



# TROUSSE DE PREMIERS SOINS

**Gardez une trousse de secours à portée de mains lors de vos activités de pagaie.  
Rangez-la dans un endroit sec et remplacez le contenu utilisé ou périmé régulièrement.**

## Elle doit contenir :

- Numéros de téléphone d'urgence suivants :  
SMU/9-1-1  
Centre antipoison  
Votre médecin de famille
- Numéro de téléphone suivants :  
Maison  
Travail des parents (le cas échéant)  
Amis, voisins qui peuvent apporter leur aide
- Compresse de gaz stérile (pansements) en carrés de petites et grandes dimensions pour couvrir les plaies
- Ruban adhésif
- Bandes en rouleau et bandage triangulaires pour maintenir les pansements en place ou pour mettre le bras en écharpe
- Pansements adhésifs de différentes tailles
- Ciseaux
- Pincettes à épiler
- Épingles de sûreté
- Compresse froide instantanée
- Gants jetables sans latex, comme des gants de chirurgie ou d'examen
- Lampe de poche avec piles de remplacement dans un sac à part
- Savons ou tampons antiseptiques
- Crayons et blocs de papier
- Couverture de secours
- Pansements oculaires
- Thermomètre
- Équipement de protection comme masque de poche ou masque de protection
- Guide de secourisme et RCR



Le plaisir de pagayer