



## Proposition du contenu d'une TROUSSE DE SECOURS TYPE au sein des clubs de triathlon

- 1 Boite de Gants jetables non stériles (vinyle ou latex)
- 1 Boite Compresse stériles 7,5/7,5 cm
- 1 Boîte d'antiseptiques unidoses (x)
- 5 à 10 dosettes de sérum physiologique unidoses (Œil)
- 5 à 10 Pansements individuels d'environ 5cm de côté
- 1 boite de petits pansements
- 1 pack de froid instantané (xx)
- 1 Coussin hémostatique (C.H.U.T) pour les plaies hémorragiques (xxx)
- 2 Bandes cohésives ou bandes élastiques adhésives de 6 cm
- 1 Paire de ciseaux à bouts ronds
- 1 rouleau de sparadrap
- 1 couverture de survie
- 3 sucres en morceaux
- +/- Chauffe-retrouses réutilisables (à casser)
- +/-1 rasoir jetable (y)

*+Liste du contenu de votre trousse (et la date de la dernière révision effectuée)*

*+Feuille avec numéros utiles à contacter en cas d'urgence*

## OPTIONNEL

1 bombe de froid ou mieux une bombe de froid avec arnica  
(exemple : arnican actifroid ®)

1 tube de Biafine ® (yy)

1 boîte de Tulle gras ®

Coalgan (w)

1 bande de Jersey de 3 mètres (pour immobilisation rapide du membre supérieur (xxx))

1 petit flacon pour antiseptie des mains si vous n'avez pas de point d'eau  
(exemple : manugel en petit conditionnement : entre 2 et 5 euros)

**Veillez à ce que la trousse ne soit pas accessible aux enfants.  
Vous ne devez pas laisser de médicaments dans la trousse.**

**En cas de question relative aux gestes de 1<sup>er</sup> secours, vous pouvez contacter le  
médecin de la ligue : [medecin@triathlonlna.fr](mailto:medecin@triathlonlna.fr)**

(x) Pour réduire les coûts : remplacez :

Les sachets antiseptiques unitaires par un flacon de Biseptine ® en spray.

Vérifier la date de péremption : utiliser un antiseptique périmé n'a aucun sens.

(xx) Souvent moins onéreux en magasin de sport qu'en pharmacie.

Inutile d'avoir un cold pack à usage unique si congélateur /freezer au sein du club : (pensez à garder vos cryo pack (gel bleu-vert) dans des sacs plastiques à changer après utilisation pour raisons d'hygiène (surtout si posé à proximité des bacs à glaçons destinés à la consommation).

(xxx)(cf. Journée de formation gestes d'urgences pour le triathlon proposé et organisé par la ligue Nouvelle-Aquitaine : utilisation de strap, jersey, hydrocolloïdes, coussin hémostatique d'urgence C.H.U.T®, etc.).

(y) En cas d'utilisation d'un défibrillateur semi-automatique, il est fortement conseillé, d'essuyer (le plus rapidement possible) la transpiration et de raser les zones recevant les électrodes. (attention : risque de transmission de maladie par voie sanguine donc le rasoir doit être à usage unique).

(yy) Prendre le plus petit conditionnement (93g : coût approximatif 5 euros) Emulsion visant à hydrater rapidement les couches superficielles de épiderme , à utiliser en cas de brûlures et plaies superficielles non infectées. Appliquer en couche épaisse (Attention : le 1<sup>er</sup> geste à effectuer sur peau brûlée par le feu est l'immersion de la zone brûlée sous un filet d'eau durant 5 minutes **ET NON** l'application de biafine).

(w) Très facile d'utilisation en cas de saignement de nez. Avant de l'insérer dans la narine, faire moucher le triathlète puis compresser la narine contre la cloison nasale sans discontinuité au moins 5 minutes.

Imprimer la page suivante des numéros utiles et insérez-là dans votre trousse d'urgence :

Remplissez également le champ <adresse > (car cette dernière ne sera pas forcément connue par le donneur d'alerte).

RAPPEL :

Art R 322-4 à 7 du code du sport

### **Article R322-4**

Les établissements mentionnés à l'article L. 322-1 dans lesquels sont pratiquées des activités physiques et sportives doivent disposer d'une trousse de secours destinée à apporter les premiers soins en cas d'accident et d'un moyen de communication permettant d'alerter rapidement les services de secours.

Un tableau d'organisation des secours est affiché dans l'établissement et comporte les adresses et numéros de téléphone des personnes et organismes susceptibles d'intervenir en cas d'urgence.

# NUMÉROS UTILES

**Dans tous les cas, repérez et notez l'heure de l'incident.**

Une fois en ligne avec le numéro d'urgence, pour faciliter et accélérer le traitement de votre appel, pensez à parler clairement et à préciser ces 3 points :

**Qui vous êtes.** Vous êtes victime, témoin... donnez votre nom et celui du ou des malades ou blessés, ainsi que votre numéro de téléphone

**Pourquoi vous appelez.** Précisez les motifs de votre appel (nature du problème, nombre de personnes à soigner...).

**Où vous êtes.** Indiquez l'adresse précise de l'endroit où les services doivent intervenir :

Adresse :

**Les coordonnées du Médecin généraliste localement le plus proche :**

Dr. -----

Tél. : -----

**Le numéro du Samu : 15**

Appelez le 15 en cas de besoin médical urgent :  
malaise ; hémorragie ; noyade, douleur thoracique  
difficultés respiratoires (surtout si la personne est asthmatique, cardiaque )  
brûlure grave ; intoxication, etc.

**Le numéro des Pompiers : 18**

Appelez les sapeurs-pompiers pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir une intervention rapide, notamment en cas d'incendie ; accident de la route, brûlure ; électrocution, etc.

**Centre Anti poison Aquitain :**

**Permanence médicale                      05 56 96 40 80**  
**téléphonique**