

## LA COUVERTURE DE SURVIE

En attendant les secours, **couvrir le blessé**

- évite la chute de température chez le blessé, facteur d'aggravation du choc traumatique (plaies) et psychologique
- protège aussi bien de la chaleur, de la pluie que du vent

Recommandations :

- en posséder une dans sa sacoche
- ne pas l'utiliser en cas d'orage ou près de matières incandescentes
- la tenir éloignée du feu



**En cas d'urgence**

**15** SAMU  
**18** POMPIERS  
**112** URGENCE  
EN EUROPE



Réalisé et édité par la : Commission Sécurité Sport Santé de La Ligue Rhône Alpes de cyclotourisme,  
16 place JJ Rousseau CS 92013, 38307 Bourgoin Jallieu cedex  
ffct.lra@gmail.com

## Premiers secours PSC1

« Prévention et secours civiques de niveau 1 »



Avoir le bon reflexe  
pour sauver une vie !  
dans notre pratique cycliste  
et en toutes circonstances



## LES GESTES ESSENTIELS

- En tant que cyclotouriste, lors de nos sorties,
  - En tant que citoyen dans la vie de tous les jours,
- Ils permettent d'intervenir , en effectuant le

P. A. S.

Protéger

Alerter

Secourir

## LA PRATIQUE

Les gestes de premiers secours consistent à :

### ... Protéger

- Se protéger
- Protéger la victime
- Protéger les témoins
- Supprimer le danger

### ... Alerter

Les secours :

- Savoir transmettre les informations
- Surtout ne raccrochez pas le premier

### ... Secourir

Le blessé qui :

- s'étouffe
- saigne abondamment ou autres saignements
- est inconscient
- est en arrêt cardiaque
- se plaint d'un malaise
- a une plaie simple ou grave
- a une brûlure
- présente un traumatisme

Pour pratiquer ces gestes, consacrer une journée auprès des organismes habilités tels que :

- les Sapeurs Pompiers
- la Croix Rouge Française
- la Fédération de Prévention de sauvetage et de secourisme
- CDOS ou autres ...  
(liste non exhaustive)

Coût approximatif : 40€ à 60€.



Un massage cardiaque permet de sauver une vie

*N'attendez pas avant de le regretter !  
Prenez soin de vous.....et de tous ceux  
qui vous entourent.*