



PARC RÉGIONAL DU POISSON BLANC
TROUSSE D'INFORMATION DES PRÉPARATIFS
NÉCESSAIRES AUX ACTIVITÉS DU PARC

INTRODUCTION

Ce document a été élaboré dans le but de dresser un inventaire qui permettra d'informer les clients des éléments importants à prendre en compte avant son arrivée au parc. Dans cette optique, voici une liste de bagages et une liste des éléments qui doivent constituer une trousse de premiers soins qui devraient être prises en considération par le client afin de bien préparer une sortie en plein air.

MATÉRIEL

VÊTEMENTS

SÉCURITÉ

LISTE DE MATÉRIELS SUGGÉRÉS

SORTIE JOURNALIÈRE EN LAC

- Kayak de mer ou Canot
- Pagaie
- Jupette
- Un VFI de la taille appropriée par participant
- Sifflet ou corne de brume
- Corde flottante (15 m ou 50')
- Ballon de pagaye
- Pompe ou écope
- Petit sac étanche
- Eau potable et purificateur d'eau

SORTIE DE PLUSIEURS JOURS AJOUTER

- Tente
- Tapis de sol
- Sac de couchage (dans un sac étanche)
- Réchaud et combustible
- Chaudrons et poêle
- Assiettes, tasse et ustensiles
- Trousse de cuisine (sel, poivre, pince, savon biodégradable, allumettes, ouvre-boîtes... etc.)
- Nourriture
- Papier hygiénique
- Petite pelle
- Toile abri

VÊTEMENTS DE RECHANGE (DANS UN SAC ÉTANCHE)

- Chaussures ou sandales
- Chaussettes de laine
- Short ou pantalon
- T-shirt polyester
- Vêtement à manches longues en polyester
- Chandail de laine ou fourrure polaire
- Chapeau ou casquette avec attache
- Imperméable
- Vêtements de rechange dans sac étanche.
- Bandeau

- Sous-vêtements
- Chaussettes chaudes
- Pantalon
- T-shirt
- Chandail de laine ou fourrure polaire supplémentaire
- Chandail
- Chaussures
- Tuque supplémentaire
- Serviette

DÉBUT ET FIN DE SAISON

- Vêtements isothermiques
- Bottillons et gants de néoprène
- Tuque ou cagoule
- Lunettes de soleil avec attache
- Crème solaire
- Gourde ou Thermos
- Carte du lac
- Trousse de premiers soins
- Lampe de poche étanche et piles
- Lotion insectifuge ou filet
- Collation (ex. : fruits secs)
- Couteau

- Pantalon imperméable
- Médicaments personnels
- Lunettes ou lentilles cornéennes supplémentaires
- Nourriture de secours
- Trousse de réparation
- Trousse de couture
- Filtre à eau ou réserve d'eau
- Petite cordelette 3mm x 20 m
- Piles de rechange et bougie
- Sacs étanches pour tout le matériel

LISTE TROUSSE DE PREMIERS SOINS SUGGÉRÉS

ITEMS	QUANTITÉ
• Sac de transport à compartiment (préféablement étanche)	1
• Ciseaux de TMU de 14 cm – acier inox.	1
• Pince à écharde de 11,5 cm – acier inox.	1
• Thermomètre	1
• Couverture de survie	1
• Paires de gants d'examens	2
• Bandage triangulaire	2
• Épingles de sécurité	3
• Contenant en plastique	2
• Coussinet abdominal 12cm X 22cm	1
• Rouleau de gaze stérile 7,5 cm X 4,5 cm	1
• Pansements adhésifs 1,5 cm X 7,5 cm	10
• Pansement pour jointure	5
• Tampon antiadhésif	5
• Tampon de gaze 7cm X 7cm	5
• Tampon de gaze 5cm X 5cm	5
• Pansement papillon	3
• Sparadrap 1,2 cm	1
• Spenco Second Skin 5cm X 7,5 cm	1
• Bandage élastique 5cm	1
• Coton-tige stérile	6
• Tampon antiseptique	10
• Tube d'onguent antibiotique	1
• Crayon plomb	1
• Moleskin 3 » x6 » – soins d'ampoules (facultatif)	1

***Il est important de noter que même si votre trousse de premiers soins est complète et conforme elle ne remplace pas les formations de premiers soins. Donc, il est suggéré de suivre ce type de formation afin de vous outiller de façon convenable.**