Les trousses bobologie pour la randonnée

Une trousse d'urgence :

Crochet tire-tique
Ciseaux et pince à épiler
2 aiguilles (orange = 25 G) pour enlever les épines
Couverture de survie
Gants latex
Compeed, pour les ampoules
Sparadrap microporeux
Bandes Nylex
Compresses de gaz
Sérum physiologique 3 dosettes
1 flacon de 10 ml contenant 20 gouttes de Tégarome (désinfectant) à diluer avec 1 dosette de sérum physiologique si besoin.
SPASFON (Phloroglucinol dihydrate) 80 mg comprimés Lyoc
DAFALGAN (Paracetamol) 500 mg gélules
SOLUPRED (Prednisolone) 20 mg Comprimés sous blister
Serviettes hygiéniques
Mini moxa et briquet (pour piqure de guêpe ou abeille)

Une trousse avec HE, Homéo et divers

Une trousse Homeo/Divers		Une trousse HE
		HE (flacons de 10 ml)
Homéopathie	**Divers**	Basilic
Apis mel. 9 CH		Citron
Arnica 9 CH		Epinette noire
Gelsemium 9 CH	Rescue en spray	Eucalyptus globulus
Magnesia 9 CH	1 petit pot de miel + cuillères à moka	Lavandin
Nux vomica 9 CH	1 petite quantité de gros sel	Menthe poivrée
Rhus tox 9 CH		Mélange antalgique
Ruta grav. 9 CH		Huile végétale 1 fl. 10 ml
Spigelia 9 CH		Arnica pommade
		Gants

Si 2 accompagnants en randonnée : prévoir une petite trousse supplémentaire

Homéopathie		HE	Divers
Nux vomica		Epinette noire	Miel + cuillères à moka
Spigelia		Menthe poivrée	Gros sel
			Couverture de survie
			Rescue en spray
			DAFALGAN
			SPASFON
			Gants latex

Les trousses bobologie pour le gîte

Une trousse de gîte si besoin d'aller voir un stagiaire dans sa chambre

Homéopathie	HE	Divers
Nux vomica	Epinette noire	Rescue en spray
Spigelia	Menthe poivrée	DAFALGAN 2 gélules
		SPASFON 2 comprimés
		Miel cuillères à moka
		Gros sel
		Gants latex

Conseil: penser à emporter aussi un appareil à tension et du jus de fruit dilué

Pour la salle d'EMC

Miel + cuillères à moka
Gros sel
Mouchoirs papier ou essuie-tout

Pour l'espace bien-être : à ranger dans un coin discret connu des intervenantes

Miel + cuillères à moka
Gros sel

Rappel: carafe d'eau et verres à mettre à disposition des stagiaires

Si un stagiaire doit s'absenter : lui remettre une petite trousse au cas où

Miel + 1 cuillère à moka
Gros sel
Rescue en spray
Nux vomica
Spigelia

Lui donner également du jus de fruit dilué