

## Contenu indicatif de la boîte de secours d'un centre sportif

- 1 paire de ciseaux fins inoxydables
- Ciseaux de brancardier (découpage vêtements, ceinture)
- 1 crochet à tique
- 1 pince à écharde inoxydable
- Épingles de sureté inoxydables (5)
- Boîte de gants à usage unique (si possible sans latex) (2)
- Compresses stériles et non stériles de petite et grande tailles
- Bandages en gaze élastique
- Bandages triangulaires en coton (stériles et non stériles)
- Rouleau de sparadrap hypoallergénique (avec et sans compresse)
- Désinfectant pour blessures ouvertes
- Désinfectant pour le matériel et pour les mains : alcool désinfectant 70%
- Sac de glace surgelée ou glace instantanée (cold/hot pack)
- Couverture de survie en aluminium
- Feuille avec filtre pour la protection lors du bouche à bouche
- Crèmes pour brûlures, anti-allergique, anti-traumatique, anti-inflammatoire
- Boîte de pansements compressifs stériles de différentes tailles (2)
- Sachets plastiques
- Bandages élastiques type velpeau
- Sérum physiologique en flapule de 5ml
- Agrafes élastiques (10)
- Tampons de gaze
- Savon neutre (de préférence liquide)
- Liste des numéros de téléphone utiles (internes – externes)
- Carnet d'instructions « soins d'urgence en attendant l'arrivée du médecin »

---

<sup>1</sup> Pour plus de détails sur les actions mentionnées dans cette check-list, nous vous invitons à parcourir notre fiche pratique « [l'organisation des premiers secours](#) ».

**En complément, suivant l'analyse des risques, il est peut être nécessaire d'ajouter au contenu de base les éléments suivants :**

- Notice de 1ers secours
- Bandages cohésifs
- Bandages/pansements compressifs
- Pansements anti-ampoules
- Ouate hémostatique
- Lave œil
- Compresses oculaires
- Sutures cutanées adhésives
- Masque de réanimation
- Doigtier
- Arnica
- Anti-moustiques
- Sucre