

## TROUSSE d'URGENCE au bord du terrain

Elle doit être : - utilisable par tout responsable au bord du terrain  
- connue (par toutes les personnes susceptibles de l'utiliser !) et reconnue (connaître l'endroit où elle est rangée, mettre une **croix rouge** bien visible sur celle-ci).

La simplicité d'utilisation est essentielle, en effet, souvent, on retrouve des affaires mal rangées car utilisées dans l'urgence, et surtout des pommades, comprimés, souvent périmés, dont l'utilisation n'est pas connue par les utilisateurs.

Notre suggestion :

### TROUSSE D'URGENCE

- Ciseaux à bouts ronds, si possible **attachés** à la trousse
- Compresses stériles ( 2 boîtes de 10X10 et 2 boîtes de 7,5X7,5)
- Gants Vinyles (prévoir 4 à 5 paires de différentes tailles)
- Bandes Velpeau 10 cm de largeur (2)
- Elastoplaste 3 cm : 1 rouleau
- Bande de contention de type BIFLEX (longueur 1,5 m)
- Sparadrap de type Micropore : 1 rouleau
- Antiseptique de type Biseptine
- Numéros d'urgences **fixés en évidence** sur la trousse :
  - Président du club, secrétaire du club
  - SAMU (15)
  - Médecins locaux
  
- **Glace** à disposition avec sac plastique ou vessie de glace

- L'idéal est que les clubs aient **un réfrigérateur avec compartiment glaçons** prêts à être utilisés.
- Nous vous suggérons la **présence d'une paire de canne anglaise** dans la salle.
- Vous pouvez demander du matériel aux acteurs de santé locaux(médecins, pompiers, pharmaciens, infirmiers...) qui souvent peuvent fournir ce matériel.

## Petits conseils pendant la saison

La saison est démarrée, voici quelques petits conseils pour prendre des bonnes habitudes qui pourront, j'espère te garder en forme et éviter les blessures.

- J'arrive à l'heure aux entraînements
- Je m'échauffe d'abord habillé, surtout quand il fait froid, puis je me dévêts au fur et à mesure
- Je prends le temps de m'étirer
- Je bois régulièrement de l'eau (pas de sirop) pendant l'entraînement
- Je prends une douche après l'entraînement et le match
- Dans mon sac, il y a :
  - une serviette sèche,
  - un savon,
  - des chaussures de sports pour le basket, des chaussettes
  - un short,
  - un maillot,
  - un survêtement,
  - des chaussures plastiques pour la douche,
  - des sous-vêtements propres,
  - une bouteille d'eau marquée à mon prénom.

Je vide mon sac dès que je rentre à la maison.

- Dès que j'ai une douleur, j'en parle à mes parents qui décideront si je dois aller chez mon médecin
- Je respecte ce que le médecin m'a dit, surtout si je dois arrêter le basket pendant un temps qui peut me paraître long !
- Je fais attention à me coucher tôt, surtout la veille des matchs et des entraînements pour être en forme
- Je mange normalement 3 à 4 fois par jour, de tout. J'évite les gourmandises et autres sucreries
- Si je ne me sens pas en forme, j'en parle à mon entraîneur

Je ne porte pas de genouillère, ni de chevillière.