



La trousse de secours du randonneur

L'animateur est en possession d'une trousse 1er secours; ce n'est pas une infirmerie et le don de médicament est interdit ; chacun est responsable de sa santé.

Il est toujours bon d'avoir sa propre trousse dans son sac à dos, pour faire face aux petits pépins du quotidien de la marche ou attendre les secours en cas de blessure sérieuse.

Suivant l'état du malade ou du blessé, la trousse de secours doit permettre de poursuivre la rando dans de bonnes conditions, avec tout le groupe.

Il est conseillé d'avoir avec soi pour donner la position aux secours **1 tél portable avec l'application des coordonnées GPS.**

Prévoir votre propre trousse de secours avec un contenu personnalisé est donc essentiel pour votre sécurité, emporter son matériel de base et ses médicaments.

La trousse de secours idéale : « Bobologie de secours »

- ✓ Couverture de survie
- ✓ Un tire-tique en deux tailles (grand et petit modèles).
- ✓ Une pince à échardes
- ✓ Compresses stériles de plusieurs tailles.
- ✓ Des pansements prédécoupés de différentes tailles
- ✓ Des sutures collantes pour les plaies ouvertes (en attente de diagnostic médical).
- ✓ Antiseptique (pratique en dosettes ou sachets).
- ✓ « Sérum » physiologique dosettes pour laver les plaies, les yeux, le nez...
- ✓ Pansements anti-ampoules.
- ✓ Bandages de plusieurs tailles/formes.
- ✓ Des granules homéopathiques d'Arnica 9 ch pour limiter un traumatisme :
- ✓ Du sucre en emballage individuel (ou des bonbons emballés)
- ✓ Une crème apaisante contre les piqûres d'insectes.

Médicaments :

- ✓ Un anti-douleur personnel, +/- un probiotique pour stopper une diarrhée (type Ultra-Levure) conseillé par son médecin (en dose suffisante pour la durée de sortie prévue).
- ✓ Tous les médicaments personnels en quantité nécessaire pour la durée de la randonnée et ceux prévus en cas d'urgence.
- ✓ En séjour, ajouter un surplus, en cas de prolongation inopinée du séjour.

Fiche de renseignements d'urgence → facile d'accès sur le dessus du sac, elle mentionne :

- le traitement en cours,
- les maladies en cours du randonneur,
- les gestes d'urgence à pratiquer et/ou à éviter,
- les coordonnées du médecin traitant et de la personne à prévenir en cas d'accident

Pensez à protéger le contenu de votre trousse de secours des intempéries.

Vérifiez de temps à autre les dates de péremption des différents éléments de votre trousse de secours car c'est quelque chose que l'on a tendance à oublier.

Quand vous utilisez un élément de votre trousse de secours, veillez à le remplacer et / ou le nettoyer si nécessaire.



La trousse de l'animateur (et/ou du groupe)

Il doit emporter la trousse collective contenant uniquement du matériel, elle n'a pas vocation à servir d'hôpital.

- ✓ Supplément de matériel pour subvenir aux besoins de personnes négligentes :

Matériel : Un flacon de solution hydro-alcoolique pour la désinfection des mains.

- Une couverture de survie
- Des pansements prédécoupés de diverses tailles et imperméables.
- Quelques compresses (10cm x 10cm) en sachet unitaire.
- Deux bandes élastiques non collantes : de 5 cm de large et de 10 cm de large
- Un rouleau de sparadrap.
- Une paire de petites ciseaux bien coupants.
- Une paire de gants en latex pour la contamination possible par et dans une plaie.
- Un sac poubelle pour les déchets.

RAPPEL IMPORTANT :

- Les médicaments sont strictement personnels et ne peuvent être proposés à autrui, sous peine d'exercice illégal de la médecine et/ou de la pharmacie.
- Les médicaments conseils, délivrés par le pharmacien sans ordonnance, sont absorbés sous l'entière responsabilité de celui qui en use
- Les médicaments sur prescription médicale ne conviennent qu'à la personne pour laquelle ils sont été prescrits, et selon l'ordonnance médicale.

Infos Conseils **Commission médicale de la FF Randonnée Janvier 2021**

Commission santé ADN : Annette, Nelly