



Les Marcheurs du BRESMONT.

Sécurité

Voici quelques points importants afin de réaliser une bonne randonnée.

Veillez à ce que la randonnée proposée corresponde bien à votre niveau.

Les organisateurs sont dégagés de toutes responsabilités en cas de défaillance ou d'accident consécutif à un mauvais état de santé dissimulé lors de l'engagement.

Il est impératif de respecter le code de la route. (Art. R 412-34 et suivants).

En complément voici la plaquette ([ici](#)) éditée par la "Sécurité Routière".

Le port du gilet de sécurité est fortement conseillé le dimanche et pendant les périodes de chasse

Trousse de secours

Parfois la randonnée rime avec bobo. Glissée dans le sac à dos, la trousse de secours est là pour faire face aux petits pépins ou attendre les secours en cas de vilaine blessure.

Conseils pour composer sa trousse

La trousse de secours, pour qui ?

On distingue en réalité deux trousse :

- La trousse de l'animateur (et/ou du groupe), qui n'est pas en charge de l'infirmerie. Il doit emporter la trousse collective contenant uniquement du matériel.
- La trousse du randonneur, qui sert à ses maladies personnelles. Il doit emporter son matériel de base et ses médicaments sous sa propre responsabilité, prescrits ou non par un médecin.

La trousse de secours, pourquoi ?

Suivant l'état du malade ou du blessé, la trousse de secours doit permettre :

- De poursuivre la randonnée dans de bonnes conditions, avec tout le groupe.
- D'évacuer le blessé, en cas de blessure plus grave, vers le point d'arrivée s'il est proche, ou vers le point d'accès le plus proche. D'où la nécessité, avant le départ, d'étudier des "voies de dégagement" sur la carte IGN ou en reconnaissance sur le terrain.
- D'attendre les secours, avec pour corollaire la notion d'alerte et la nécessité de connaître les voies de dégagement évoquées ci-dessus.

La trousse de l'animateur

Le téléphone portable à n'utiliser qu'en cas d'urgence

Le matériel :

- une paire de petits ciseaux pour couper les compresses, les bandes, sinon les vêtements
- des épingles à nourrice
- une pince à écharde
- des mouchoirs en papier
- une couverture de survie
- des morceaux de sucre emballés individuellement.

La contention



Les Marcheurs du BRESMONT.

- une bande élastique collante de 6 cm de large
- deux bandes élastiques non-collantes (type "Velpeau") de 6 cm de large, qui peuvent servir pour confectionner une écharpe
- une attelle modelable (efficace au niveau de la cheville)

Le pansement

- dix compresses stériles 40x40
- un rouleau de sparadrap
- un paquet de bandes collantes de 5 mm pour fermer les plaies
- des pansements anti-ampoules "seconde peau"
- des pansements individuels de plusieurs tailles
- des sets de froid, à usage unique ou que l'on met au congélateur

La désinfection

- savon
- désinfectant incolore : chloréxidine (Dosisepine 0,05 non-alcoolique), antiseptique le moins allergisant
- éosine aqueuse en dosettes
- sérum physiologique en dosettes

La trousse du randonneur

- Les médicaments spécifiques à sa pathologie personnelle, après conseil pris auprès de son médecin pour savoir si son état de santé permet la pratique de la randonnée, en précisant bien le type de randonnée effectuée
- Les médicaments non spécifiques : de préférence lyocs, gélules ou comprimés secs
- douleurs et fièvres : paracétamol ou ibuprofène
- diarrhées, vomissements : spasfon, arestal, et ultra-levure pour une randonnée de plusieurs jours
- infection : antibiotiques à large spectre pour une rando de plusieurs jours
- conjonctivites : collyre de type boroclarine, emploi possible du sérum physiologique
- coup de soleil : biafine ou cétavlon
- courbatures, entorses légères : anti-inflammatoire ou set de froid
- saignement de nez : deux ou trois coalgan; comprimés de solupred effervescent (pratiques, car ils fondent sous la langue)

A savoir

La bande Elastoplast ne peut servir à confectionner un strapping qui est un geste médical. Son utilité se limite au maintien de bandes ou de pansements.

- L'aspirine est à proscrire de toutes les trousse de secours, car elle est très allergisante et son effet n'est pas meilleur que les profènes.
- La chaleur (d'une cigarette à 1 cm de distance, par exemple) est d'une totale efficacité sur les piqûres de guêpes ou autres insectes. Elle inactive et détruit le venin.