

Lekarna za aktivni enodnevni izlet v naravo

- **Prva pomoč:**

razkužilo za rane,
sprej ali gel za rane,
sterilna gaza, povoji, vodoodporni obliži, obliži za žulje.

- **Zaščitna sredstva:**

sredstvo za dezinfekcijo rok,
sredstvo za zaščito proti soncu,
zaščita pred žuželkami in klopi,
nega po pikih, pinceta za klope.

- **Pri fizičnih naporih:**

magnezij za neposredno uživanje,
mineralni napitek (ki zadovoljuje potrebe po mineralih),
masažni/hladilni gel,
obliži za sklepe,
trak za fiksiranje kolena.