



Godillots sac à dos

Trousse de secours du randonneur

A mettre dans son sac à dos dans une pochette étanche

- Une couverture de survie (celle offerte par godillots sac à dos à l'inscription)
- 2 ou 3 dosettes de sérum physiologique
- Quelques pansements prêts à l'usage
- Quelques compresses en intissé en sachets individuels
- une bande Nylex et une bande Velpeau
- Des compresses pré imprégnées de désinfectant en petits sachets individuels
- Un petit rouleau de micropore
- Un petit flacon de gel HA
- Une petite pince à écharde
- une paire de gants vinyl
- un petit sac à déchet
- Un paquet de mouchoirs en papier
- Un tube de sportenine et/ou 2 ou 3 sucres et/ou quelques fruits secs
- La liste de vos médicaments si vous suivez un traitement au long cours
- Vos médicaments personnels (paracetamol smecta ou ultralevure)
- 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** car quand vous ressentez la soif c'est que vous êtes déjà déshydraté.

Ne jamais partir le ventre vide

SECOURS :112