



[SOS ALERTE]

**ALERTER
FAIRE ALERTER**

Contenu d'un message d'alerte efficace :

1 | Qui ?

- > Identification de l'appelant : nom, prénom...

2 | Où et quand ?

- > Lieu
- > Itinéraire
- > Altitude
- > Versant
- > Points caractéristiques
- > Heure de l'accident

3 | Pourquoi ?

- > Nature de l'accident : chute, avalanche, malaise...
- > Nombre de victimes, âge si possible
- > Gravité : conscience, hémorragie...

Si possible, précisez :

- > Pour chaque victime : bilan + lésions + gestes de secours effectués
- > Hémorragie ? : localisation ? pansement compressif ? point de compression
- > Conscience ? : répond aux questions ? réagit ?
- > Ventilation ? : fréquence / mn
- > Circulation ? : pouls carotidien ? fréquence / mn
- > Bilan des lésions : mobilité des membres / sensibilité / traumatismes

4 | Météo, accès secours

- > Vent, visibilité
- > Dangers particuliers pour hélicoptère (câble...)

Numéros téléphoniques des principaux centres de secours :

NUMÉRO URGENCE EUROPE	ITALIE Val d'Aoste	SUISSE Valais
112	118	144
POMPIERS	SAMU	POLICE
18	15	17
SECOURS EN MONTAGNE		
Haute-Savoie (Chamonix)	Hautes-Alpes	Isère
04 50 53 16 89	04 92 22 22 22	04 76 22 22 22
Albertville	Modane	Courchevel
04 79 37 89 89	04 79 05 11 88	04 79 08 29 30
Pyrénées orientales	Ariège	Haute Garonne
04 68 04 51 03	05 61 64 22 58	05 61 79 28 36
Hautes-Pyrénées	Pyrénées Atlantique	ESPAGNE Aragon
05 62 92 71 82	05 59 39 86 22	062



Ne vous approchez pas de l'hélicoptère tant que vous n'y êtes pas invité par le pilote ou un membre de l'équipage.

Attention de bien arrimer tout ce qui risque de s'envoler !



PREMIERS SECOURS

La pratique des sports de montagne suppose un certain isolement et par conséquent une difficulté relative d'accéder aux secours organisés. Pour cette raison il est utile, voire nécessaire, de connaître certaines procédures simples qui constituent la base des premiers secours.

La meilleure solution pour connaître et maîtriser celles-ci reste de se former en suivant une formation PSC1 (ancien AFPS).

Vous trouverez facilement les contacts des organismes chargés de ces attestations :

- Pompiers
- Croix Rouge Française
- Sécurité civile

Les sessions de formation se déroulent sur deux journées.

Elles permettent de se familiariser aux règles de bases qui permettent dans un premier temps de :

- Protéger - Alerter
- Secourir dans les meilleures conditions.

Le diagramme ci-contre permet d'envisager rapidement les différentes situations.

Rien ne remplace cependant un entraînement régulier sur le terrain.



Bilan circonstanciel

