



## ADVENTURE RACING WORLD SERIES LISTE DU MATERIEL OBLIGATOIRE ARES 2022 – RIF Spirit

Version du 10 mars 2022

Les membres de l'AR World Series qui utilisent cette liste ont convenu collectivement des équipements obligatoires standard et des définitions de ces équipements, de ce que les coureurs et les équipes doivent porter lors de leur participation à une course d'aventure AR World Series. Ils se sont également mis d'accord sur la rationalité et la logique de l'inclusion d'articles dans cette liste. Des éléments supplémentaires peuvent être ajoutés par les organisateurs de la course lorsqu'ils sont spécifiques à leur épreuve, aux conditions ou aux lois du pays hôte.

**RESPONSABILITE PERSONNELLE ET CONSENTEMENT** : Vous et votre équipe êtes entièrement responsables du transport de l'équipement, des vêtements et de la nourriture appropriés pour le climat, les conditions et les activités de l'événement. Cette liste d'équipement obligatoire n'est PAS une liste des seuls articles que vous devriez emporter. Il contient le matériel obligatoire que vous et votre équipe devez emporter avec vous, à des moments précis, pour répondre aux exigences minimales de sécurité, prévenir et / ou traiter CERTAINES blessures potentielles et à des fins de survie à court terme (par exemple, un membre de l'équipe gravement blessé en position stationnaire, la nuit par mauvais temps). Cela suppose que les membres de votre équipe ne se sépareront PAS pendant la course et que vous pouvez partager entre les membres l'équipement obligatoire qui doit être transporté. Vous aurez certainement besoin d'équipement, de vêtements, de nourriture et de boissons supplémentaires pour votre participation à l'événement.

**MATERIEL RECOMMANDE ET SUGGERE** : Le matériel et /ou type d'équipement suivant sont soit fortement recommandés par les organisateurs, soit supposés être une exigence sous entendue, car les concurrents doivent avoir la compréhension des courses d'aventure, des activités auxquelles ils participeront, ainsi que des connaissances et une expérience générales de l'aventure outdoor.

- ▶ Sacs à dos et contenants / poches / bouteilles contenant de l'eau.
- ▶ Aliments et nourriture, suffisants jusqu'au prochain réapprovisionnement, y compris la quantité pour des circonstances imprévues.
- ▶ Vêtements et chaussures de course personnels adaptés aux conditions extrêmes (y compris les accessoires tels que les chapeaux / gants, la protection oculaire, la montre / altimètre selon les besoins et les vêtements pour les activités nautiques comme les combinaisons).
- ▶ Kit de réparation des vélos (comprenant pompe, chambre à air, outils et pièces de rechange).
- ▶ Imperméabilisation / sacs étanches pour garder les équipements personnels et d'équipe aussi secs que possible.
- ▶ Dispositif de purification de l'eau ou produits chimiques pour éviter les maladies causées par la consommation d'eau contaminée.
- ▶ Les médicaments personnels (non contraires aux règles antidopage) autorisés analgésiques, médicaments thérapeutiques, certificats d'assurance médicale, étiquettes d'identification d'allergie ou de maladie, crèmes de protection solaire.
- ▶ Argent / carte de crédit, carte d'identité personnelle / passeport, certificats d'immigration ou de visa.
- ▶ Supplément de matériel obligatoire ou recommandé et de sécurité dans les caisses, si permis.

**REGLES** : En tant que participant à l'AR European Series utilisant cette liste, vous et votre équipe devez emporter les équipements obligatoires avec vous aux moments adéquats. Des contrôles de l'équipement obligatoire peuvent avoir lieu pendant la course et un équipement manquant peut entraîner des pénalités ou une disqualification selon les règles de course. Si des objets sont utilisés / consommés / perdus pendant une étape, ils doivent être remplacés au point de transition suivant.

L'équipement obligatoire est divisé en deux catégories, l'équipement que vous et votre équipe devez porter en PERMANENCE (Toutes disciplines), et l'équipement que vous et votre équipe devez porter pendant une DISCIPLINE spécifique.

**MATERIEL INTERDIT** : Les articles interdits sont décrits dans le règlement de l'ARWS <https://arworldseries.com/resources/> Il existe des règles spécifiques sur les matériels contenant un GPS, des capacités de communication / Internet et du matériel susceptible d'aider à la navigation.

			TOUTES DISCIPLINES – ARES 2022 – RIF Spirit	
Oui/Non	Nom	Image	Quantité	Description
✓	<b>Dossard officiel de course</b>		1 x par coureur (personnel)	Le dossard officiel de la course doit être porté à tout moment par chaque concurrent comme le vêtement le plus à l'extérieur. Les gilets / les sacs qui couvrent le devant du dossard ne sont pas autorisés. <b>Les dossards sont fournis par les organisateurs de la course.</b>
✓	<b>Sifflet</b>		1 x par coureur (personnel)	Chaque concurrent doit porter en permanence un sifflet sans bille et fonctionnel dans des conditions humides. Il doit être facilement accessible à tout moment pour déclencher une alerte si nécessaire.
✓	<b>Source lumineuse (Lampe frontale)</b>		1 x par coureur	Source lumineuse (telle qu'une lampe frontale), étanche avec les piles nécessaires pour la section de la course. Différentes sources de lumière peuvent être utilisées dans différentes disciplines, par ex. lampe frontale, feux de vélo.
✓	<b>Veste de protection</b>		1 x par coureur	La veste de protection doit être imperméable, coupe-vent et respirante, certifié par le fabricant. La veste doit avoir une capuche, des bandes de coutures scellées et adaptées aux conditions potentiellement extrêmes dans une course d'aventure. Laminée 2 couches minimum.
✓	<b>Pantalon de protection</b>		1 x par coureur	Le pantalon de protection doit être imperméable et coupe-vent, certifié par le fabricant. Les pantalons doivent être dotés de coutures scellées et adaptés aux conditions potentiellement extrêmes d'une course d'aventure.
✓	<b>Couche haute intermédiaire (polaire)</b>		1 x par coureur	La couche intermédiaire est utilisée entre la sous-couche et la couche extérieure pour fournir une isolation supplémentaire dans des conditions plus fraîches. Haut à manches longues en tissu synthétique ou en laine. Poids moyen (supérieur à la couche de base), évacuation de l'humidité / séchage rapide. Le haut peut être porté ou transporté. Le poids doit être de 175 grammes ou plus.
✓	<b>Sous couche haute</b>		1 x par coureur	Haut ajusté à manches longues en tissu synthétique ou en laine. Léger, évacue l'humidité / séchage rapide, porté à même la peau. Le haut peut être porté ou transporté.
✓	<b>Sous couche basse (Leggins/collant)</b>		1 x par coureur	Bas ajusté à jambes longues en tissu synthétique ou en laine. Léger, évacue l'humidité / séchage rapide, porté à même la peau. Le bas peut être porté ou transporté.
✓	<b>Protection de la tête (Bonnet)</b>		1 x par coureur	Le bonnet (ou Buff) doit être ajusté, en tissu synthétique ou en laine. Léger, évacuant l'humidité / séchage rapide, porté sur les cheveux ou la peau. Le bonnet peut être porté ou transporté.
✓	<b>Gants longs</b>		1 x par coureur	Paire de gants à doigts longs, peuvent les mêmes que ceux utilisés dans les activités de cordes.
✓	<b>Compas magnétique</b>		2 x par équipe	Compas de qualité pour une navigation précise. Le compas doit avoir une aiguille équilibrée à la zone magnétique de la course. Les boussoles de montre ne répondent pas à ces exigences.
✓	<b>Altimètre</b>		2 x par équipe	L'altimètre ne doit pas comporter de GPS.

AR European Series – RIF Spirit 2022  
Liste du matériel obligatoire

✓	<b>Lunette de soleil</b>		1 x par coureur	Protection 100% UV et IR
✓	<b>Informations de course et cartes</b>		2 x par équipe	Les cartes de course, les roadbooks, les passeports et cartons de contrôle sont fournis par les organisateurs. Ils permettent aux équipes de réaliser les sections de la course. Ils sont étanches (papier étanche ou autres).
✓	<b>Couverture de survie</b>		1 x par coureur	Feuille ou sac de matériau enduit d'un agent réfléchissant métallique. Utilisé en cas d'urgence pour réfléchir la chaleur. Peut être utilisé pour contrer l'hypothermie, mais également fournir de l'ombre ou aider à la visibilité. (notez que les sacs peuvent se détériorer avec le temps).
✓	<b>Kit de premiers soins</b>		1 x par équipe	Le contenu du kit de premiers soins est spécifié séparément. Il doit être dans un sac étanche.
✗	<b>Système d'allumage de feu</b>		1 x par équipe	Allumettes étanches, briquet à gaz, silex et acier sont tous des dispositifs d'allumage de feu acceptables.
✓	<b>Couteau</b>		1 x par équipe	Longueur minimale de la lame : 50mm, suffisamment tranchante pour couper de la corde ou de la sangle en cas d'urgence. Lame pliante pour plus de sécurité. Doit être facilement accessible en kayak.
✗	<b>Strobe Light</b>		1 x par équipe	Elle doit avoir une lumière blanche, clignotante, visible à 360 degrés, être étanche à 1m ou plus, conçue pour une visibilité au-delà de 1nm (1,9 km) et avec des batteries chargées. Vitesse de flash normale 60 par minute. Peut être utilisé dans une situation d'urgence (à la fois sur terre et sur mer) pour alerter les autres de votre emplacement. Les phares ou les feux de vélo qui clignotent ne sont pas acceptables.
✗	<b>Sac de couchage / Bivy</b>		1x par coureur	Le sac de couchage ou le sac de bivouac respirant et réfléchissant la chaleur doivent être de la taille du coureur. (couvertures de survie non autorisées) Lorsqu'il est testé sur une balance, le poids du sac doit être de 150 grammes ou plus. Le but principal est la chaleur.
✗	<b>Abri d'urgence (Tente ou sac Bothy)</b>	 	1 x par équipe	TENTE – doit avoir un tapis de sol cousu et/ou solidaire du reste de la tente et une superficie minimale de 2,5 m <sup>2</sup> ou 27 pieds <sup>2</sup> . La conception de la tente doit inclure des piquets. Tous les piquets, cordes, etc. requis doivent être transportés avec la tente. Doit être adapté aux conditions potentielles de la course. Ou BOTHY BAG - Un seul sac Bothy conçu pour 4 personnes (2 sacs pour 2 personnes non autorisés) en matériau imperméable et coupe-vent et contenant des bouches d'aération. Le poids du sac seul doit être de 400 grammes ou plus. Bothy bag manufacturé obligatoire.
✓	<b>Téléphone portable</b>		1 x par équipe	Téléphone portable avec batterie complètement chargée, éteint et scellé dans un sac opaque et étanche pour une utilisation d'urgence uniquement. Les organisateurs de la course fourniront des conseils sur le réseau cellulaire spécifique (si nécessaire) et scelleront les téléphones dans des sacs de sécurité avant la course.
✓	<b>Tracker GPS/ Communications d'urgence</b>		1 x par équipe	Dispositif spécifique fourni par les organisateurs de la course. Doit être transporté et utilisé conformément aux instructions des organisateurs de la course.
✓	<b>Appareil photo</b>		1 x par équipe	Appareil photo ou appareil d'enregistrement électronique (par exemple, caméra vidéo), étanche, antichoc avec batterie chargée. Utilisé pour photographier en cas de point de contrôle manquant.

AR European Series – RIF Spirit 2022  
Liste du matériel obligatoire

✓	<b>Sac à dos</b>		1x par coureur	40l recommandé
✓	<b>Sac étanche</b>		1x par coureur	Pour le sac à dos (sac poubelle autorisé)
✓	<b>Caisse de matériel pour transition</b>		2x par équipe	110l (85cmx49cmx39cm) et 85l Fournie par les organisateurs
✓	<b>Papiers personnels</b>		1x par coureur	Copie étanche de votre attestation d'assurance maladie et rapatriement
✓	<b>Sac à poubelle</b>		1x par coureur	Sac poubelle pour papier toilette et autres

	<b>DISCIPLINE VTT – ARES 2022 – RIF Spirit</b>			
	<b>Nom</b>	<b>Image</b>	<b>Quantité</b>	<b>Description</b>
✓	<b>Vélo Tout Terrain</b>		1x par coureur	Vélo tout terrain approprié pour les courses d'aventure. Pas de vélos de route, de cyclo-cross ou de vélo à assistance électrique.
✓	<b>Casque</b>		1x par coureur	Casque de vélo avec une certification de norme de sécurité reconnue (CE, UIAA ou équivalence nationale).
✓	<b>Veste réfléchissante</b>		1x par coureur	Doit être porté pendant la nuit et doit être visible avec le sac à dos. Certification CE ou équivalent.
✓	<b>Lampe avant</b>		1x par coureur	Lumière blanche orientée vers l'avant. Doit être fixée sur le vélo.
✓	<b>Lampe arrière</b>		1x par coureur	Feu rouge orienté vers l'arrière. Doit être fixée sur le vélo. Un feu arrière de rechange est recommandé (pour l'équipe)

Attention : le système de traction du VTT doit être libérable à tout moment (même en traction) et ne pas être utilisé en descente.

	<b>DISCIPLINE KAYAK – ARES 2022 – RIF Spirit</b>			
	<b>Nom</b>	<b>Image</b>	<b>Quantité</b>	<b>Description</b>
✓	<b>Gilet personnel de sauvetage</b>		1x par coureur (personnel)	Correctement dimensionné pour le concurrent, il doit répondre aux normes de sécurité du pays de la course. Porté en permanence en kayak. Les gilets gonflables ne sont pas acceptés. La mousse se détériore avec le temps et perd de sa flottabilité.
✓	<b>Sifflet</b>		1x par coureur	Doit être attaché au gilet de sauvetage
✓	<b>Couteau</b>		1x par gilet de sauvetage	Longueur minimale de la lame 50 mm, suffisamment tranchante pour couper la corde ou la sangle en cas d'urgence. Lame pliante pour plus de sécurité. Doit être facilement accessible en kayak. Doit pouvoir être ouvert d'une seule main et attaché au gilet de sauvetage.
✓	<b>Paggaie</b>		1x par coureur	Peut être fournie par l'organisation
✗	<b>Casque</b>		1x par coureur	Le casque de rivière est obligatoire pour toutes les rivières d'eau vive. Casque de rivière certifié CE ou UIAA.
✓	<b>Combinaison néoprène</b>		1x par coureur	Combinaison Long John + haut de combinaison (mini 1 mm) à manches longues ou combinaison à manches longues. Les combinaisons Swimrun sont autorisées uniquement avec des manches longues et des jambes longues. Les manches et/ou les manches de jambe séparés en néoprène sont autorisés.
✗	<b>Packraft</b>		Suffisant pour transporter tous les membres de l'équipe	Les équipes doivent avoir suffisamment de packrafts pour transporter tous les membres de l'équipe. Vous payerez sur eau plate et en eaux vives (classes I à IV). Packrafts de bonne qualité sont fortement recommandés. Longueur minimale de 2,73 m pour deux personnes. (3,0 m <recommandé> 3,5 m). Packrafts individuels ou double autorisés
✓	<b>Kayak/Canoe</b>		2 x par équipe	Fourni par les organisateurs de la course (sauf avis contraire). Type : sit on top.
✓	<b>Corde de sécurité</b>		1 x par boat	Dispositif de sauvetage avec une longueur de corde rangée dans un sac afin que la corde puisse se dérouler lorsqu'il est jeté à une personne. Longueur minimum de corde 10m. Également utile pour remorquer d'autres kayaks en cas d'urgence.
✓	<b>Bâton lumineux</b>		2x par coureur 1 x par bateau	Un bâton lumineux (100 mm) attaché au gilet dans une position très visible à tout moment (position sur l'épaule). Un bâton lumineux attaché au kayak (apportez un serre-câble). Les bâtons lumineux doivent être allumés lorsqu'il fait sombre. Plusieurs bâtons sont nécessaires, 12 bâtons minimum pour l'équipe.
✗	<b>Strobe Light</b>		1 x par bateau	Elle doit avoir une lumière blanche, clignotante, visible à 360 degrés, être étanche à 1m ou plus, conçue pour une visibilité au-delà de 1nm (1,9 km) et avec des batteries chargées. Vitesse de flash normale 60 par minute. Peut être utilisé dans une situation d'urgence (à la fois sur terre et sur mer) pour alerter les autres de votre emplacement. Les phares ou les feux de vélo qui clignotent ne sont pas acceptables.

AR European Series – RIF Spirit 2022  
Liste du matériel obligatoire

	<b>Kit de réparation packraft</b>		1 x par équipe	Colle et 2 bandes de réparation (patches) longueur 50cm et largeur 6cm.
	<b>Sac pagaie</b>		1 x par équipe	Un sac pagaie ARWS ou personnel par équipe. Si sac personnel, prévoir système pour tenir les pagaies ensemble. Ils sont marqués avec le numéro de l'équipe
	<b>Lampe de forte puissance</b>		2x par équipe	Lampe permettant la navigation de nuit. Ce peut être les mêmes que pour une autre activités (frontale VTT). Ce peut être des lampes autres que des frontales.

	<b>DISCIPLINE CORDE – ARES 2022 – RIF Spirit</b>			
	Nom	Image	Quantité	Description
	<b>Casque de montagne</b>		1 x par coureur	Casque de montagne ou de spéléologie certifié CE ou UIAA
	<b>Harnais d'escalade</b>		1 x par coureur	Harnais d'escalade ou de spéléologie certifié CE ou UIAA
	<b>Longe</b>		1 x par coureur	Longe double en corde dynamique (diamètre 9 mm minimum) ou longe double manufacturée en sangle (longe en sangle artisanale non autorisée)
	<b>Longe Via Ferrata</b>		1 x par coureur	Longe double, manufacturée, de Via Ferrata avec absorbeur de choc. Longe artisanale interdite.
	<b>Système pour rappel</b>		1 x par coureur	Descendeurs autorisés : tube ou 8
	<b>Mousqueton automatique</b>		2 x par coureur	Mousqueton à fermeture automatique Certifié CE ou UIAA
	<b>Mousqueton à vis</b>		2 x par coureur	Mousqueton à fermeture à vis Certifié CE ou UIAA
	<b>Anneau Prusik</b>		1 x par coureur	Anneau Prusik (corde de 7mm minimum et de 150cm de longueur)
	<b>Gants longs</b>		1 x par coureur	Gants longs en cuir ou en Kevlar. Peuvent-être être les mêmes que ceux utilisés dans la liste : Toutes disciplines.
	<b>Poignée d'ascension</b>		1 x par coureur	Tibloc ou autre non autorisé

## **EQUIPEMENTS / MATERIELS INTERDITS**

### **En permanence – Toutes discipline – Toutes les courses ARWS**

1. Appareils GPS. Inclut les appareils qui indiquent votre position, affichent des cartes, la distance parcourue, etc. (à l'exclusion des traceurs GPS fournis par l'organisation).
2. Aucun appareil GPS de quelque type que ce soit n'est autorisé à des fins de navigation. Les téléphones dotés de capacités GPS peuvent être transportés dans un sac scellé fourni.
3. Appareils de mesure des distances tels que les accéléromètres et podomètres. (compteur de vélo exempté)
4. Radios, autres dispositifs de communication et d'accès à Internet, etc. (à l'exclusion du téléphone d'urgence obligatoire scellé avant la course).
5. Armes / Armes à feu
6. Appareils de vision nocturne / de nuit

#### Exceptions :

Si un concurrent souhaite transporter un appareil (par exemple, pour l'analyse des performances après la course) comme ceux indiqués aux points 1 et 2, il ou elle doit l'enregistrer, avec tous les dispositifs d'affichage séparés (par exemple, les montres) au PC course et les faire sceller dans un sac inviolable avant le départ. Les officiels vérifieront que le sac est intact à l'arrivée.

#### **QUESTIONS / REPONSES:**

- Q. Dois-je transporter une sous-couche supplémentaire en haut ou en bas si je les porte pendant la course? NON.
- Q. Est-ce qu'un haut de cycle et des chauffe-bras (ou des cuissards de vélo et des jambières) satisfont aux exigences pour le haut et le bas de la sous-couche? OUI
- Q. Un coéquipier peut-il porter mon sac à dos? OUI, cependant chaque concurrent doit toujours porter son dossard et porter un sifflet.

**ARES 2022 – RIF Spirit**  
**TROUSSE DE PREMIERS SECOURS**

<b>DIARRHEE</b>	LOPERAMIDE 2 comp en premier et 1 après chaque diarrhée. Max 8 / jour	Médicament pour soulager les symptômes de la diarrhée afin de réduire les pertes excessives de liquide. Notez que les anti-diarrhée n'éliminent pas la cause de la diarrhée. Des soins médicaux supplémentaires peuvent être nécessaires.
<b>ALLERGIE</b>	CETIRIZINE or HYDROXYZINE DICHLORHYDRATE 1 per day 2 to 4 per day. Risk of sleepness CETIRIZINE ou HYDROXYZINE DICHLORHYDRATE 1 par jour, 2 à 4 par jour. Risque de somnolence	Les comprimés antihistaminiques inhibent l'action des histamines et peuvent être pris en cas de réaction allergique. Des soins médicaux supplémentaires peuvent être nécessaires.
<b>FIEVRE OU DOULEUR</b>	Paracetamol 1000mg 4 par jour	Anti fièvre, anti douleur et mal de tête
<b>BANDE DE STRAPPING</b>	1 rouleau	
<b>BANDAGE de PRESSION</b>	2 mètres x 7,5cm	La longueur totale du bandage est d'au moins 2m non extensible. Plusieurs bandages sont autorisés. Utilisé pour créer une pression localisée sur le site de la blessure.
<b>PANSEMENT STERILE</b>	4 blisters	Appliqué sur la plaie pour éviter d'autres nuisances et favoriser la guérison. Auto-adhésif ou utilisé avec un bandage.
<b>SECONDE PEAU</b>	1 boîte	Pansement apaisant et/ou patch cicatrisant. Exemple : la seconde peau Spenco
<b>OPHTALMIE</b>	Chlature de Sodium 0,9%	Lavage des yeux
<b>COUVERTURE DE SURVIE</b>	1	
<b>CISEAUX</b>	1	
<b>PINCE A EPILER</b>	1	
<b>CRÈME SOLAIRE</b>	250 ML	Protection solaire ( recommandé indice 50+)

## TROUSSE DE PREMIERS SECOURS ÉLÉMENTS RECOMMANDÉS et SUPPLÉMENTAIRES POUR LES ÉQUIPES ARES 2022 – RIF Spirit

**Eléments recommandés** - Les éléments de premiers soins supplémentaires hautement recommandés comprennent (non en contradiction avec des règles antidopage) les analgésiques, les anti-inflammatoires, les électrolytes de remplacement, les solutions / crèmes désinfectantes et antiseptiques, le traitement des ampoules,

Symptomes	Catégorie de médicaments	Posologie	Quantité/assistance
Anti fièvre, anti douleur, mal de tête	Acetyl salisilic acid 500 ou 1000 mg ou Paracetamol : 500 ou 1000mg	3g/jour en 3 à 6 fois 3g/jour en 3 fois toutes les 8 heures 2comp x 4/jour toutes les 6 ou 8 heures	2 boîtes
Douleur importante	Paracetamol/codein 500/30mg	2comp x 3/jour toutes les 8 heures Risk of spleepiness Risque de somnolence	2 boîtes
Blessures musculaires ou articulaires	Ibuprofene 400 mg	3p/jour toutes les 8 heures	2 boîtes
Douleur abdominale	Phloroglucinol (orodispersible)	2comp x 4/jour toutes les 6 heures	2 boîtes
Diarrhée	Loperamide	2comp en premier et 1 comp après chaque diarrhée Max 8:jours	1 boîte
Diarrhée/Douleur abdominale	Diosmectite (smecta)	3 sachets/jour	1 boîte
Nausée-vomissement	Metoclopropamide ou Metopimazine (orodispersible)	1comp x 3/jour 2 to 4comp/jour	1 boîte
Allergie	Cetirizine Or Hydroxyzine (DCI) dichlorhydrate 25 mg	1comp/jour 2 to 4comp/jour Risque de somnolence	1 boîte
Ophthalmie	Sodium chlorure 0,9‰ unidose et Antiseptic lotion : ex Céthexonium et lotion antiseptique et Ocular compress Zt compresses oculaires	Laver les yeux si conjonctivite ou irritation : 5 fois /jour  1 fois X 3 or 4 / jour	15 doses 1 dose 1 boîte
Saignement du nez	Hemaustatic gaze Gaz hemaustatique		1 boîte
Ampoules	Pansement cicatrisant Compeed, 2ème peau Spenco	Différentes formes et dimensions	2 boîtes
Antiseptique	Iodo Povidone solution 10%(unidose) ou Hexamidine		10 doses + 125 ml 45ml + 300ml
Compresse	Compresse stériles		20 unités
Compresse (2)	Compresse avec povidone		2 unités
Bandages	Nylex, elastoplaste, coheban		1 rouleau de chaque
	Ciseaux		1
	Pince à épiler		1
	Poudre fongicide		1
Protection solaire	Ecran total mini 15		100g
Crème anti frottement	Cream NOK, Vaseline...		1
Couverture de survie			
Skin irritation Irritation	Vaseline		1
Reflux gaxtrique	H2 antihistaminic omeprazol		1
Antiseptique urinaire	Fosfomycine trometamol (mono dose)		1
Crème anti inflammatoire	Voltarene gel...		1
Crème antiseptique	Hexomedine, betadine		1

\* Veut dire que vous avez besoin d'avoir 3 jours de traitement avec vous. Par exemple :

Paracetamol : 500 ou 1000mg : 3g/jour en 3 fois chaque 8 heures : 9g pour 3 jours ou 9 comprimés de 1000mg ou 18 de 500mg