

Liste	Usage / remarques
Compresses stériles	Désinfection des plaies et protection
Antiseptique non coloré (Hexomedine, Chlorhexidine, ou produit équivalent)	Désinfection des plaies
Paracetamol, aspirine	Maux de tête, douleurs. A ne donner qu'aux seules personnes habituées à en prendre et qui en demandent.
Pince à échardes	...comme son nom l'indique
Bande de gaze	Emballages, maintien de pansement
Sparadrap	Différentes tailles
Elastoplast	Sorte de sparadrap large et épais (utilise habituellement pour maintenir une cheville après une entorse), très utile en prévention des ampoules sur les zones de frottement
Compeed	Sorte de "double peau" à mettre notamment sur les ampoules afin de réduire les frottements et donc la douleur. cher mais efficace. Choisir une boîte qui contienne différents modèles.
Pansements compressifs	<p>Arrêt des hémorragies</p> <p>Il existe différents modèles :</p> <p><u>CHUT</u> (Coussin Hémostatique d'Urgence Thuasne) : dans un même emballage sont réunis un excellent pansement compressif, des compresses stériles et une bande élastique.</p> <p><u>Pansements américains</u> : beaucoup moins chers que les CHUT mais suffisants dans l'immense majorité des cas. Le pansement américain doit être maintenu à l'aide d'une bande de gaze ou Velpeau (prévoir différentes largeurs)</p>
Pansements pour brûlés	Grandes compresses de tulle (différentes tailles) imprégnées de gel et ensachées dans une enveloppe étanche. NB : L'arrosage reste de vigueur !
Garrot non élastique (lien large en tissu)	Arrêt des hémorragies (point de compression inefficace ou que l'on ne peut maintenir)
Pansements	Protection des plaies
Ciseaux	Prendre une bonne paire de ciseaux de cuisine : c'est le modèle le plus polyvalent.
Gants à usage unique	Protection et hygiène (plaies, brûlures)
Écharpe	Emballages, immobilisation d'un membre
Sucre	Prendre des morceaux emballés et les isoler dans une petite boîte genre tupperware
Savon	Préférer le savon de Marseille sans parfum ni colorant
Citronnelle	Prévention des piqûres d'insectes
Crème pour piqûres	Soin des piqûres d'insectes
Couvertures de survie	NB : certains modèles ont deux côtés distincts ; se reporter à la notice.
Crème de protection solaire indice maximum	Prévention des coups de soleil
Pastilles de désinfection de l'eau	Micropur, Hydroclonazone, etc.
Produit de rinçage oculaire en doses individuelles	Éviter les flacons (ces produits se périment très rapidement après l'ouverture)
Stick pour les lèvres	Soins en cas de gerçures
Thermomètre	Éviter les anciens modèles à mercure
Médicaments habituels des personnes présentes	Se munir également des ordonnances médicales
Moyens de signalisation pyrotechnique, balises de détresse, et autres dispositifs de localisation.	Matériel à adapter selon la nature du terrain et de l'activité.