

## TROUSSE DE SECOURS

- > Ciseaux (à bouts ronds et qui coupent.)
  - > Pince à épiler
  - > Aiguille à usage unique (très utiles pour extraire les échardes)
  - > Couverture de survie
  - > Pack de froid : préférer les sacs à usage unique qui s'activent après ouverture(en vente à Décathlon) plutôt que les bombes à usage très superficiel 3 boites
- L'idéal bien sur est d'avoir des glaçons sous la main, à appliquer au minimum 15 minutes, et surtout pas directement sur la peau...

### pour les pansements

- > Mefix en 9 cm
  - > Compresses stériles 10x10 1 boite de 10
  - > Dosiséptine en monodose pour désinfecter
  - > Dacryoserum en monodose pour nettoyer les yeux
  - > Tulle gras ou Urgotulle
  - > Pansements à ampoule (dans les grandes surfaces)
  - > Steristrip pour refermer une petite plaie
- EVITER LES COMPRESSES IMBIBÉES DES SACOCHES EN KIT : RISQUE D'ALLERGIE

### Contention :

- > Elastoplast  
9 cm 1 boites  
3 cm 2 boites

pour faire un strapping ( si on sait le faire, sinon mieux vaut s'abstenir )

- > Coheban 1 boite pour faire tenir les pansements dans les endroits difficiles
- > Chevillière AIRCAST ? en cas d'entorse de cheville aigue : ne pas s'en servir pour jouer !!!!

### Massage

- > Musclor chauffant pour chauffer le muscle
  - > Voltarene emulgel
  - > Srilane pour massage simple
- 
- > Doliprane ou Paracétamol pour les douleurs ou la fièvre voir dosage en fonction du poids (!!! pas de 500 mg en dessous de 30 kg risque rare d'allergie)
  - > Ventolline spray pour les asthmatiques qui ont oublié leur bombe...

Mais ce contenu dépend aussi des connaissances médicales (ou de secourisme) de son utilisateur...

Bien évidemment, chaque début de saison, vérifier les dates de péremption et remplacer les éléments manquants à chaque utilisation.

Une trousse n'est utile que si elle est facile à atteindre (pas dans le placard fermé à clef !!) dans le sac de maillots par exemple mais ça veut dire un nécessaire par équipe...