

# Modèle de contenu de la trousse de premiers soins pour le plein air

Lorsque vous faites une sortie éducative en plein air avec les élèves, vous devez absolument apporter une trousse de premiers soins bien remplie. La taille et le contenu de votre trousse doivent être adaptés à la sortie prévue. Prévoyez-vous stationner votre véhicule près de votre campement avec électricité ou serez-vous en randonnée pédestre dans un endroit éloigné comme le parc Whiteshell, portant sur votre dos une tente et un sac à dos pendant plusieurs jours ? La trousse de premiers soins doit être adaptée au type et à la durée de votre sortie, ainsi qu'au nombre de participants. Bien entendu, si vous campez près de votre véhicule, une trousse de premiers soins de base suffit, puisqu'il est possible d'obtenir du transport vers une clinique ou un hôpital dans des délais raisonnables. Cependant, si le groupe s'éloignera de plusieurs kilomètres, soit dans la forêt ou dans d'autres lieux rustiques similaires, une planification plus détaillée est requise.

La préparation de votre trousse est importante. La trousse elle-même doit être imperméable. De très grands sacs de type Zip-loc® sont abordables et remplissent bien cette fonction. Ils peuvent aussi être utilisés pour transporter de l'eau.

N'oubliez pas de remplacer à chaque année les médicaments en vente libre, ainsi que les bandages stériles qui ont été ouverts.

## Bandages, pansements et ruban adhésif

---

- bandage élastique
- bandage triangulaire et épingle de sûreté
- bandages adhésifs - grandeurs variées
- bandages de contention (grandeur variées)
- compresses absorbantes
- compresses de gaze non-adhérentes
- coussins hémostatiques stériles
- pansements pour jointure
- rouleau de ruban adhésif
- rouleaux de gaze

## Divers

---

- attelle de bras
- attelles de doigt
- ciseaux
- compresse oculaire
- compresses froides instantanées
- couverture thermique
- crayon lumineux et piles de recharge
- gants d'examen (sans latex)
- guide de secourisme
- Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale (par exemple, le **Modèle d'outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée**)
- pince
- sifflet en plastique
- toile fluorescente (de couleur vive)

Source : Commission de la santé et de la sécurité au travail, Programme de gestion des risques du collège Sheridan, Programme de prévention et traitement des accidents du sport