

ANNEXE 2

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Contenu approuvé par le Conseil de médecine du sport du Québec



Le contenu de la trousse doit être mis à jour après chaque entraînement, partie ou championnat.

Le contenu minimum d'une trousse de premiers soins est le suivant :

- 1° un manuel de secourisme à jour, incluant les nouvelles normes de RCR et DEA, approuvé par un organisme reconnu en matière de premiers soins;
- 2° les instruments suivants :
 - a) une paire de ciseaux à bandage;
 - b) une pince à échardes;
 - c) 12 épingles de sûreté (grandeurs assorties);
 - d) un sécateur et un tournevis à batterie
- 3° les pansements suivants (ou de dimensions équivalentes) :
 - a) 25 pansements adhésifs (25 mm x 75 mm) stériles enveloppés séparément;
 - b) 25 compresses de gaze (101,6 mm x 101,6 mm) stériles enveloppées séparément;
 - c) 4 rouleaux de bandage de gaze stérile (50 mm x 9 m) enveloppés séparément;
 - d) 4 rouleaux de bandage de gaze stérile (101,6 mm x 9 m) enveloppés séparément;
 - e) 10 bandages triangulaires;
 - f) 4 pansements compressifs (101,6 mm x 101,6 mm) stériles enveloppés séparément;
 - g) un rouleau de diachylon (25 mm x 9 m);
 - h) 5 rouleaux de tape athlétique (38 mm)
 - i) 1 pansement oculaire;
- 4° antiseptique :
 - a) 25 sachets d'alcool pour nettoyer les instruments;
 - b) petit tube d'antibiotique triple (ex : polysporin)
- 5° équipement suivant pour l'immobilisation d'une fracture:
 - a) des attelles pour membres supérieurs et inférieurs;
 - b) des serviettes pour insérer dans l'attelle;
 - c) des abaisse-langue pour immobilisation des doigts;
 - d) une couverture;
 - e) de la glace (boîte de sacs pour la glace, ex : ziploc).
- 6° un masque de poche avec valve anti-retour;
- 7° 5 paires de gants en nitrile par grandeur placés dans des sacs séparés et identifiés;
- 8° numéros de téléphone de l'ambulance et de la police.