

## **TROUSSE DE SECOURS**

(Commission Prévention-Sécurité du CAF de Pau – 15 sept 2022)

Elle doit être simple d'emploi et légère, entretenue en renouvelant les produits périmés, et protégée dans un sac étanche ou une boîte en plastique entreposée à l'abri des intempéries, de la lumière et de la chaleur.

Elle doit être adaptée à l'activité pratiquée, à sa durée, au site géographique et aux connaissances du pratiquant.

On distinguera la trousse individuelle, faisant partie du fond de sac, de celle de l'encadrant qui doit aussi pouvoir prodiguer les premiers soins à un blessé en attendant les secours.

### **Trousse individuelle pour la journée**

C'est la « petite pharmacie » décrite dans le fond de sac :

- Antalgique (ex paracétamol)
- Désinfectant (ex : dosette ou compresses antiseptiques)
- Pansements et bandes (ex pansements plaies et ampoules, élastoplast, compresses, bandes, sparadrap, steristrip etc..)
- Petit matériel de pharmacie (ex ciseaux à ongle, pince à épiler etc..)
- Médicaments personnels (ex collyre, arnica, anti-inflammatoire, antalgique puissant etc...)

Pour mémoire, chaque participant doit aussi avoir avec lui une couverture de survie, sa fiche de secours remplie (personne à contacter, pathologies, allergies, médicaments, ordonnances etc..) et de quoi s'alimenter (eau, sucre, barres etc..).

### **Trousse individuelle pour une sortie engagée ou pour plusieurs jours**

Dans le cas d'une sortie engagée ou d'un raid de plusieurs jours ou à l'étranger, chacun pourra ajouter à sa trousse quelques médicaments que l'on demandera à son médecin de prescrire en précisant les posologies et conditions d'utilisation, par exemple :

- Antalgique puissant : ex Tramadol\*
- Antibiotique : ex Amoxicilline\*
- Antidiarrhéique: ex Lopéramide\*
- Antispasmodique: ex Spasfon\*
- Anti inflammatoire : ex Ibuprofène\*
- Antihistaminique : ex Zirtec\*
- Antiallergique : ex Anapen\*
- Corticoïde : ex Solupred\*
- Produits divers : ex Micropur, sérum physiologique, ventoline, vaseline

## **Trousse de l'encadrant**

L'encadrant pourra ajouter à sa propre pharmacie un minimum de produits pour pallier à un manque éventuel d'un pratiquant qui en aurait besoin (qu'il lui rende sous une forme ou une autre), comme par exemple des pansements.

Il pourra aussi prendre selon l'activité de quoi prodiguer les premiers gestes de secourisme à un blessé en attendant les secours, comme :

- pansement compressif
- bande collante élastique type élastoplaste\* de 6 cm de largeur.
- bande non collante type Velpeau\* de 6 cm de large
- bande collante non élastique type Strapal\* pour strapping.
- carré de tissu (1m/1m) pour confectionner une écharpe.
- élastique garrot
- attelle type Sam Splint \* (feuille d'aluminium recouverte de mousse)
- abri de secours ou point chaud

Il aura aussi dans sa trousse la note « Conduite en cas d'accident », qui donne toutes informations utiles pour Analyser, Protéger, Alerter, Secourir, Evacuer, et Informer en cas d'accident, blessure ou malaise.

Noter qu'on ne peut administrer des médicaments ou prodiguer des soins présentant des risques à un participant malade ou blessé que sur avis médical (médecin sur place, ou médecin traitant, ou appel au 112), ou sur décision claire du participant, ou si sa survie en dépend.