

3 – Le Fond de Sac : quelle que soit la saison

Documents,

Le mémento du participant et son crayon à papier

La carte d'adhésion au Caf

La carte vitale

Un papier d'identité

Matériel et vêtements,

1 sifflet	Crème solaire,	1 vêtement chaud,
1 frontale,	1 paire de gants,	1 veste coupe vent
1 couteau,	1 bonnet,	1 trousse de secours
1 paire de lunette solaire,	1 chapeau,	

4 – La Trousse de secours,

Désinfectant à base de chlorexydrine en dose unique pour désinfecter la blessure

Solution hydro alcoolique en lingettes ou un tout petit flacon pour se nettoyer les mains

Quelques compresses en sachets individuels :

Une bande extensible de 5 cm de large

Des pansements prédécoupés ou à découper pour les petites blessures

Un rouleau de Sparadrap ou de Micropore

Deux pochettes de tulle gras, pour les plaies par abrasion (glissade sur névé ou pierrier)

Quelques Compeed® ou des pansements type Duoderm ultramine® pour les ampoules

Une paire de petits ciseaux

Une paire de gants pour ne pas se souiller et se protéger du sang du blessé

Facultatif : une pochette de Steri Strip pour plaie profonde afin d'en rapprocher les bords

Facultatif : une pochette de Coalgan® pour les saignements de nez

Un tire tique

Une pince à écharde

Une couverture de survie, pour éviter le refroidissement du blessé

5 – Les références indispensables,

Assurance FFCAM : AXA par GRAS SAVOYE

N° de contrat : 4706458904

Contact téléphone : 08 10 10 40 79

Déclaration en ligne : www.grassavoie-montagne.com

Courrier à envoyer dans les 5 jours : GRAS SAVOYE Montagne, Service FFCAM – Parc Sud Galaxie, 3B, rue de l'Octant, PB 279, 38433 Echirrolles Cedex

AXA Assistance Rapatriement

N° de contrat : 08101940 Téléphone France : 01 55 92 17 94 Téléphone Etranger : +33 1 55 92 17 94

Le club

Local du club	16 rue Marcel Peretto, Grenoble, 38100	04 76 47 04 22
Président du club	Gérard Creton	06 07 19 73 26
Secrétaire	Alain Clauzel	06 70 84 98 02

Météo : <http://france.meteofrance.com:france:montagne>

Prévisions à 9 jours : 08 99 71 02 + numéro du département

Pour le BRA (Bulletin Risque Avalanche) : 08 92 68 10 20

