



Godillots sac à dos



A mettre dans son sac à dos

Dans une pochette étanche une mini trousse de secours

- Une couverture de survie (celle offerte par godillots sac à dos à l'inscription)
- 2 ou 3 dosettes de sérum physiologique et quelques compresses pré imprégnées de désinfectant en petits sachets individuels
- Quelques pansements prêts à l'usage et un ou 2 sachets de compresses en intissé
- une bande Nylex et une bande Velpeau et un petit rouleau de micropore
- Un petit flacon de gel HA et un petit sac à déchet et une paire de gants vynil
- Une petite pince à écharde
- Un paquet de mouchoirs en papier
- La liste de vos médicaments si vous suivez un traitement au long cours
- Vos médicaments personnels (paracétamol smecta ou ultra levure)
- Les coordonnées de la personne à prévenir en cas de problème

Ne pas oublier que pour fonctionner notre corps a besoin d'eau et de carburants

Donc partir avec de l'eau en quantité suffisante **et boire avant d'avoir soif (1 verre toutes les 30 mn)** car quand vous ressentez la soif c'est que vous êtes déjà déshydraté.

Ne jamais partir le ventre vide

Un tube de sportenine et/ou 2 ou 3 sucres et/ou quelques fruits secs ou barres de céréale

Avoir également coupe-vent vêtement chaud casquette ou chapeau crème et lunettes solaires

Avoir un sifflet à portée de main