

LA COUVERTURE DE SURVIE

En attendant les secours, **couvrir le blessé**

- évite la chute de température chez le blessé, facteur d'aggravation du choc traumatique (plaies) et psychologique
- protège aussi bien de la chaleur, de la pluie que du vent

Recommandations :

- en posséder une dans sa sacoche
- ne pas l' utiliser en cas d'orage ou près de matières incandescentes
- la tenir éloignée du feu



En cas d'urgence

15 SAMU
18 POMPIERS
112 EN EUROPE



Réalisé et édité par la : Commission Sécurité Sport Santé de La Ligue
Rhône Alpes de cyclotourisme,
16 place JJ Rousseau CS 92013, 38307 Bourgoin Jallieu cedex
ffct.lra@gmail.com

Premiers secours PSC1

« Prévention et secours civiques de niveau 1 »



**Avoir le bon reflexe
pour sauver une vie !
dans notre pratique cycliste
et en toutes circonstances**



LES GESTES ESSENTIELS

- En tant que cyclotouriste, lors de nos sorties,
- En tant que citoyen dans la vie de tous les jours,

- Ils permettent d'intervenir , en effectuant le

P. A. S.

Protéger

Alerter

Secourir



Un massage cardiaque permet de sauver une vie

LA PRATIQUE

Les gestes de premiers secours consistent à :

... Protéger

- Se protéger
- Protéger la victime
- Protéger les témoins
- Supprimer le danger

... Alerter

Les secours :

- Savoir transmettre les informations
- Surtout ne raccrochez pas le premier

... Secourir

Le blessé qui :

- s'étouffe
- saigne abondamment ou autres saignements
- est inconscient
- est en arrêt cardiaque
- se plaint d'un malaise
- a une plaie simple ou grave
- a une brûlure
- présente un traumatisme

Pour pratiquer ces gestes, consacrer une journée auprès des organismes habilités tels que :

- les Sapeurs Pompiers
 - la Croix Rouge Française
 - la Fédération de Prévention de sauvetage et de secourisme
 - CDOS ou autres ...
- (liste non exhaustive)

Coût approximatif : 40€ à 60€.



*N'attendez pas avant de le regretter !
Prenez soin de vous.....et de tous ceux
qui vous entourent.*