



**Fédération fribourgeoise de gymnastique  
Freiburgischer Turnverband**

### **Ma trousse de 1ers secours**

- Cataplasme froid
- Ouate hémostatique pour saignement de nez
- Compresse de gaz
- Gel arnica
- Gel Euceta
- Sparadrap
- sucre
- Dafalgan comprimé ( $\Delta$  pour adultes et moniteurs)
- Stéri-strip (bandelette pour rapprocher 2 berges d'une plaie.)
- Merfen solution désinfectante
- Merfen crème
- Numéro d'urgence
- Pince à épiler
- Pansement conventionnel
- Pansement spray
- Arnica Montana
- 2 bandes élastiques (1 grande et une petite)
- paire de ciseaux
- gants à usage unique
- (Liste des numéros de téléphone des parents)
- Dans la mesure du possible, avoir de la glace ou des pochettes à glace dans un congélateur

S'il y a des camps de plusieurs jours, les pharmacies préparent volontiers des « valises » selon le type de camps et ne facturent que les médicaments utilisés.

Attention : les moniteurs ne sont pas autorisés à donner des médicaments aux enfants sans l'accord préalable de son représentant légal.



**Fédération fribourgeoise de gymnastique  
Freiburgischer Turnverband**

### **Mein 1. Hilfe-Kasten**

- *Kalter Umschlag (Cold Pack)*
- *Blutstillende Watte gegen Nasenbluten*
- *Gazekompressen*
- *Arnica Gel*
- *Euceta Gel*
- *Pflaster*
- *Zucker*
- *Dafalgan Tabletten ( $\Delta$  für Erwachsene und Leiter)*
- *Steri-Strip (Band zum Zusammenheften einer Wunde)*
- *Merfen Desinfektionsspray*
- *Merfen Creme*
- *Notfallnummer*
- *Pinzette*
- *Konventioneller Verband*
- *Sprüh-Pflaster*
- *Arnica Montana*
- *2 elastische Verbände (1x gross und 1x klein)*
- *Schere*
- *Einweghandschuhe*
- *(Liste der Telefonnummern aller Eltern)*
- *Wenn möglich, Eis oder Eistaschen in einem Tiefkühlschrank*

*Für Lager bereiten die Apotheken gerne 1. Hilfe-Kasten vor und stellen dann nur die gebrauchten Medikamenten in Rechnung.*

*Achtung: die Leiter sind nicht befugt, den Kindern Medikamente zu geben, ohne vorher die Zustimmung der Eltern zu haben.*