

Le numéro de téléphone du médecin du club ou du médecin le plus proche et de l'hôpital le plus proche.

Un flacon de mercurochrome, angichrome ou produit similaire

100 g d'éther sulfurique

100 g d'ouate hydrophile

5 bandes de cambric de 10 cm

3 bandes de cambric de 5 cm

2 bandes Velpeau de 10 cm

2 bandes de sparadrap 2 x 5 cm

2 tubes d'Algipan, Algesal, Lasonil, Mobilat ou produit similaire

2 tubes d'Hirudoid, Huricrème ou produit similaire

1 paire de ciseaux inoxydables

1 boîte d'Aspirine ou produit similaire

2 bandes de Tensoplast

1 boîte de compresses stériles 15 x 15 cm

1 ice-pack ou seau à glace