

## Trousse de premiers soins

Équipement recommandé par Hockey Québec que les équipes devraient avoir minimalement en leur possession en tout temps :

### M9 à M13:

- Trousse, boîte souple résistante - Contenir le matériel de premiers soins et en assurer le transport.
- 1 rouleau de ruban athlétique - Protéger les blessures exposées (renforcer les sparadraps) et utilisations multiples.
- Bandages triangulaires - Supporter une blessure, faire une écharpe ou appliquer une pression.
- 1 boîte de pansements pour le bout des doigts - Couvrir les coupures/blessures sur le bout des doigts.
- 1 boîte de sparadraps - Couvrir des plaies mineures...
- 10 compresses stériles - Couvrir les coupures et éraflures (appliquer sur la plaie directement).
- 10 gazes 4 x 4 - Contrôler un saignement et couvrir les plaies (utiliser par-dessus une compresse stérile seulement).
- 4 sacs de plastique refermable - Conserver de la glace, fournitures contaminées ou ensanglantées... Au besoin, conserver une dent ou un segment de membre (bout de doigt...).
- 1 paire de ciseaux - Couper des pansements, ruban, pièce d'équipement...
- 5 paires de gants de protection - Protection en cas de contact avec liquides corporels.
- 1 assainisseur de mains - Se laver les mains avant d'intervenir ou encore se laver les mains après une intervention (lorsqu'il est impossible de se laver les mains directement sur place).
- 1 carnet et stylo - Prendre des notes et/ou rappels au besoin et consigner les blessures.
- 1 masque de poche - Protection en cas d'intervention nécessitant la respiration artificielle.
- 1 petite couverture - Prévention d'hypothermie (conservation de chaleur) pour les blessures dont la victime doit demeurer étendue sur la glace en attendant les Services Pré-Hospitaliers d'Urgence (SPU).

## **M15 à M21:**

- Trousse, boîte souple résistante - Contenir le matériel de premiers soins et en assurer le transport.
- 4 rouleaux de ruban athlétique - Protéger les blessures exposées (renforcer les sparadraps) et utilisations multiples.
- 4 bandages tensor - Exercer une pression en cas de blessure et supporter l'application de glace.
- Bandages triangulaires - Supporter une blessure, faire une écharpe ou appliquer une
- 1 boîte de pansements pour le bout des doigts - Couvrir les coupures/blessures sur le bout des doigts.
- Boîtes de sparadraps - Couvrir des plaies mineures...
- 1 boîte de pansements pour les jointures - Couvre les plaies dans les endroits inhabituels et/ou plus difficilement accessibles...
- 10 compresses stériles - Couvrir les coupures et éraflures (appliquer sur la plaie directement).
- 10 gazes 4 x 4 - Contrôler un saignement et couvrir les plaies (utiliser par-dessus une compresse stérile seulement)
- 1 rouleau de gaz extensible - Couvrir et exercer une pression sur une plaie.
- 10 sacs de plastique refermables - Conserver de la glace, fournitures contaminées ou ensanglantées... Au besoin, conserver une dent ou un segment de membre (bout de doigt...)
- 1 paire de ciseaux - Couper des pansements, ruban, pièce d'équipement...
- 10 paires de gants de protection - Protection en cas de contact avec liquides corporels.
- 1 assainisseur de mains - Se laver les mains avant d'intervenir ou encore se laver les mains après une intervention (lorsqu'il est impossible de se laver les mains directement sur place).
- 1 carnet et stylo - Prendre des notes et/ou rappels au besoin et consigner les blessures.
- 1 masque de poche - Protection en cas d'intervention nécessitant la respiration artificielle.
- 1 petite couverture - Prévention d'hypothermie (conservation de chaleur) pour les blessures dont la victime doit demeurer étendue sur la glace en attendant les Services Pré-Hospitaliers d'Urgence (SPU).