**Une trousse de premiers soins complète est essentielle. Cette trousse doit être préparée attentivement et réapprovisionnée régulièrement afin de pouvoir traiter les blessures les plus communes. De plus, elle doit être accessible à ceux qui en sont responsables pour l’équipe. Voici une liste de vérification à garder dans la trousse de premiers soins pour vous assurer régulièrement qu’elle soit complète.**

|  |  |
| --- | --- |
| ARTICLES | DATE/VÉRIFIÉE PAR (Initiales) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Gants chirurgicaux |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Peroxide |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Savon antiseptique doux |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lingettes désinfectées |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Diachylons  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pansements  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Compresses de gaze stériles |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bandage auto-adhésif |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pansement Second Skin\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bandage triangulaire |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Épingles de sûreté |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Boîte de jus |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sacs de plastique pour la glace |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ciseaux |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pinces |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ruban adhésif\*\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Monnaie pour téléphone |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Numéros de téléphone des SMU |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Formulaires médicaux et coord. Des participants |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\* *Second Skin est le nom d’une marque de produit qui est directement appliqué sur une ampoule (très utile quand les participants portent de nouvelles chaussures)*

*\*\* Si le ruban adhésif ne doit pas être utilisé pour les pansements, cet article peut être inclus dans la trousse de premiers soins pour réparer des pièces d’équipement et éviter d’utiliser le ruban adhésif propre aux premiers soins qui est plus coûteux.*

# **La possession et l’utilisation d’un téléphone cellulaire est le moyen le plus rapide d’obtenir le soutien des services médicaux d’urgence.**