

La trousse de secours du randonneur

Publié le 15 mars 2021

La trousse de base concerne le randonneur et l'animateur : elle permet de faire face aux petits tracas connus d'une randonnée et **à continuer de traiter** ses maladies en cours.

La trousse de l'animateur contient un supplément de matériel pour aider un ou deux participants négligents qui seraient en difficulté. **Elle n'a pas vocation à servir d'hôpital.**



Dans tous les cas il est indispensable :

- De tenir à jour la liste du contenu de la trousse avec les dates de vérification et/ou remplacements, afin de respecter les dates de péremption des médicaments, collyres et désinfectants (en dosettes unitaires de préférence).
- Rapporter au pharmacien les produits périmés ou vidés.
- De protéger la trousse dans une pochette solide (ou boîte rigide) et étanche.

RAPPEL IMPORTANT

Les médicaments sont strictement personnels et ne peuvent être proposés à autrui, sous peine d'exercice illégal de la médecine et/ou de la pharmacie. Les médicaments conseils, délivrés par le pharmacien sans ordonnance, sont absorbés sous l'entièvre responsabilité de celui qui en use. Les

médicaments sur prescription médicale ne conviennent qu'à la personne pour laquelle ils sont été prescrits, et selon l'ordonnance médicale.

La trousse de secours de base :

- Matériel
- Des pansements prédécoupés de diverses tailles et imperméables.
- Des pansements dits "seconde peau" pour protéger une ampoule.
- Quelques compresses (10cm x 10cm) en sachet unitaire.
- Des masques chirurgicaux en nombre nécessaires pour prévenir la contamination Covid19.
- Deux bandes élastiques non collantes : de 5 cm de large et de 10 cm de large (pansements compressifs, en particulier à la tête - type Velpeau® ou Nylex®).
- Un rouleau de sparadrap.
- Des sutures collantes pour les plaies ouvertes (en attente de diagnostic médical).
- Un désinfectant incolore non piquant.
- Un flacon de solution hydro-alcoolique pour la désinfection des mains.
- Des dosettes de sérum physiologique pour lavage oculaire.
- Un tire-tique en deux tailles (grand et petit modèles).
- Une paire de petites ciseaux bien coupants.
- Quelques épingle à nourrice.
- Une pince à échardes et une aiguille de couture pour les échardes sous la peau.
- Une couverture de survie de grande taille.
- Une paire de gants en latex pour la contamination possible par et dans une plaie.
- Un sac poubelle pour les déchets.
- Du sucre en emballage individuel (ou des bonbons emballés qui s'effritent moins à la longue).

Selon les personnes et les circonstances, ajouter :

- Une crème apaisante contre les piqûres d'insectes.
- Un collyre anti-UV (bord de mer et montagne/neige/glacier).

Médicaments

- Un anti-douleur personnel, conseillé par son médecin (en dose suffisante pour la durée de sortie prévue).
- Un probiotique pour stopper une diarrhée (type Ultra-Levure®).
- **Tous les médicaments personnels** en quantité nécessaire pour la durée de la randonnée et ceux prévus en cas d'urgence. En itinérance, ajouter un surplus, en cas de prolongation inopinée du séjour.
- Des granules homéopathiques d'ARNICA 9 CH pour limiter un traumatisme : immédiatement dix granules à laisser fondre sous la langue puis 5 granules par jour pendant 2 ou 3 jours. À NOTER que ce procédé, sans effets indésirables, n'est pas admis comme thérapeutique par l'Académie de Médecine. Il peut donner des résultats très satisfaisants, probablement liés à la confiance dans ce geste de secours.

Fiche de renseignements d'urgence

Facile d'accès sur le dessus du sac, elle mentionne :

- le traitement en cours,
- les maladies en cours du randonneur,
- les gestes d'urgence à pratiquer et/ou à éviter,
- les coordonnées du médecin traitant et de la personne à prévenir en cas d'accident.

La trousse de l'animateur

Supplément de matériel pour subvenir aux besoins de personnes négligentes :

- Doubler la quantité de compresses et de pansements individuels.
- Doubler le nombre de bandes élastiques pour panser.
- Doubler (ou plus) les paires de gants en latex et quelques masques jetables.
- Ajouter une bande élastique semi-rigide (type Nylexgrip®) pour sécuriser un gros pansement, une entorse.
- **La fiche d'alerte** : elle déroule un appel à l'aide (112) avec motif, situation géographique, état du ou des victimes, composition du groupe, mesures prises (formation SA1 et brevet fédéral). Plusieurs exemplaires papier sont souhaitables, à compléter au crayon gras (résistant à la pluie).

Pour tout détail ou commentaire sur ce contenu, écrire à la Commission Médicale à medical@ffrandonnee.fr

Commission médicale de la FFRandonnée Janvier 2021