

TROUSSE D'URGENCE

TROUSSE A PHARMACIE A AVOIR SUR LES TERRAINS

2	Paires de Ciseaux	
1	Bombe de froid (glaçage superficiel)	
4	Packs de froid instantané à usage unique (glaçage prolongé)	
2	Couvertures de survie	
3 à 10	Rouleaux d'Elastoplaste 6	} Contention adhésive
3 à 4	Rouleaux d'Elastoplaste 3	
2	Rouleaux d'Elastomousse	
3	Rouleaux de Strappal 4 cm	
4 à 5	Rouleaux de Co+ ou Tensolplus 8 cm (Compression)	
1 à 2	Sachets de Cataplasme d'alumine (pansement antioedeme)	
2	Bandes de Velpeau (pansements)	
1	Musclor tonifiant (massage préparatoire)	
1	Arnica gel ou pommade Lelong (tube violet)	
1	Flacon d'Huile Camphrée (massage préparatoire)	
1	Flacon ou bombe Biseptine (antiseptique)	
1	Flacon de PARALYOC 500 mg (antalgique)	
1	Tube de Vaseline (anti frottement)	
1	Tube de Talc (anti frottement)	
1	Flacon de Pulvo (éraflures)	
1	Sachet de Coton	
1	Boite de Coalgan (saignement de nez)	
1	Boite de Pansements	
1	Boite de Steristrips (plaie ouverte)	
1	Boite d'Hypafix (pansements)	
1	Boite de Double peau ou Compeed (ampoules)	
10	Sachets de Compresse stériles (pansements)	

Sur tous les traumatismes, vous ne devez **jamais** utiliser de pommade de massage.
Les premiers soins reposent sur le glaçage à l'aide d'un pack de froid instantané ou d'une vessie de glace et la compression à l'aide d'une bande cohésive type Tensoplus.

