

## ***Numéros d'appel d'urgence***

- SAMU : 15
- Pompiers : 18
- Police : 17
- Urgences numéro d'appel européen : 112
- 
- MAIF assistance : 0800 875 875
  
- Président ASPRA, Alain AUBERT : 06.15.02.23.18
- Vice-Président, Denis GRANGE : 06.86.87.50.02
- Responsable G1, Denis GRANGE : 06.86.87.50.02
- Responsables G2, Christine FAURE : 06.75.38.50.39
- Responsables G2 Bis, Cathy FILIAS : 06.98.06.88.28
- Responsable G3, Bernard MELON : 06.10.62.00.38
- Responsables Marche Nordique, Irène COTAREL : 06.26.75.84.53

- Un randonneur montre des signes de fatigue, il veut faire demi-tour
  - ↳ On ne laisse jamais seul un membre du groupe. Il est accompagné par un volontaire qui prévient le meneur à l'arrivée aux voitures.

## ***Procédure en cas d'incident/accident***

- Protéger.
- Alerter : 15 ou 112
- Bilan.
- Cas extrême : victime inconsciente et arrêt cardiorespiratoire : massage cardiaque.
- victime inconsciente qui respire : PLS (position latérale de sécurité)
- hémorragies : compression de la plaie ou si besoin points de compression fémoraux, axillaires. Pas de garrot.
- AVC : comment reconnaître ? Aphasie, anomalie de la sensibilité et de la motricité de l'hémicorps droit ou gauche, paralysie faciale, pb d'équilibre. Alerter.
- Pb cardiaque ; douleur de poitrine : repos absolu et alerter. Essoufflement, alerter
- Détresse respiratoire : asthme, alerter. Fausse route : manœuvre de Heimlich.
- Malaise : malaise vagal : allonger la personne et soulever les jambes,
  - malaise hypoglycémique : donner du sucre
  - malaise cardiaque : alerter, surveiller le pouls.
- Traumatismes des os, des articulations, de la colonne : immobiliser en douceur à plusieurs en respectant les axes, le moins de déplacements possible.
- Plaie : désinfection, protection avec compresse stérile, bandage.