Version LH 28/01/20

La trousse de secours

Simple d'emploi - Régulièrement vérifiée - en connaitre le contenu

Adaptée, selon sa pathologie personnelle

Liste indicative et non exhaustive à discuter éventuellement avec son médecin traitant

La trousse personnelle du randonneur	La trousse de l'animateur	DLU
Une paire de petits ciseaux solides et affutés	Une paire de petits ciseaux solides et affutés	
Un tire-tiques	Un tire-tiques	
Une couverture de survie	Une couverture de survie	
Une savonnette type hotel	Une savonnette type hotel	
Des mouchoirs en papier	Des mouchoirs en papier	
Quelques compresses stériles	10 compresses stériles 40x40	
Une bande élastique autoadhésive type "Elastoplaste ou Strappal"	Une bande élastique autoadhésive type "Elastoplaste ou Strappal"	
Une bande élastique non collante type "Velpeau ou Nylex"	Une bande élastique non collante type "Velpeau ou Nylex"	
Quelques Stéristrip pour fermer une petite plaie	Quelques Stéristrip pour fermer une petite plaie	
Des pansements anti ampoules seconde peau type "Algoplaque"	Des pansements anti ampoules seconde peau type "Algoplaque"	
Des petits pansements individuels	Des pansements individuels de plusieurs tailles	
Dosettes de désinfectant incolore	Dosettes de désinfectant incolore	
Dosettes d'antiseptique, de bétadine ou éosine	Dosettes d'antiseptique, de bétadine ou éosine	
Dosettes de sérum physiologique	Dosettes de sérum physiologique	
Sucre en emballage individuel	Sucre en emballage individuel	
	Solution hydro-alcoolique (lavage mains)	
	Une pince à épiler ou à écharde	
	Une paire de gants en nitrile (latex = risque d'allergie)	
	Un rouleau de sparadra ou élastoplast	
	Crème anti-infammatoire pour entorses légères	
	Quelques épingles à nourrice	
Papier, crayon et la fiche personnelle d'alerte	Papier, crayon, fiche perso et fiche d'alerte	
Antalgique type paracétamol	Antalgique type paracétamol	
Anti diarrhées	Anti diarrhées	
Un tube de granule ARNICA 9 CH	Un tube de granule ARNICA 9 CH	
Médicaments perso : ex diabète / asthme / allergies …		
Un sac poubelle étanche pour contenir la trousse et qui servira pour rapporter les déchets		

RAPPEL : N'oubliez pas de prendre votre Carte Vitale et votre licence en rando

Notes personnelles :