**LA TROUSSE DE SECOURS**

LES DIFFERENCES :

1. La randonnée d'une demi journée 8 à 10 Kms sur terrain facile,
2. randonnée de la journée, 20 à 25 Kms,
3. l'itinérance d'une semaine, en linéaire
4. le séjour en gîte avec randonnées en étoile

Le contenu sera sensiblement le même, sauf le volume des produits

Pour certains produits attention aux allergies

Le CONTENANT :

Une boite hermétique

TELEPHONE PORTABLE

TROUSSE DE SECOURS (INDIVIDUELLE)

- PETIT MATERIEL

Petits ciseaux bien coupants, épingles à nourrice, pince à échardes, gants jetables, morceaux de sucre, tire tiques, messages d'alerte, un crayon papier….
La couverture de survie. (Existe en 2 modèles : jetable et réutilisable)
Crème solaire,

- CONTENTION

Compresses stériles, sparadrap, tulle gras, pansements anti ampoules et individuels de plusieurs tailles, une ou deux bandes élastiques assez larges…..

- DESINFECTION

Savon, …
Désinfectant non alcoolisé, non coloré (bétadine, Cétavlon antisepsie, Chlorhexidine…) sérum physiologique (pour les yeux) *Privilégier les dosettes*
Lingettes alcoolisées pour désinfecter le matériel. Un désinfectant pour les mains

- Vos médicaments personnels :

En cas de traitement continu, votre ordonnance
Prescription de votre médecin traitant
Pour la fatigue, les maux de tête, de gorge, problèmes gastriques, douleurs musculaires…

**LA TROUSSE DE L'ANIMATEUR :**

C'est une trousse de secours collective
On y trouve :
LES MESSAGES D'ALERTE ET UN CRAYON.
LE TELEPHONE PORTABLE

- LE PETIT MATERIEL
- LA CONTENTION
- LE DESINFECTANT

L'animateur jugera en fonction du groupe,
Afin de prendre le strict minimum,
Mais l'essentiel malgré tout,
Et selon la durée de la sortie

Il aura lui aussi sa trousse individuelle, mais en aucun cas ne donnera de médicaments

<u>CETTE LISTE N'EST PAS EXHAUSTIVE</u>

À chacun d'adapter,
Il n'y a pas une liste type, mais une liste de base à compléter.