



**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.

# LISTE DE MATÉRIELS SUGGÉRÉS

	<b>SORTIE JOURNALIÈRE EN LAC</b>	<b>SORTIE DE PLUSIEURS JOURS AJOUTER</b>
<b>MATÉRIEL</b>	• Kayak de mer ou Canot	• Tente
	• Pagaie	• Tapis de sol
	• Jupette	• Sac de couchage (dans un sac étanche)
	• Un VFI de la taille appropriée par participant	• Réchaud et combustible
	• Sifflet ou corne de brume	• Chaudrons et poêle
	• Corde flottante (15 m ou 50')	• Assiettes, tasse et ustensiles
	• Ballon de pagaie	• Trousse de cuisine (sel, poivre, pince, savon biodégradable, allumettes, ouvre-boîtes... etc.)
	• Pompe ou écope	• Nourriture
	• Petit sac étanche	• Papier hygiénique
	• Eau potable et purificateur d'eau	• Petite pelle
	• Toile abri	
<b>VÊTEMENTS</b>	• Chaussures ou sandales	<b>VÊTEMENTS DE RECHANGE (DANS UN SAC ÉTANCHE)</b>
	• Chaussettes de laine	• Sous-vêtements
	• Short ou pantalon	• Chaussettes chaudes
	• T-shirt polyester	• Pantalon
	• Vêtement à manches longues en polyester	• T-shirt
	• Chandail de laine ou fourrure polaire	• Chandail de laine ou fourrure polaire supplémentaire
	• Chapeau ou casquette avec attache	• Chandail
	• Imperméable	• Chaussures
	• Vêtements de rechange dans sac étanche.	• Tuque supplémentaire
	• Bandeau	• Serviette
<b>DÉBUT ET FIN DE SAISON</b>		
• Vêtements isothermiques	• Pantalon imperméable	
• Bottillons et gants de néoprène		
• Tuque ou cagoule		
<b>SÉCURITÉ</b>	• Lunettes de soleil avec attache	• Médicaments personnels
	• Crème solaire	• Lunettes ou lentilles cornéennes supplémentaires
	• Gourde ou Thermos	• Nourriture de secours
	• Carte du lac	• Trousse de réparation
	• Trousse de premiers soins	• Trousse de couture
	• Lampe de poche étanche et piles	• Filtre à eau ou réserve d'eau
	• Lotion insectifuge ou filet	• Petite cordelette 3mm x 20 m
	• Collation (ex. : fruits secs)	• Piles de rechange et bougie
• Couteau	• Sacs étanches pour tout le matériel	

# LISTE TROUSSE DE PREMIERS SOINS SUGGÉRÉS

ITEMS	QUANTITÉ
• Sac de transport à compartiment (préférentiellement 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'examen	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.***