

Exemple de trousse de premiers soins



Une trousse de premiers soins complète est indispensable. Cette trousse doit être préparée minutieusement en vue du traitement des blessures les plus fréquentes. De plus, elle doit être à la disposition de tout le personnel responsable de l'encadrement des participant(e)s/athlètes. Le contenu d'une bonne trousse de premiers soins est décrit ci-dessous.

Contenu	Usage
Fiche médicale	<ul style="list-style-type: none">• renseignements importants en cas d'urgence
Désinfectants : <ul style="list-style-type: none">• savon antiseptique doux• crème antiseptique • liquide antiseptique pour premiers soins• peroxyde	<ul style="list-style-type: none">• toute lésion cutanée• lacération nécessitant un nettoyage avant l'application d'un pansement
Pansements : <ul style="list-style-type: none">• oculaires• aseptiques (gaze stérile) rouleaux 50, 75, 100 mm• pansements adhésifs de type «band-aid» bandages élastiques (100 et 150 mm)• bandages triangulaires et épingles de sûreté	<ul style="list-style-type: none">• fermer et couvrir l'oeil• éponger et compresser • protection de lésions mineures• compresser• usages multiples mais surtout pour servir d'écharpe en cas de fracture
Médicaments et onguents : <ul style="list-style-type: none">• onguent de zinc• xylocaïne en aérosol	<ul style="list-style-type: none">• éraflures ou ampoules• brûlures douloureuses
Autres objets utiles : <ul style="list-style-type: none">• liquide pour nettoyer les corps étrangers• ciseaux• abaisse-langue• thermomètre corporel• sacs de glace chimique (si vraie glace non disponible)• sac en plastique	<ul style="list-style-type: none">• enlever les corps étrangers• usage courant• usages multiples• vérifier la température corporelle• lors d'un traumatisme • pour les glaçons
Liste de numéros de téléphone : <ul style="list-style-type: none">• téléphone cellulaire, crayon, pièces de monnaie, papier, carnet d'urgence des participant(e)s	<ul style="list-style-type: none">• assurer un service expéditif
Outillage	<ul style="list-style-type: none">• réparation mineure d'équipement
Ruban adhésif (37,5 mm)	<ul style="list-style-type: none">• donner un support aux articulations blessées