w strojach zbyt frywolnych lub plażowych.

Jeżeli jedzie się autokarem, najlepiej zabrać walizkę lub torbę. Zrezygnujmy z plecaka ze stelażem, jeśli wiemy, że nie trzeba będzie nosić bagaży - w kufrach autokaru bardzo ciężko jest pomieścić i poukładać plecaki ze stelażem nie niszcząc przy tym cudzego bagażu. Warto natomiast spakować torbę na ramię lub niewielki plecak - świetny pomysł na zakupy, ale sprawdzi się także na wycieczkach (pomieści suchy prowiant, napój, aparat fotograficzny, a porządne zamki i zapięcia zabezpieczą dobytek przed kradzieżą czy zniszczeniem).

Jakie leki warto zabrać ze sobą na wyjazd?

ABC turysty

Wpisany przez
piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

ABC turysty

Wpisany przez

piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

Bez wątpienia apteczka turysty wybierającego się na wycieczkę z dala od cywilizacji czy planującego aktywny wypoczynek powinna być lepiej zaopatrzona niż turysty jadącego od luksusowego kurortu. Nie mniej jednak w każdej [apteczce](#) powinny znaleźć się podstawowe leki.

ABC turysty

Wpisany przez
piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

Niezbędne leki w wakacyjnej apteczce

ABC turysty

Wpisany przez
piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

- **Leki zażywane stale**

ABC turysty

Wpisany przez

piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

Kompletując apteczkę należy bezwzględnie pamiętać o zabraniu leków przyjmowanych regularnie z przepisu lekarza. Najlepiej już kilka dni przed wyjazdem upewnić się czy mamy wystarczającą ilość leków na całą podróż i na kilka dni po powrocie.

ABC turysty

Wpisany przez
piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

- **Leki na chorobę lokomocyjną**, w przypadku, gdy cierpi na nią któryś z podróżników.

ABC turysty

Wpisany przez
piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

Dotarcie do celu podróży to niejednokrotnie konieczność pokonania wielu kilometrów.

Niestety nie wszyscy dobrze znoszą podróż. Co piąty podróżnik cierpi z powodu [choroby lokomocyjnej](#)

. Jej objawy takie jak: nudności, wymioty, bóle głowy, bladość skóry, ślinotok czy nadmierna potliwość, choć nie zagrażają zdrowiu skutecznie psują przyjemność podróżowania. Dlatego przygotowując się do podróży warto zaopatrzyć się w leki na chorobę lokomocyjną czy specjalny plaster akupresurowy, tak, aby nasza wymarzona podróż nie rozpoczęła się przykrą niespodzianką. Pamiętajmy jednak o tym, że zapobieganie chorobie lokomocyjnej wymaga przyjęcia leku jeszcze przed planowaną podróżą oraz w jej trakcie. Wybierając środki na chorobę lokomocyjną zwróćmy uwagę, od jakiego wieku taki preparat można stosować oraz na działania niepożądane, jakie mogą wystąpić po jego zastosowaniu. I tak np. Aviomarin stosowanych w chorobie lokomocyjnej wpływa niekorzystnie na sprawność psychomotoryczną i nie powinny go stosować osoby prowadzące pojazdy mechaniczne. Alternatywę w tym przypadku mogą stanowić:

ABC turysty

Wpisany przez

piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

- preparaty na bazie imbiru (np.: Lokomotiv, Avioplant)
- leki homeopatyczne (np.: Cocculine, Vertigoheel)
- plaster akupresurowy (plaster Transway).

ABC turysty

Wpisany przez
piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

- **Leki na dolegliwości żołądkowo ? jelitowe** (biegunka, niestrawność, zaparcia)

[Zatrucia pokarmowe](#) to jedna z najczęstszych dolegliwości nękających turystów. Jego wystąpieniu sprzyja nie tylko brak zachowania właściwej higieny czy niewłaściwe przechowywanie żywności, ale również zmiana codziennych nawyków i przyzwyczajeń żywieniowych. Najczęstszymi objawami zatrucia pokarmowego są wymioty, biegunka i ból brzucha. W podróży leczenie zatrucia pokarmowego to postępowanie objawowe obejmujące: przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów, zastosowanie diety oraz podawanie leków o działaniu przeciwbiegunkowym i nawadniającym. W każdej dobrze przygotowanej apteczce turysty powinien być:

- preparat stosowany w leczeniu biegunek (np.: preparat zawierający nifuroksazyd o działaniu przeciwbakteryjnym, preparat przeciwbiegunkowy zawierający loperamid lub węgiel leczniczy, który pomocny jest nie tylko w leczeniu zatruc pokarmowych, ale również niestrawności i wzdęć, a jeżeli podróżuje z nami maluch to w wakacyjnej apteczce nie powinno zabraknąć preparatu Smecta)

- preparat nawadniający (np.: Orsalit, Aminodral)

ABC turysty

Wpisany przez

piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

- probiotyk, który korzystnie wpłynie na przywrócenie prawidłowej flory bakteryjnej przewodu pokarmowego po bieguncie. Przy wyborze probiotyku do apteczki turystycznej zwróćmy uwagę, aby nie wymagał on przechowywania w chłodnym miejscu. Dobrą alternatywą do wakacyjnej apteczki jest preparat Floridral będący połączeniem płynu nawadniającego i probiotyku

ABC turysty

Wpisany przez

piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

W podróż warto też zabrać lek przeczyszczający, ponieważ niejednokrotnie zmiana klimatu i diety prowadzi do uciążliwych dolegliwości, jakimi są zaparcia. Ponadto lek ułatwiający wypróżnianie jest często potrzebny po ustąpieniu biegunki.

ABC turysty

Wpisany przez
piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

- **Leki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe**

ABC turysty

Wpisany przez
piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

Przeziębienie latem? Niestety to schorzenie kojarzone głównie z okresem jesienno-zimowych chłódów często pojawia się w czasie wakacyjnych podróży. Bez wątpienia sprzyja temu beztroska urlopowania. Nadmierne korzystanie z kąpeli słonecznych, kąpiele w chłodnej wodzie czy spożywanie nadmiernej ilości zimnych płynów narażają organizm na gwałtowne zmiany temperatury, co sprzyja osłabieniu układu odpornościowego. Czasem wystarczy niewielkie osłabienie odporności i przeziębienie może zepsuć zaplanowaną w najdrobniejszych szczegółach podróż. Aby nie dać szans chorobie należy jak najszybciej ją zwalczać już przy pierwszych objawach. Jeżeli podróżna apteczka ma sprostać temu wyzwaniu powinien w niej znaleźć się lek [przeciwbólowy](#) i przeciwgorączkowy, na katar no i oczywiście na gardło, najlepiej o działaniu przeciwzapalnym i odkażającym. Na wakacyjny wyjazd najlepiej zabrać leki sprawdzone, które wiemy, że na nas ?dobrze działają?.

ABC turysty

Wpisany przez
piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

- **Leki łagodzące oparzenia słoneczne**

ABC turysty

Wpisany przez
piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

[Opalenizna](#) dodaje urody, jednak zbyt długie narażenie skóry na działanie promieni słonecznych może powodować oparzenie. Poparzona przez słońce skóra jest zaczerwieniona, swędzi i piecze. Przy tej letniej dolegliwości dobrze mieć pod ręką preparat z dekspantenolem (np.: Alantan krem, Bepanthen krem czy Panthenol). Substancja ta wspomaga szybką regenerację poparzonych przez słońce powierzchniowych warstw skóry. Dodatkowo pochłania wilgoć z otoczenia i zatrzymuje ją w skórze.

Zazwyczaj oparzenia słoneczne mogą być leczone w domu, bez potrzeby wizyty u lekarza. Konsultacji lekarzem wymaga natomiast stan po oparzeniu słonecznym, któremu towarzyszą objawy uogólnione takie jak dreszcze, podwyższona temperatura ciała czy silne osłabienie.

ABC turysty

Wpisany przez
piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

- **Preparaty łagodzące ukąszenia owadów**

ABC turysty

Wpisany przez
piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

[Ukąszenie przez owada](#) może wywołać bardzo różne objawy, od miejscowego zaczerwienienia do silnych reakcji alergicznych, wymagających natychmiastowej pomocy lekarza. Nasilenie objawów bywa różne w zależności od miejsca ukłucia, rodzaju owada, a przed wszystkim od indywidualnej wrażliwości. Aby złagodzić dokuczliwy świąd skóry, niekiedy ból i pieczenie, a także zmniejszyć obrzęk skóry należy miejscowo zastosować jeden z wielu dostępnych na rynku preparatów łagodzących odczyny po ukąszeniach owadów (np.: Fenistil, Ulganol, Boiron Dapis). Istotne jest, aby tego typu preparat został zastosowany jak najszybciej po ukąszeniu.

- **Preparaty odkażające i materiały opatrunkowe**

ABC turysty

Wpisany przez

piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

Drobne skaleczenia, otarcia, zadrapania mogą przydarzyć się bez względu na to, jaką formę wycieczki wybierzemy, dlatego w wakacyjnej apteczce nie może zabraknąć [preparatu odkażającego](#), jałowych kompresów, bandaży oraz wodoodpornych plastrów. W warunkach urlopowych jako

ABC turysty

Wpisany przez

piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

środek odkażający świetnie sprawdzają się gotowe gaziki nasączone środkiem odkażającym (np. preparat Leko).

ABC turysty

Wpisany przez

piątek, 28 lutego 2014 12:08 - Poprawiony piątek, 28 lutego 2014 14:42

W bagażu podróжным, bez względu na to gdzie i na jak długo się wybieramy powinno znaleźć się miejsce na apteczkę, tak, aby drobne, nieprzewidziane dolegliwości, jak np.: katar, ból głowy czy niestrawność nie popsuły wymarzonego wyjazdu. Należy jednak pamiętać, że każdy poważny przypadek choroby powinien być zgłoszony lekarzowi. Dlatego przed wyjazdem dobrze jest zainteresować się, gdzie podczas urlopu będziemy mogli skorzystać z fachowej pomocy medycznej.