



# LIVRET MEDICAL MONTAGNE

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

N° Sécurité sociale : .....



## Quelles informations donner aux secours ?

1. Mon identité
2. Ma localisation :
  - Massif/sommet
  - Altitude
  - Versant
  - Course effectuée
  - Coordonnées GPS (appli smartphone/montre)

3. Explication précise de l'accident, activité pratiquée, nature de l'accident, hauteur de la chute/dévisage

4. Nombre de victimes, sexe, âge, blessures

5. Météo sur place (vent, nuage...) et présence d'éventuels obstacles (falaise, forêt, câbles)

6. Couleurs dominantes de mes vêtements

## QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT ?

1. Donner l'alerte (cf. précédent : n° et infos à donner)

2. Eviter le sur-accident
  - Mettre en sécurité le reste du groupe
  - Soustraire la victime d'un danger immédiat potentiel (éboulement, avalanche)

3. Secourir la/les victimes
  - Conscient : Réchauffer/couvrir, rassurer, ne pas donner à manger/boire
  - Inconscient/respire Position Latérale de Sécurité, surveiller
  - Ne respire pas : massage cardiaque
  - Réchauffer : couverture de survie, isoler du froid

4. Lors des secours
  - Regrouper les affaires et ranger tout ce qui pourrait s'envoler à l'approche de l'hélicoptère.

### A l'approche de l'hélicoptère :

- Mettre les bras en Y pour vous signaler, restez accroupi et immobile.
- Se mettre à disposition des secouristes et respecter leurs consignes.

## Quelles informations donner aux secours ?

1. Mon identité
2. Ma localisation :
  - Massif/sommet
  - Altitude
  - Versant
  - Course effectuée
  - Coordonnées GPS (appli smartphone/montre)
3. Explication précise de l'accident, activité pratiquée, nature de l'accident, hauteur de la chute/dévisage
4. Nombre de victimes, sexe, âge, blessures
5. Météo sur place (vent, nuage...) et présence d'éventuels obstacles (falaise, forêt, câbles)
6. Couleurs dominantes de mes vêtements

## QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT ?

1. Donner l'alerte (cf. précédent : n° et infos à donner)
  2. Eviter le sur-accident
    - Mettre en sécurité le reste du groupe
    - Soustraire la victime d'un danger immédiat potentiel (éboulement, avalanche)
  3. Secourir la/les victimes
    - Conscient : Réchauffer/couvrir, rassurer, ne pas donner à manger/boire
    - Inconscient/respire Position Latérale de Sécurité, surveiller
    - Ne respire pas : massage cardiaque
    - Réchauffer : couverture de survie, isoler du froid
  4. Lors des secours
    - Regrouper les affaires et ranger tout ce qui pourrait s'envoler à l'approche de l'hélicoptère.
- A l'approche de l'hélicoptère :**
- Mettre les bras en Y pour vous signaler, restez accroupi et immobile.
  - Se mettre à disposition des secouristes et respecter leurs consignes.



# LIVRET MEDICAL MONTAGNE

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

N° Sécurité sociale : .....



## Numéro des secours :

# 112

(valable en Europe)

possibilité d'envoyer un texto au 114 (numéro d'appel pour sourd et muet)

\* préciser s'il s'agit d'une demande de secours en montagne

## Info santé

Antécédents médicaux :

Cardiologiques :

Respiratoires :

Neurologiques :

Diabète :

Autre :

Traitements en cours :

Anticoagulants :  
Anti-agrégant plaquettaire (aspégic, kardégic);  
Anti épileptique :

Anti diabétique :

Autre :

Allergies médicamenteuses :

Remarques importantes :

## MES NUMEROS UTILES

Personne de confiance/personne à prévenir en cas d'accident :

Nom /Prénom .....

Lien de parenté : .....

Tél : ..... ou .....

Nom /Prénom .....

Lien de parenté : .....

Tél : ..... ou .....

| Assurances          | Tél. | N°Assuré |
|---------------------|------|----------|
| Mutuelle            |      |          |
| Assur. rapatriement |      |          |

## MES NUMEROS UTILES

Personne de confiance/personne à prévenir en cas d'accident :

Nom /Prénom .....

Lien de parenté : .....

Tél : ..... ou .....

Nom /Prénom .....

Lien de parenté : .....

Tél : ..... ou .....

| Assurances          | Tél. | N°Assuré |
|---------------------|------|----------|
| Mutuelle            |      |          |
| Assur. rapatriement |      |          |

## Info santé

Antécédents médicaux :

Cardiologiques :

Respiratoires :

Neurologiques :

Diabète :

Autre :

Traitements en cours :

Anticoagulants :

Anti-agrégant plaquettaire (aspégic, kardégic);

Anti épileptique :

Anti diabétique :

Autre :

Allergies médicamenteuses :

Remarques importantes :

## Numéro des secours :

# 112

(valable en Europe)

possibilité d'envoyer un texto au 114 (numéro d'appel pour sourd et muet)

\* préciser s'il s'agit d'une demande de secours en montagne