

Trousse de secours du randonneur



30/03/2019

Tronc Commun-CDRP 74-DR C CLAUDE

1

Caractéristiques

- ✓ **Individuelle**
- ✓ **Adaptée** aux besoins de chacun (randonneur sous AC-organisateur)
- ✓ **Couleur** facilement **repérable**
- ✓ **Etanche**
- ✓ **Légère**
- ✓ **Compacte**
- ✓ **Organisation** claire

- ✓ Modes d'emploi
- ✓ Liste et Dates de péremption

- ✓ **Obligatoire** pour chaque participant (règlement intérieur)

30/03/2019

Tronc Commun-CDRP 74-DR C CLAUDE

2

Contenu 1

- **Gants à usage unique**
- **3 dosettes de sérum physiologique**
- **4 dosettes de désinfectant type chlorhexidine**
- **10 compresses 10/10** (5 paquets de 2)
- **1 bande type Nylex** de 10 cm
- **1 rouleau de sparadrap** ou micropore
- **1 rouleau d'élastoplaste** de 3 cm
- **Stéristrip** fin et large
- **Quelques pansements étanches** prédécoupés
- **Double peau** type Compeed

30/03/2019

Tronc Commun-CDRP 74-DR C CLAUDE

3

Contenu 2

- **Ciseaux à bout rond** (spécial avion)
- **Tire tiques** 2 tailles
- **Pince à épiler** fine
- Une **Aiguille**
- Un **briquet**

- **2 morceaux de sucre**
- Un booster type Sporténine
- Granules d'**Arnica** 9 CH
- Un **anti douleur** type Paracétamol

❖ **Médicaments personnels** (avec mode d'emploi)

30/03/2019

Tronc Commun-CDRP 74-DR C CLAUDE

4

Contenu 3

- Couverture de survie
- Gel hydro-alcoolique
- Sac poubelle pour les déchets

- Fiche individuelle de santé
- Fiche de bilan et d'appel des secours

30/03/2019

Tronc Commun-CDRP 74-DR C CLAUDE

5

Fiche Médicale Personnelle

- . Confidentielle
- . Localisation connue de l'organisateur

MES DONNEES PERSONNELLES
CONFIDENTIEL

Nom :
Prénom :
Adresse postale :

Date de naissance :
N° de licence FFAndromée :
Médecin traitant : N° téléphone
Personne à contacter en cas d'accident – Lien de parenté :
Nom :
N° de téléphone :

MES TRAITEMENTS PERSONNELS (et leurs effets secondaires possibles):

Toute autre information pouvant être utile :

A remplir dans la poche après l'arrêt de secours avec votre identité et centre de compétences associé

Tronc Commun-CDRP 74-DR C CLAUDE

MES DONNEES PERSONNELLES
CONFIDENTIEL

Nom :
Prénom :
Adresse postale :

Date de naissance :
N° de licence FFAndromée :
Médecin traitant : N° téléphone
Personne à contacter en cas d'accident – Lien de parenté :
Nom :
N° de téléphone :

MES TRAITEMENTS PERSONNELS (et leurs effets secondaires possibles):

Toute autre information pouvant être utile :

A remplir dans la poche après l'arrêt de secours avec votre identité et centre de compétences associé

6

30/03/2019



Signaux d'alerte

Message d'alerte

Bonjour : Je suis M. tel , mon tel est chargé.
 Il est h , nous venons d'avoir un accident en montage.

Se Situer : Nous sommes dans le secteur de :
 Nom de la commune la plus proche + lieu-dit + ferme + site
 identifiable etc...

L'accident :
 Nous avons 1 ou plusieurs blessés.
Type d'accident : chute, malaise etc...
Etat apparent du blessé :

Mesures prises, en cours, effectuées...

Arrivée des secours

Attendre autorisation pour recroquer

Autres numéros : 35 Samu - 37 Police - 044 Douceur - 228 Italie

Je suis plus localisable : J'ai chargé l'application avant le début de la randonnée
Je ne suis pas plus localisable :
J'ai un GPS : sans coordonnées (PM et est, ouit)
Je n'ai pas de GPS : je suis dans le carré STM dans le quart ... aux environs
 des coordonnées...
 Les points de repères sont : Camionne, lieu-dit, charret, lac, rivière etc...

Parlé	Ne parle pas	Pouls - Absence de Pouls
Conscient	Inconscient	Plaie - Saignements
Ventile	Ne Ventile pas	Fractures etc...

Nous avons : ...
 Vérifier dans le sac et renvoyer et traitement sanitaire : non des remèdes
 éventuellement.

Nous sommes :
 En terrain découvert, forêt, sentier escarpé, pierrier...
 Colline escarpée, vallonnée etc...
Météo :
 Temp. clair, bruyant, nuages bas (altitude env. 1000), nuages en altitude, image
 plus...
 Le groupe doit être vite à l'accès - Si météo, renvoyer tous les objets volants
 possibles. Continuer la gestion du groupe qui aura été mise en place.