

Fiche personnelle : Informations me concernant si j'ai besoin d'être secouru
(à conserver sur soi lors de toute excursion, joint à une pièce d'identité, à transmettre aux secouristes)

Moi : Né le [] à [] N° de sécurité sociale[] Nationalité:[]

Nom	Prénom	Tél fixe	Tél portable	Mail	Adresse

Pour m'identifier : Sexe : M F; Taille Poids Couleur yeux cheveux peau signes particuliers

La ou les personnes à prévenir en priorité en cas de détresse ou d'accident

	Lien *	Nom	Prénom	Tél fixe	Tél portable	Mail	Adresse
1							
2							
3							

(*Lien =père, mère, frère,conjoint, ami, employeur...)

Mes Assurances

	Type	N°d'adhésion	Péréemption	Assureur	Tél assureur	Mail assureur	Adresse assureur
1	Sécurité sociale						
2	Complémentaire santé						
3	Resp.civile ordinaire						
4	Ass. montagne						
5	...						

(L'assurance responsabilité civile ordinaire est souvent couverte par l'assurance liée au logement.)

Ce qui est réellement couvert par les assureurs :

Assureur	Activités	Zone	RC corporelle	RC matériel	Recherche/secours	Soins	Incapacité/Décès	Juridique
1								
2								
3								
4								
5								

Activités=Randonnée, escalade, ski...; Zone= France,Europe,Monde, Altitude <???m; Dans les autres colonnes indiquer les montants garantis en Euros

Informations médicales

Groupe sanguin et Rhésus : []

Particularités dont il faut tenir compte en cas d'intervention médicale urgente,Antécédents (opérations, maladies),Maladies chroniques ou fragilités particulières. (Diabète, hypertension, traitement anticoagulant, trouble endocrinien (thyroïde), stimulateur cardiaque, Spasmophilie, phobie...?) , Allergies graves :(iode, antibiotiques)... ? Prothèses : lunettes, oreilles, dents, articulations, coeur :

Date dernier vaccin antitétanique

Médicaments à prendre régulièrement (posologie?) :

Médicaments à prendre en cas de crise (posologie?)

Médecin traitant ou médecin à contacter :

Nom	Prénom	Tél fixe	Tél portable	Mail	Adresse

Informations à noter si j'ai subi un accident

heure, lieu, et type d'accident (chute, avalanche, malaise)

état général : conscience, coeur-respiration, sensation de froid, de chaud, oppression, anxiété et Evolution

blessures visibles

blessures à craindre compte tenu de l'accident (choc à la tête, vertèbre)

Mémento secourisme : "Protéger, Alerter, Secourir"

Mémento-soins

(pour être efficace et NE PAS NUIRE, il faut avoir suivi une formation de secourisme)

si inconscient : Position Latérale de Sécurité

si problème respiratoire :

-poul ok : Bouche à bouche (BAB): adulte 15 par minute (enfant 30/minute)

-poul absent ou en cas de doute : Massage cardiaque externe (MCE): 30 pressions en 18 secondes (=100/ mn) suivi de 2 insuflations BAB puis recommencer (ne pas arrêter avant reprise du poul, persévérer, peut durer de quelques minutes à plusieurs heures)

si hémorragie :

appuyer avec paume ou pansement sur le trou, si pas possible alors points de compression Carotide, Sous-clavicule, Aisselle, Humérus, Aine, Fémur

Mémento-Alerte

Alerte par Signaux sonores ou visuels

"Je demande du secours"	2 bras levés en Y (Yes)	6 signaux (sifflet, éclairs) puis pause 1mn
"Je NE demande RIEN"	1 bras levé, l'autre baissé en N (No)	3 signaux (sifflet, éclairs) puis pause 1mn

Alerte par téléphone : 112 dans tous les pays d'europe

Les bornes d'alerte routière vous connectent directement sur le 112

en France 112 ou 18 (pompiers) ou 15 (Samu) ou gendarmes ou CRS voir tableau ci-dessous

Tél directs des secours dans les Pyrénées (ces numéros permettent seulement de gagner quelques minutes car ils mettent en relation directement avec des spécialistes de votre montagne, sinon faites le 112, l'opérateur vous mettra ensuite en relation avec les secours locaux)

Pays	dépt	Service	tél
France	64	PGHM Oloron	05 59 10 02 50
	65	CRS et PGHM	05 62 92 41 41
	31	CRS et PGHM	05 61 89 31 31
	.09	PGHM Savignac les ormeaux	05 61 64 22 58
	66	PGHM Osseja	04 68 04 51 03
	66	CRS Mont-Louis	04 68 30 30 57
	66	CRS Perpignan	04 68 61 79 20
Espagne	Pays basque		88
	Aragon, Navarre		112
	Catalogne		85
Andorre			112

Fiche d'alerte

Bien noter tout cela AVANT de partir prévenir les secours

Nom du responsable du groupe: [] n° de tél portable ou fréquence radio pour vous joindre []

lieu (carte topo. utilisée, vallée, village ou refuge proche, altitude, coordonnées GPS, col, sommet, versant Nord, Sud, E, W...):

L'accident Heure [] Type : avalanche, chute, noyade, malaise....?

Possibilité d'atterrissage d'un hélicoptère : espace plat dégagé, proximité de paroi, pilône, ligne aérienne

Conditions météo (vent, brouillard, nuages, orage, neige)

nb de valides []

nb de blessés []

type de blessure (fracture, entorse, hémorragie, gelure) ; suspicion de choc à la tête ou aux vertèbres

type d'état général : arrêt-cardiorespiratoire, coma, agitation, peut bouger, peut marcher...

Fiche de surveillance pour chaque accidenté

L'accidenté : Heure [] lieu , type d'accident

La victime : NOM, Prénom [] Age [] groupe sanguin []

particularité médicale (diabète, coeur, traitement chronique, etc...) (ici, utiliser la Fiche personnelle de renseignements si elle existe)

Dégâts apparents graves : (saignement ?, signe d'hémorragie interne?, choc à la tête, fracture membre, colonne vertébrale ?

Sinon, évaluer les dégâts mineurs (entorses, écorchures,...)

Bilan des fonctions vitales (Doit être observé en permanence. Si évolution, noter l'heure du changement (cela facilitera le diagnostic)

Conscience : Oui, Non, intermitent; Agité, calme ou abattu? Pupilles dilatées ou pas?

Respiration : profonde-lente ou rapide superficielle ?, bruit (gargouillis, râle)

Circulation : Pouls carotidien : perceptible ou pas; si oui rapide ou lent ? (fréquence?)

Motricité, Sensibilité : membres engourdis ? sensation de fourmis, sent si on le pince?

Autres : Vomissements, Sueurs, Couleur (Pâleur/Cyanose(Rouge-Bleu) ?; Marbrures?), Douleur