



1. désinfectant incolore pour nettoyer une plaie souillée,
2. éosine aqueuse en dosette,
3. sérum physiologique en dosette pour laver les yeux,
4. lot de pansements prédécoupés de taille et de formes diverses, dont certains imperméables,
5. 5 compresses stériles de petit format,
6. 5 compresses stériles de grand format,
7. du sparadrap,
8. des petites bandes collantes de suture, du genre Stéristrip®, à employer sur une plaie désinfectée, et avant de la montrer à un médecin,
9. pansements contre les ampoules et protections de type « deuxième peau »,
10. de la bande collante élastique (type Élastoplast®), de 6 cm de large, qui servira à tout : protéger un pansement, réparer la bretelle d'un sac à dos...
11. une bande collante non élastique (Strapal®) pour faire un strapping sur une entorse de cheville (Attention ! Il faut être secouriste pour réaliser ce bandage.),
12. une bande de type Velpeau® normale,
13. une paire de petits ciseaux bien coupants,
14. des épingles à nourrice,
15. une aiguille et une pince pour enlever des échardes,
16. une pommade apaisante contre les piqûres d'insectes (ou d'orties),
17. une crème à l'arnica en cas de coups, un tube de granulés d'arnica,
18. des comprimés antalgiques à dissoudre dans la bouche, éviter l'aspirine qui peut être allergène,
19. quelques bonbons ou morceaux de sucre enveloppés individuellement
20. Un retire tique

**Si vous partez plusieurs jours :**

1. de l'ultralevure contre les diarrhées ou vomissements,
2. un antibiotique à large spectre,
3. un collyre,
4. une pommade contre les coups de soleil et les brûlures,
5. un anti-inflammatoire

**Vaccinations**

De façon générale et pour la pratique de toute activité sportive, il est bien entendu préférable de tenir à jour ses vaccinations. Penser notamment pour la randonnée à faire les rappels contre le tétanos, une maladie grave – parfois mortelle – qui peut être contractée à l'occasion d'une plaie, même modeste, souillée par de la terre, du métal rouillé ou des excréments d'animaux.

Toutes les informations concernant les vaccinations souhaitables ou obligatoires, en Europe et à l'étranger, sont

accessibles sur :

1. le site portail de l'Administration française : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)
2. le site de l'Institut Pasteur : [www.pasteur.fr](http://www.pasteur.fr)