

# JAMAIS SANS MON SAC À DOS !

Le sac à dos est le meilleur compagnon de route du randonneur. Quelle que soit la taille du sentier que tu empruntes, **ne pars pas sans sac à dos!** Il s'agira bien sûr d'adapter le volume du sac à la durée du circuit choisi:

Pour une randonnée à la journée: un sac à dos de 15 à 35 L suffit.

La taille du sac (ou litrage ) est bien sûr fonction de ce que tu y mets dedans :

## 1. VÊTEMENTS : LE SYSTÈME 3 COUCHES :

- Tee-shirt , sous-vêtements, chaussettes de rechange
- Pull ou veste en fibres polaires, fine ou épaisse suivant la saison et la température (éviter les matières naturelles comme le coton et la laine qui n'évacue pas la transpiration).
- Veste à la fois imperméable et coupe-vent tout en étant respirante,
- Tout ce qui protège du soleil (chapeau, lunettes, crème solaire), de la pluie (poncho, guêtres), du froid( gants, bonnets)

## 2. RESTAURATION :

- De l'eau : minimum 1,5 L ,
- Le pique-nique,
- Des barres de céréales,fruits,pain, fruits secs en cas de coup de barre.

## 3. TROUSSE À PHARMACIE:

- **Pansements contre les ampoules**
- Désinfectant incolore pour nettoyer une plaie souillée
- Eosine aqueuse en dosette
- Sérum physiologique pour hygiène nasale ou oculaire
- Pansements prédécoupés de taille et de formes différentes,dont certains imperméables
- Compresses stériles de petit format
- Compresses stériles de grand format
- Sparadrap
- des petites bandes collantes de suture,du genre Stéristrip
- Bande collante élastique (type Elastoplast) de 6 cm de large
- Pansement hémostatique
- Bande de type Velpeau normale
- Pommade anti-inflammatoire
- Crème à l'arnica en cas de coups
- Tube de granulés d'arnica
- Paracétamol à dissoudre dans la bouche
- Pommade apaisante contre les piqûres d'insectes
- Quelques bonbons ou morceaux de sucre enveloppés individuellement
- Stick,crème solaire

**Chaque randonneur emportera dans son sac les médicaments qui lui ont été prescrits s'il est en cours de traitement d'une part, et ceux qui peuvent lui être utiles en cas de problème:**

- un antihistaminique pour les allergiques
- des produits spécifiques pour les asthmatiques,
- des comprimés à absorber par voie orale pour les personnes allergiques aux piqûres d'insectes-voire un kit injectable-,
- de l'insuline pour les diabétiques, etc.
- Divers : une paire de petits ciseaux une pince à échardes

**La couverture de survie aura sa place dans chaque sac.**

Les bâtons de marche le cas échéant