

ANNEXE 1 – LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Une trousse de premiers soins complète est indispensable. Cette trousse doit être préparée minutieusement en vue du traitement des blessures les plus fréquentes. De plus, elle doit être à la disposition de tout le personnel responsable de l'encadrement des athlètes. Le contenu d'une bonne trousse de premiers soins est décrit ci-dessous.

Contenu	Usage
Fiche médicale	☐ renseignements importants en cas d'urgence
Désinfectants	☐ toute lésion cutanée
☐ savon antiseptique doux	☐ lacération nécessitant un nettoyage avant l'application d'un pansement
☐ crème antiseptique	
☐ liquide antiseptique pour premiers soins	
☐ peroxyde	
Pansements	☐ couvrir et fermer l'oeil
☐ oculaires	☐ éponger et compresser
☐ aseptiques (gaze stérile, rouleaux de 50, 75, 100 mm)	☐ protection de lésions mineures
☐ pansements adhésifs de type «band-aid»	☐ compression
☐ bandage élastique (100 et 150 mm)	☐ usages multiples mais surtout pour servir d'écharpe en cas de fracture
☐ bandages triangulaires et épingles de sûreté	
Médicaments et onguents	☐ éraflures ou ampoules
☐ onguent de zinc	☐ brûlures douloureuses
☐ xylocaïne en aérosol	
Autres objets utiles	☐ enlever les corps étrangers
☐ liquide pour nettoyer les corps étrangers	☐ usage courant
☐ ciseaux	☐ usages multiples
☐ abaisse-langue	☐ vérifier la température corporelle
☐ thermomètre corporel	☐ lors d'un traumatisme
☐ sacs de glace chimique (si vraie glace non disponible)	☐ pour les glaçons
☐ sacs en plastique	☐ assurer un service expéditif
☐ liste de numéros de téléphone (téléphone cellulaire, crayon, pièces de monnaie, papier, carnet d'urgence des athlètes)	☐ réparation mineure d'équipement
☐ outillage	☐ donner un support aux articulations blessées
☐ ruban adhésif (37,5mm)	