

## La trousse de secours de base :

- Matériel
- Des pansements prédécoupés de diverses tailles et imperméables.
- Des pansements dits "seconde peau" pour protéger une ampoule.
- Quelques compresses (10cm x 10cm) en sachet unitaire.
- Des masques chirurgicaux en nombre nécessaires pour prévenir la contamination Covid19.
- Deux bandes élastiques non collantes : de 5 cm de large et de 10 cm de large (pansements compressifs, en particulier à la tête - type Velpeau® ou Nylex®).
- Un rouleau de sparadrap.
- Des sutures collantes pour les plaies ouvertes (en attente de diagnostic médical).
- Un désinfectant incolore non piquant.
- Un flacon de solution hydro-alcoolique pour la désinfection des mains.
- Des dosettes de sérum physiologique pour lavage oculaire.
- Un tire-tique en deux tailles (grand et petit modèles).
- Une paire de petites ciseaux bien coupants.
- Quelques épingles à nourrice.
- Une pince à écharde et une aiguille de couture pour les échardes sous la peau.
- Une couverture de survie de grande taille.
- Une paire de gants en latex pour la contamination possible par et dans une plaie.
- Un sac poubelle pour les déchets.
- Du sucre en emballage individuel (ou des bonbons emballés qui s'effritent moins à la longue).

## **Selon les personnes et les circonstances, ajouter :**

- Une crème apaisante contre les piqûres d'insectes.
- Un collyre anti-UV (bord de mer et montagne/neige/glacier).

## **Médicaments**

- Un anti-douleur personnel, conseillé par son médecin (en dose suffisante pour la durée de sortie prévue).
- Un probiotique pour stopper une diarrhée (type Ultra-Levure®).
- Tous les médicaments personnels** en quantité nécessaire pour la durée de la randonnée et ceux prévus en cas d'urgence. En itinérance, ajouter un surplus, en cas de prolongation inopinée du séjour.
- Des granules homéopathiques d'ARNICA 9 CH pour limiter un traumatisme : immédiatement dix granules à laisser fondre sous la langue puis 5 granules par jour pendant 2 ou 3 jours. À NOTER que ce procédé, sans effets indésirables, n'est pas admis comme thérapeutique par l'Académie de Médecine. Il peut donner des résultats très satisfaisants, probablement liés à la confiance dans ce geste de **secours**.

## **Fiche de renseignements d'urgence**

Facile d'accès sur le dessus du sac, elle mentionne :

- le traitement en cours,
- les maladies en cours du randonneur,
- les gestes d'urgence à pratiquer et/ou à éviter,
- les coordonnées du médecin traitant et de la personne à prévenir en cas d'accident.