

PREMIERS SECOURS



Au cours de votre pratique sportive vous risquez d'être confronté à une situation d'urgence face à une personne qui s'est blessée ou fait un malaise.

Face à n'importe quelle situation d'urgence, 4 étapes sont à retenir.

- A. **Sécuriser** si nécessaire le lieu de l'accident et des personnes impliquées.
- B. **Apprécier l'état de la victime.** Rassurer la victime, présentez-vous à la victime puis vérifiez qu'elle est consciente et capable de respirer. Ces informations sont indispensables et à transmettre aux secours dès que possible.
- C. **Prévenir** : contacter ou assurez-vous qu'une personne contacte les services d'urgence :

18 les sapeurs-pompiers pour tout problème de secours, notamment accident, incendie.

15 le Samu pour tout problème urgent de santé, c'est un secours médicalisé.

112 numéro d'appel unique des urgences sur le territoire européen,

Ne vous affolez pas ! soyez précis et indiquez notamment la localisation précise de l'événement, le nombre de personnes concernées, l'état de chaque victime

- D. **Prodiguer si vous êtes formés les premier secours** Ces gestes peuvent sauver des vies ! alors, si vous en avez la possibilité, formez-vous auprès d'une des nombreuses associations proposant des séances de formation ou d'initiation Croix rouge, Croix blanche, Protection civile ..

**Si vous êtes intéressés, faites-vous connaître
l'USBY peut organiser une session (minimum
de dix personnes).**