

Trousse de secours de club^{*}

Un nécessaire médical de premier secours, en vue des premiers soins à apporter en cas d'accident, est obligatoire au dojo.

Matériel de base :

- Compresses stériles
- Coton
- Pansements adhésifs stériles
- Sparadrap
- Bandes adhésives : élastiques (type TENSOPLAST®) ou extensibles en tous sens (type EXTENSOPLAST®)
- Bandes auto-adhérentes de contention et de compression musculaire sécables à la main (type TENSOPPLUS®) que chaque sportif devrait avoir dans son sac
- Bande de maintien Velpeau® 5cm
- Ciseaux à bouts ronds
- Coupe-ongles
- Gants jetables
- Essuie-tout
- Savon liquide, gel hydroalcoolique, lingettes
- Antiseptiques locaux monodoses ou en spray : BISEPTINE®, Dakin stabilisé

COOPER®, BETADINE® dermique, Eau Oxygénée (nettoyage et petits saignements)

- Hémostatiques : COALGAN®...

Froid :

Poche de froid ou vessie de glace (conditions d'utilisations à respecter).

Téléphone et affichage :

Un téléphone pour appeler les secours et les numéros affichés du SAMU, des pompiers, du médecin, d'un responsable de la salle ou du club, de l'hôpital, de l'ambulance, sont obligatoires dans les salles où sont pratiqués les arts martiaux.

Nota Bene :

Ne pas méconnaître une

allergie à un produit. Ne jamais utiliser plusieurs antiseptiques simultanément ou successivement. Attention, certains antiseptiques ne peuvent pas être employés sur les muqueuses.

La meilleure trousse de secours est celle pour laquelle on connaît l'utilisation des matériels et des produits.

Ranger les produits à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Une révision régulière est nécessaire par un responsable de la salle (faire une fiche datée à chaque révision)

Ne pas oublier les sacs en matière plastique pour les déchets.

** Liste non limitative, non exhaustive, à adapter, donnée à titre d'illustration.*

