

# Trousse de secours pour les activités out door

## *La base*

- **une boîte en plastique étanche** type tupperware : (évite de perdre le contenu de la trousse en cas de fuite de la gourde dans le sac)
- **cette liste** ou son modèle réduit
- **une paire de gant stérile** : on ne sait jamais avec tout ce qui traîne
- **une pince à épiler**
- **une paire de ciseau**
- **un feutre insectifuge** : pour éliminer les tiques
- **des compresses stériles** en sachets individuels
- **une bande extensible** pour les pansements
- **une bande de maintien** pour les attelles
- **du strapal** qui sert à tout même a protéger les doigt des grimpeurs
- **des pansements antiampoules**

## *Les médicaments*

- **du sérum physiologique en dose** : pour laver les plaies, les yeux....
- **de la chlorhexidine en dose**: pour désinfecter (les doses doivent être de couleur différentes de celle du sérum pour ne pas les confondre !)
- **de l'aspirine**
- **du paracétamol**
- **un anti diarrhéique**
- **un antalgique local** en pommade
- **un anti inflammatoire local** en pommade
- **mes traitements personnels**

**Un numéro de téléphone a contacter en cas d'accident**

**ma carte de donneur d'organe (pour les pessimistes)**