

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Par mesure de précaution, vous devriez toujours avoir sous la main une trousse de premiers soins lors de randonnées.

Ci-contre, nous vous présentons nos recommandations en ce qui concerne les randonnées d'un jour.

Le comité sur les premiers soins

Anne Perrault,

Marielle Laplante,

Michel Taillefer

MATÉRIEL OBLIGATOIRE (DANS UN SAC ÉTANCHE À L'EAU)		
	Quantité	À RENOUELER
Bandage triangulaire 40" x 40"	2	
Compresses de gaze (4'x4') (2 par enveloppes)	5	
Épingles de sureté	10	
Paire de ciseaux à bandages (5 1/2")	1	
Pansement adhésif (diachylons de tissu) de formats variés	12	
Pansement compressif stérile (4'x4')	2	
Petit guide de secourisme (français et anglais)	1	
Pince à écharde en métal (4 1/2')	1	
Rouleau de bandage de gaze (2') élastique et non stérile	2	
Rouleau de bandage de gaze (4') élastique et non stérile	2	
Rouleau de ruban adhésif (1')	1	
Tampon antiseptique (chlorure de benzalkonium)	10	
Paire de gant de plastique ou latex	3	
Bande élastique pour foulure (4")	1	
Couverture de secours en aluminium	1	
Crayon à mine et papier	1	
Masque filtre RCR	1	
Sachets de sucre (déshydratation; hypoglycémie)	4	
Sachets de sel (déshydratation)	4	
Médicaments personnels	selon les besoins	
Liste des nos. téléphone d'urgence (secours, hôpitaux, etc)	selon les besoins	

Enfin, il est important de prévoir des vêtements chauds pour les arrêts et en cas d'accident, surtout en hiver.