

Trousse de premiers soins

Le matériel de premiers soins devrait être disponible sur **tous les sites** où se déroulent des événements sportifs que ce soit des entraînements ou des compétitions. Cette liste se veut être une liste de base.

JUDO

Général

Fiche médicale de chaque athlète
Téléphone cellulaire
Numéros de téléphone d'urgence
Carnet de notes et crayons
Rapport d'accident

Bandages et compresses

Gazes stériles 2X2 (10)
Gazes stériles 4X4 (20)
Rouleau de gaze stérile 3'' (3)
Rouleau de gaze stérile 6'' (3)
Bandages triangulaires (12)
Bandage élastique 3'' (4-5)
Bandage élastique 6'' (2)
Bandage compressif 3'' (1)

Désinfectants, stérilisants et autres

Tampons de chlorure de benzalkonium (20)
Chlorexidine (ou autres savons) – en bouteille (1)
Onguent antibiotique triple (polysporin) (1)
Peroxyde d'hydrogène (450ml) (1)
Eau de javel diluée (1: 10) (110ml) (1)
Brosse (1)
Gelée de pétrole (vaseline) (1)
Tampons alcoolisés (20)
Insta-glucose (1) ou Sucre (6 sachets) (3)

Équipements de protection

Masque de poche avec valve anti-retour (1)
Gants de latex, nitrile, vinyle (P, M, G) (10 paires)

Pansements

Pansements adhésifs - Régulier (100)
Pansements adhésifs - Jointure (50)
Pansements adhésifs - Carré (50)
Pansements adhésifs - Bout de doigt (50)
Hypofix 2'x 2 verges

Rubans

Bandage de mousse (1)
Ruban adhésif en toile 1.5'' (6)
Ruban chirurgical Transpore 3M - 1'' (1)
Ruban chirurgical Transpore 3M - 2'' (1)

Accessoires et instruments

Crayons lumineux (1)
Coupe-ongle (1)
Ciseau à pansement (1)
Ciseau universel/multiples usages (1)
Pince à écharde (1)

Immobilisation

Attelle jetable en carton (pour membres inf.) (1)
Attelle Quick splint^{MD} (1)
Attelle Speedsplint^{MD} (1)

Divers

Serviettes (4-5)
Couverture d'urgence ou de tissus (1)
Sacs de plastique (pour glace) (10)
Cotton tige (20)
Trousse (1)
Vaporisateur de colle (1)
Étui à verres de contact (1)
Papiers mouchoirs - boîte (1)