



La trousse de secours type :

La composition d'une trousse de secours est réalisée en fonction de plusieurs paramètres, notamment :

- ◆ L'activité pratiquée (ski, randonnée, VTT, piscine ou plage par exemple) ;
- ◆ Le nombre de personnes qui participent à l'activité ;
- ◆ La durée de l'activité (une journée, plusieurs jours...)
- ◆ Le lieu de l'activité et la météo (montagne, haute-montagne, plaine, bois) ;

Nous vous proposons une composition minimale d'une trousse de secours, pour deux personnes. Cette liste n'est pas exhaustive... La trousse doit être étanche, afin de ne pas être altérée par l'humidité...

COMPOSITION :

Toujours s'assurer que personne n'est allergique aux produits composant votre trousse !

- ◆ 6 compresses individuelles stériles ;
- ◆ Eau stérile en dose unique (nettoyage des plaies simples) ;
- ◆ Savon en dose unique (nettoyage des plaies simples) ;
- ◆ 2 bandes crêpes de 5 cm de largeur et 2 bandes crêpes de 10 cm de largeur ;
- ◆ 1 rouleau de sparadrap en tissu ;
- ◆ 1 paire de ciseaux (type ciseaux Gesco) et 1 pince à échardes ;
- ◆ 1 pince Tire Tic ;
- ◆ 1 boîte de Compeed® pour les ampoules ;
- ◆ Des pansements individuels de tailles différentes et résistant à l'eau (les enfants aiment bien les pansements colorés, avec des dessins !) ;
- ◆ 4 paires de gants à usage unique minimum ;
- ◆ 2 couvertures de survie ;
- ◆ 1 dispositif de protection pour le bouche à bouche ;
- ◆ 1 solution hydro alcoolique pour se nettoyer les mains ;
- ◆ 1 petit sac poubelle pour les déchets de soins ;
- ◆ 1 pommade pour les coups et les bosses (type Arnica), ou sous forme de granules homéopathiques ;
- ◆ 1 crème en cas de piqûres d'insectes (type Onctose) ;
- ◆ 1 crème cicatrisante et antiseptique en cas d'égratignures (une dose de type Cicatryl) ;
- ◆ 1 garrot tourniquet ;
- ◆ 1 pansement israélien ou à défaut un Coussin Hémostatique d'Urgence (C.H.U) ;
- ◆ Si vous avez l'habitude pour vous-même, un ou deux comprimés d'antalgiques (Paracétamol) ;
- ◆ 1 lampe, type Dymo (pas besoin de piles), 1 sifflet et des fusées de détresse peuvent se greffer à la cette trousse ;

Quelques mesures de prudence :

N'oubliez pas votre téléphone portable... chargé...

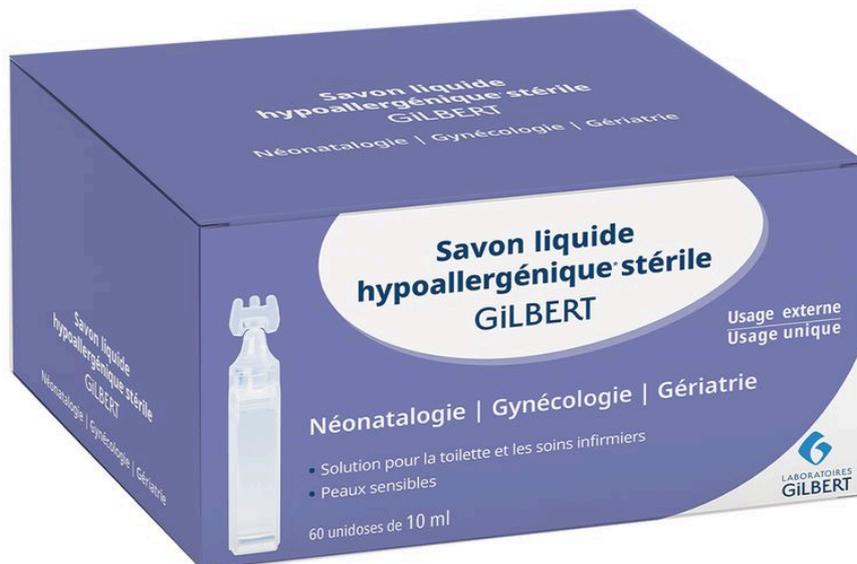
Pensez à consulter la météo avant de partir...

Prévenez un proche de votre itinéraire et n'hésitez pas à renoncer ou à rebrousser chemin...

Sérum physiologique unidose



Savon unidose



Ces produits peuvent être commandés dans votre pharmacie, ou sur internet