



Le fond de sac

Ce terme désigne les articles qui doivent se trouver dans votre sac à dos car ils peuvent s'avérer essentiels à votre sécurité. Voici une proposition de "Fond de sac" distinguant les **articles obligatoires (en rouge)**, et les **articles recommandés (en bleu)**.

Matériel et objets divers

Téléphone (+ batterie secours)

Sifflet et couverture de survie (ou abri de survie)

Matériel de réparation selon activité (ex couteau multifonctions, ficelle, élastoplast, patch/fart pour peaux, matériel couture etc..)

Matériel de sécurité selon activité (ex: carte, boussole, baudrier de secours, mousquetons, cordelette, frontale etc...)

Affaires personnelles (ex : crème, lunettes soleil et vue, papier hygiénique, barres, gants de rechange etc...)

Petite pharmacie

Antalgique (ex : paracétamol)

Désinfectant (ex: dosettes ou compresses antiseptiques)

Pansements et bandes (ex: pansements plaies et ampoules, élastoplast, compresses, bandes, sparadrap, steristrip etc..)

Petit matériel de pharmacie (ex : ciseaux à angle, pince à épiler etc..)

Médicaments personnels (ex collyre, arnica, antibiotique, anti-inflammatoire, antalgique puissant etc...)

Divers

Carte Identité.

Carte Vitale (+ carte européenne SS à l'étranger).

Carte CAF (+ attestation d'assurance si différente)

Fiche de Secours (téléchargeable sur le site et pré-remplie)

Moyens de paiement (carte bancaire, chèque, liquide pour transport et pot de fin de sortie)

Papier et crayon (ou stylo)

La liste n'est pas exhaustive et dépend de l'activité pratiquée. Avec la pratique, chacun d'entre vous complètera ce fond de sac.