Bienvenue au stage du Toulouse Tri !

Check-list

Hébergement

- ☐ Sac de couchage ou draps + couverture
- ☐ Nécessaire toilette / serviette / tapis de bain
- ☐ Liquide vaisselle / sacs poubelles / éponges / torchon
- ☐ Papier toilette
- ☐ Multiprise optionnelle
- ☐ Thé / café optionnels

Matériel Général

- ☐ Sac à dos pour mettre dans la voiture balai
- ☐ Montre GPS + cardiofréquencemètre
- ☐ Ravitos et réserve d'eau
- ☐ Carte vitale
- ☐ Téléphone portable chargé avec le numéro du coach enregistré (06 76 55 88 98)

Matériel Course à Pied

- ☐ Tenue de course à pied adaptée (chaud / froid)
- ☐ Chaussures de route + trail
- ☐ Lampe frontale (avec piles (?))
- ☐ Camelbag

Matériel de vélo

- ☐ Tenue de vélo adaptée (chaud / froid)
- ☐ Vélo en bon état, révisé ou contrôlé
- ☐ Casque
- ☐ Chaussures vélo
- ☐ Gourde
- ☐ Kit réparation (chambre à air, démonte pneus, pompe, clé multi outils)
- ☐ Affaires de rechange pour sorties longues
- ☐ Roue de secours optionnelle
- ☐ Kit de nettoyage optionnel

Matériel de natation

- ☐ Maillot de bain
- ☐ Combinaison
- ☐ Lunettes
- ☐ Bonnet de couleur
- ☐ Serviette
- ☐ Pull + plaquettes + palmes + tuba
- ☐ Claquettes optionnelles

Sécurité

Pensez tous à rentrer les coordonnées de Coach PH dans vos mobiles: Pierre-Henri Foucoin 06 76 55 88 98.
Le numéro international des secours est le 112.

Organisation en cas d'incident grave, **à faire dans l'ordre suivant**:

- Tout d'abord, mettez-vous en sécurité puis mettez en sécurité la victime
- Donnez l'alerte 112, dans l'ordre: donnez votre nom prénom, votre numéro, le lieu de l'incident, l'état de la victime, prenez les infos, et enfin demandez l'autorisation avant de raccrocher
- Prévenez le coach après avoir fait cela ou bien une autre personne s'en occupe.

Organisation en cas d'incident mineur (petite chute sans choc à la tête ni traumatisme / casse matériel / autre):

- Utilisez le téléphone pour prévenir le coach
- Si mauvaise réception, envoyez quelqu'un prévenir le coach (automobiliste par exemple).