



TROUSSE DE SECOURS



Vous voilà parti.e en GN, en stage, en journée d'initiation, le cœur serein et joyeux du moment à venir. Les activités se déroulent à merveille quand, soudain, Bidule tombe et se foule la cheville. Machin trébuche sur lui et s'ouvre l'arcade sourcilière et, dans sa chute, envoie du sable dans les yeux de Truc. Pas de chance, mais vous avez LA solution. La **trousse de secours du GN**, prête à vous aider à trouver des solutions immédiates, **en attendant d'éventuels secours** si le cas le suppose.

POURQUOI UNE TROUSSE DE SECOURS ?

Disposer d'une trousse de secours est réellement utile pour vous aider à mettre en place des **réflexes rapides** en cas de lésion, de blessure ou si vous êtes face à une urgence particulière. La trousse vous permet de réaliser certains **gestes de premiers secours** : elle contient des **éléments basiques** ainsi que des **numéros importants** à contacter en cas de besoin. La trousse vous permettra de traiter des blessures légères, des brûlures superficielles, de comprimer une blessure ou une hémorragie en attendant l'**arrivée des secours**.

OÙ LA RANGER ?

Pour que le matériel ne se détériore pas, il faut placer le kit de secours dans un **endroit sec**, à l'**abri de la chaleur** et de l'**humidité**. Vérifiez régulièrement les **dates de péremptions** et l'**état général** du matériel pour éventuellement le remplacer.

QUE DOIT-ELLE CONTENIR ?

La trousse de secours ne peut contenir aucun médicament. Voici son contenu idéal :

- + un guide de premiers soins et les numéros de téléphone des services de secours d'urgence (112 en cas d'urgence, 070 245 245 pour le Centre anti-poison) ;
- + des gants jetables et un masque de bouche-à-bouche ;
- + un thermomètre ;
- + des ciseaux, une pince à écharde, une pince à tique et des épingles de sûreté ;
- + des compresses stériles individuelles, en plusieurs tailles ;
- + un rouleau de sparadrap ;
- + des bandes extensibles et un bandage triangulaire (pour maintenir un bras en écharpe) ;
- + des pansements adhésifs prédécoupés de différentes tailles ;
- + une poche de froid instantané (Coldpack) ;
- + un coussin hémostatique d'urgence et des mèches hémostatiques (pour stopper les saignements de nez et dans la bouche) ;
- + une couverture de survie pour protéger la victime du froid (la partie dorée est placée à l'extérieur), ou pour l'isoler de la chaleur (la partie argentée est placée à l'extérieur) ;
- + des compresses antiseptiques ;
- + du gel hydro-alcoolique ;
- + du sérum physiologique stérile ;
- + des sachets de sucre (en cas de baisse de glucose).



TROUSSE DE SECOURS



DES APPS UTILES À INSTALLER

Parmi les multiples applications utiles à avoir sur son téléphone, **deux d'entre elles** peuvent s'avérer très utiles ou intéressantes à installer à l'approche d'une activité de GN.

**112**

112 BE est une application qui se paramètre lorsqu'on l'installe. **N'importe quel appel** peut être lancé depuis l'application en **choisissant les secours** que l'on souhaite contacter (police, pompier ou ambulance). Le plus gros intérêt de cette application est qu'elle peut **donner votre position exacte** aux secours, ce qui n'est pas négligeable dans le cas où il y a peu de repères à fournir (imaginons que vous soyez perdu·e·s en pleine nature, cela peut s'avérer bien pratique !).



Premiers Soins FICR est une application reprenant les **premiers gestes d'urgence**, de la **documentation**, des petits **quizz** pour mesurer ses connaissances... Vous y trouverez également des **vidéos**, des **conseils** simples étape par étape. Connaître les soins n'a jamais été aussi facile grâce à cela !

DES QUESTIONS ?

S'il vous reste des questions sur le sujet, n'hésitez pas à contacter BE Larp en envoyant un mail à info@larp.be. Nous vous répondrons avec plaisir et, le cas échéant, nous vous redirigerons vers des organismes plus compétents. BE Larp, toujours avec vous pour un GN plus safe !

