

TROUSSE DE SECOURS RANDONNEE

- **Pince à épiler** – pour retirer les échardes, épines et corps étrangers.
- **Petite paire de ciseaux** – pratique pour couper les compresses, bandages.
- **Tire-tiques** – pour extraire les tiques en « douceur », afin d'éviter qu'elles n'injectent leurs toxines.
- **Gants en nitrile** (éventuellement latex si pas d'allergies)
- **Ruban adhésif** – pratique pour les ampoules, les petits bobos, fermer une plaie ou faire tenir des compresses ou bandages.
- **Epingles à nourrice** – pratique pour faire tenir des bandages.
- **Couverture de survie.**
- **Pansements anti-ampoules.**
- **Pansements de tailles diverses.**
- **Compresses de gaze stériles de plusieurs tailles.**
- **Compresses stériles de plusieurs tailles.**
- **Antiseptique** – pratique en mini-doses.
- **« Sérum » physiologique** – pour laver les plaies, les yeux, le nez, les oreilles...
- **Arnica** – en granules (5 toutes les 30mn) en cas de bosses, chutes...

Quelques recommandations !

- **Servez-vous uniquement de produits que vous connaissez et savez utiliser.** N'expérimentez pas un nouveau produit sur le terrain, il se peut que vous ne le tolériez pas. C'est également valable avec vos coéquipiers, ne leur donnez jamais de médicaments. Le mieux est de faire le point là-dessus avant de partir pour éviter les mauvaises surprises.
- **Sachez à quoi servent chacune des choses que vous avez dans votre trousse.** Emportez les notices ou ayez une feuille avec des notes pour savoir à quoi correspond chaque produit et quelle est leur posologie.
- **Vérifiez de temps à autre les dates de péremption** des différents éléments de votre trousse de secours
- Quand vous utilisez un élément de votre trousse de secours, veillez à le **remplacer et/ou le nettoyer** si nécessaire.
- Pensez à **protéger le contenu de votre trousse de secours des intempéries.** Ça peut être une bonne idée de le mettre dans un sac étanche ou tout simplement dans un sac congélation.