

LA FARMACIOLA D'UN EQUIP DE FUTBOL



Com a responsables d'un equip, hem de tenir molt en compte tots aquells aspectes organitzatius que envolten al nostra equip de futbol tenint tot absolutament controlat. Un d'aquests detalls és la **farmaciola**. La persona designada pel seu control ha de tenir-ho preparat pel seu ús en qualsevol moment.

La **farmaciola** haurà d'estar present en els entrenaments i en els partits i haurem d'inculcar als jugadors de la importància de fer-ne un bon ús del mateix. És recomanable, sobre tot en les categories inferiors, donar una xerrada a principi de temporada explicant els criteris a l'hora d'utilitzar la **farmaciola** en cas de primers auxilis i cómo utilitzar els materials que tenim en la mateixa. És de vital importància anar reposant el seu contingut a mesura que es vagin utilitzant els seus components.

Hi ha diferents tipus de **farmacioles** i cada equip l'adaptarà a la seva economia i necessitats: metàl·lic, de material tèxtil, plàstic, ... El que si hauria d'incloure a una farmaciola són una sèrie de materials imprescindibles per ser utilitzats davant de qualsevol eventualitat.

- Benes elàstiques i de cotó.
- Tisores.
- Pinces.

- Termòmetre.
- Apòsits estèrils (gases i compreses)
- Bosses de fred per reduir inflamacions i esprai fred per cops i contusions.
- Espàtula (per aplicar pomades)
- Tiretes de diferents mides.
- Collarí cervical.
- Imperdibles (per fixar venes)
- Depressors de fusta (per encanyar dits o immobilitzar articulacions en una fractura)
- Guants de làtex.
- Agulles estèrils.
- Xeringa.
- Sutures adhesives.
- Manta tèrmica.
- Cinta elàstica de goma (per fer torniquets).
- Sabó.
- Analgèsics (paracetamol, o per dolors forts.
- Medicaments antidiarreics.
- Antisèptics.
- Cotó.
- Antihemorràgics.
- Tub de Guedel.
- Antimareig per desplaçaments llargs.

- Pastilles de glucosa.
- Mascareta.
- Sèrum fisiològic.
- Alcohol i aigua oxigenada.
- Spray d'acció calor.
- Crema hidratant per cremades de primer grau.
- Maquineta d'afaitar (per rasurar zones del cos).
- Incloure manual de primers auxilis i llista de telèfons d'interès de la **Mutualitat**, centres mèdics, ambulàncies, hospitals propers...