

Contenu d'une trousse de premiers soins (Trousse portative lors de sorties éducatives)

A. Ciseaux :

1 paire de ciseaux tout usage;
1 pince à échardes.

B. Bandages, pansements et ruban adhésif :

12 bandages adhésifs;
1 rouleau de ruban adhésif (5 m x 4 cm);
1 rouleau de bande de gaze (5 m x 5 cm);
3 compresses de gaze stérile (8 cm x 8 cm);
2 bandages triangulaires;
1 compresse stérile pour pansement compressif, en emballage individuel;
3 pansements adhésifs stériles de type papillon.

C. Glace :

1 sac à glace en plastique « Ziplock » (24 cm x 32 cm) et accès à de la glace;
2 compresses de glace « instantanée ».

D. Divers :

5 petites serviettes antiseptiques;
1 manuel de secourisme format de poche;
1 bandage de contention de 5 cm;
1 bandage de contention de 10 cm;
2 paires de gants jetables;
1 téléphone cellulaire et une liste de numéros de téléphone.

Sources : Programme de prévention et de soins des blessures sportives