

LA TROUSSE DE SECOURS INDIVIDUELLE

Chaque randonneur doit emporter son matériel de base.

La boîte : de préférence rigide, étanche, légère et petite.

Boîte plastique (type « Tupperware »).

Le matériel :

- 1 paire de petits ciseaux qui coupent (à bout rond)
- des épingles de nourrice (2 ou 3)
- 1 pince à écharde (ou à épiler)
- compresses stériles (3 ou 4)
- compresses non stériles (3 ou 4)
- compresses antiseptiques imbibées (3 ou 4)
- deuxième peau « Spenco » ou « Compeed »
- 1 bande « Elastoplast » (6 cm de large)
- « Tricostéril » (4 ou 5 de dimensions différentes)
- 1 petit flacon d'alcool à 90° pour désinfecter (mains, ciseaux, pince à écharde) (ne pas utiliser sur plaie)
- 1 petit flacon de désinfectant incolore (type « Dakin »)
- 1 tube de pommade anti-inflammatoire (type « Ketum »)
- médicaments contre mal de tête, diarrhée et constipation
- sucres emballés individuellement (3 ou 4) ou (Coramine glucose)
- 1 crème « Arnica »
- 1 tube de granulés homéopathiques d'Arnica Montana
- 1 crème anti-insectes
- 1 couverture de survie
- Les médicaments personnels prescrits par son médecin

P.S. : Tous les 6 mois, vérifier la date de péremption des produits concernés.