

Votre trousse de secours individuelle

La chasuble fluorescente normalisée ; (gilet de signalisation haute visibilité)

Une petite fiche rappelant les éléments de l'alerte et de l'évaluation de gravité d'un blessé.

Dépliant : « La chute à vélo »

Couverture de survie. Téléphone portable chargé.

Mouchoirs en papier.

Bidon d'eau du robinet.

- Pour ne pas vous contaminer :

Deux à trois paires de gants en latex (sinon deux sacs plastiques au minimum)

- Pour vous laver les mains : un petit Savon de Marseille dans une boîte
- Pour nettoyer les plaies, faire remonter les corps étrangers à la surface et les enlever (en particulier à la face) utiliser de l'eau tout simplement.

L'eau oxygénée en flacons uni doses (ne se périmant pas rapidement, mais c'est douloureux +++).

- Pour désinfecter ensuite :

(Se laver les mains au savon et si possible mettre des gants en latex ou vinyle propres ;

Toujours nettoyer du centre vers la périphérie de la blessure).

- Pour isoler et protéger la plaie : interfaces stériles souples et non adhérents qui sont des dispositifs médicaux remboursables, n'ayant pas le statut de médicament : GRASSOLIND® NEUTRA Paraffine ou MEPITEL® silicone

Couvrir avec compresses stériles 40 x 40 (paquet de 10). Pas de coton...

- Pour emballer la plaie : Bandes de gaze stériles (NYLEX), ruban adhésif (MICROPORE...)

Briquet, cigarette (pour chauffer sans brûler le venin d'une piqûre de guêpe ou d'autre hyménoptère)

Le nom de vos **licencié(e)s allergiques** au venin de guêpe et leur kit injectable de secours non périmé (voir ordonnance médicale pour mode d'emploi).

Médicaments prescrits à un licencié(e) par son médecin en cas de problème. (A voir avec lui ou elle)

Ne pas donner de médicaments sans avis médical.

A prévoir éventuellement pour un groupe :

Petites fiches rappelant les éléments de l'alerte et de l'évaluation de gravité d'un blessé.

(Dépliant « La chute à vélo » et un papier + crayon)

Drap de survie. (1 ou 2) plus grand et plus lourd que la simple couverture

Paires de gants à usage unique non stériles en vinyle ou en polyuréthane

(Éviter le latex trop allergisant) - sinon deux sacs étanches en plastiques au minimum

Interfaces stériles souples GRASSOLIND® NEUTRA Paraffine ou MEPITEL® silicone

Compresses stériles 40x40 (paquet de 10)

Bandes de gaze stériles (NYLEX), ruban adhésif (MICROPORE...)

Bande adhésive inextensible STRAPPAL de 2,5 cm de large.

Chlorhexidine Gilbert® 0,05% : monodose de 5 ml

Peu d'antiseptiques sont incolores pour ne pas modifier l'aspect de la plaie, sans chrome et iode pour éviter les allergies, sans alcool car irritant : préférer **Chlorhexidine Gilbert® 0,05%** : monodose de 5 ml (ne doit pas être appliquée avec un autre antiseptique)

Briquet, cigarette (pour chauffer sans brûler le venin d'une piqûre de guêpe ou d'autre hyménoptère)

Un tire tique (voir <http://www.crpf-poitou-charentes.fr/Chaque-forestier-doit-connaître-la.html> et

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Tire-tique>)

Quelques morceaux de sucres. Des protections féminines...

On peut télécharger sur <http://www.cyclo38ffct.org/index.php/medicale> : MAL DE SELLE ! MAL PARTOUT.