



## Composition de la trousse de secours

---

Chaque équipe doit posséder sa trousse de secours afin d'apporter les premiers soins lors d'une blessure sur un terrain.

Le dirigeant de l'équipe et l'éducateur sont les garants de son contenu et de sa gestion.

La mallette de soins doit être complète et rangée. Les joueurs ne doivent pas y avoir accès seuls.

Nous vous présentons les produits de première nécessité qui suffiront pour intervenir lors d'une rencontre.

### Matériel de base :

- Ciseaux à bouts ronds
- Gants stériles et non stériles
- Eau, gobelets, sucres (alcool de menthe ?)
- Talc
- Sérum physiologique (yeux, lentille)
- Médicaments antalgiques type paracétamol



*Sous réserve de connaître les risques d'allergie des joueurs.*

### Pour les traumatismes :

- Une bombe de froid
- Pack de froid instantané ou réutilisable
- Bandes élastiques cohésives : élastoplaste avec plusieurs largeurs.



*Les joueurs qui nécessitent régulièrement la pose d'un strapping doivent s'équiper eux-mêmes.*

- Bandes élastiques non cohésives
- Bandes de compression (coheban, coheflex...)
  
- Pommades contre les coups (arnican) + homéopathie (arnica)
- Pommade chauffante (algipan, musclor...)



*Ces pommades ne remplacent pas un échauffement.*

- Huile camphrée
- Pommades anti-inflammatoires (voltarène, niflugel...)

### Pour les plaies et hémorragies :

- Antiseptiques (spray ou unidose)
- Solution pour désinfecter les plaies (bétadine, biseptine...)
- Compresses stériles individuelles (grandes et petites)
- Compresses hémostatiques type coalgan (saignement de nez)
- Deuxième peau, protection contre les ampoules (Compeed...)
- Pansements stériles
- Sparadrap

### Liste des numéros de téléphones utiles et d'urgence.

Liste des produits nécessaires dans la trousse/mallette de soins (état des lieux réguliers).

Eviter les cotons qui collent aux plaies

Eviter les désinfectants qui se périment rapidement (eau oxygénée, dakin,...) sauf en dosettes

Supprimer médicaments pouvant entraîner une réaction positive aux tests anti-dopage.

**La pharmacie du club devrait posséder :**

- Des éléments de contention (attelles pour membres inférieurs, chevilles type aircast...)
- Une paire de béquilles
- Une pince à épiler
- Un coupe ongle
- Civière