

Trousse de secours du randonneur proposée par la

FFR

- un antalgique type paracetamol sauf contre indication médicale (l aspirine ou les anti-inflammatoire sont à éviter)
 - un flacon de solution hydroalcoolique pour les mains
 - un lot de pansements prédécoupés de diverses tailles et imperméables
 - une bande de 5cm et une de 10cm type Velpeau ou Nylex
 - un lot de 10 compresses 10*10 en sachet unitaire
 - un rouleau de sparadrap ou équivalent
 - des pansements " seconde peau "pour protéger une ampoule
 - une crème apaisante contre les piqures d'insectes
 - un collyre type sérum physiologique à usage unique
 - un antiseptique local à usage unique sauf contre indication médicale
 - du sucre en emballage individuel
 - un tube de granule Arnica 9 CH ,dix granules à sucer si traumatisme
 - un tire tique, une paire de ciseaux
 - une couverture de survie
 - un petit sac poubelle pour ramener les déchets de soin
- tous médicaments qui vous sont habituels (en itinérance pensez à la durée de la sortie 2 , 4.....10 jours....) ou qui peuvent vous paraître utiles en cas d'urgence (médicaments recommandés par votre médecin,)
(antiseptique.,antalgique,probiotique en cas de diarrhée ..etc...)

Ne pas oublier votre ordonnance en cours