

「 トレーナーズバック 中身 」

[傷口の手当てで要るもの]

- ・滅菌ガーゼ（脱脂綿は毛が出るため適さない）
- ・消毒液（オキシドール、マキロン等）
- ・ピンセット
- ・毛抜き
- ・絆創膏（3サイズくらいあると好ましい）
- ・紙バン（紙テープ）
- ・使い捨てゴム手袋（出血の場合必要）

[アイシング時に要るもの]

- ・ビニール袋（沢山のサイズ・枚数がある方がいい）
- ・アイシングバッグ
- ・伸縮包帯
- ・コールドスプレー

[怪我の対応用]

- ・ホワイトテープ 38 mm（非伸縮テープ）
- ・伸縮テープ 50 mm
- ・アンダーラップ
- ・はさみ

[その他あると便利なもの]

- ・爪きり（公式戦では絶対要ります!!!）
- ・靴ヅレ用パット（どうしてももの時があると便利）
- ・腹痛止め薬（結構緊張でお腹痛くなる、あと遠征先の食べ過ぎ）
- ・ポイズンリムーバー（蜂に刺されたら使います）
- ・使い捨てカイロ（温めたい時もあります）