



Check-list Vacances à vélo

Pharmacie :

- Pince à tiques
- Lingettes stériles
- Désinfectant
- Pansements, compresses et bandages
- Pansements ampoules
- Pommade contre les bleus et les contusions
- Anti-douleur/anti-fièvre
- Médicaments contre la diarrhée
- Médicaments contre la nausée
- Spray anti-insectes
- Pince à tiques
- Pommade apaisante contre les piqûres d'insectes
- Gel douche/shampooing
- Solution pour lentilles
- Vérifier le carnet de vaccinations
- Crème solaire adaptée à votre type de peau
- Crème après-soleil
- Pommade contre les coups de soleil
- Pommade oculaire désinfectante
- Spray nasal
- Pastilles pour la gorge
- Thermomètre

Autres :

- Casque
- Éclairage
- Barres énergétiques
- Cadenas de vélo/sac
- Vêtements de pluie
- Gants
- Sous-vêtements thermiques
- Kit de réparation/lubrifiant/trousse premières réparation

