

# Modèle de contenu de la trousse de premiers soins portative

*Les articles suivants doivent se trouver dans la trousse de premiers soins du poste de secours accessible au gymnase.*

## Ciseaux

---

- 1 paire de ciseaux tout usage
- 1 pince à échardes

## Bandages, pansements et ruban adhésif

---

- 12 bandages triangulaires
- 12 rouleaux de bande de gaze de 4 cm (1,5 po)
- 2 rouleaux de rembourrage pour attelles
- 2 rouleaux de ruban adhésif
- 48 compresses de gaze stérile
- 6 compresses stériles pour pansement compressif, enveloppées séparément
- 8 rouleaux de bande de gaze de 10 cm (4 po), enveloppés séparément
- 8 rouleaux de bande de gaze de 8 cm x 8 cm (3 po x 3 po)
- attelles de diverses tailles
- bandages adhésifs, enveloppés séparément (grandeurs variées)

## Glace

---

- 1 sac à glace en caoutchouc ou des sacs de plastique et l'accès à de la glace ou à une compresse de gel glacé

## Divers

---

- 1 couverture
- 1 manuel de secourisme de l'Ambulance Saint-Jean
- 1 masque à air à une voie
- 15 lingettes antiseptiques
- 2 bandages de contention de 10cm (4 po)
- 2 bandages de contention de 5cm (2 po)
- 24 épingles de sûreté (petites et grandes)
- 3 paires ou plus de gants sans latex (Nitrile)
- Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale (par exemple, le [\*\*Modèle d'outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée\*\*](#))

Source : Commission de la santé et de la sécurité au travail, Programme de gestion des risques du collègue Sheridan, Programme de prévention et traitement des accidents du sport