



FICHE D'ALERTE

SECOURS EN MONTAGNE



FFME Commission secours en montagne

Renseignements à fournir lors d'une demande de secours
 Cette fiche est à garder sur soi (dans la trousse de secours avec de quoi écrire).
 Elle sera remise à la personne qui ira prévenir les secours

Téléphone portable 112 - A partir d'un poste fixe 18 ou 15 ou 17

Nom du responsable du groupe: _____

Numéro de téléphone du poste d'où j'appelle : _____

(Le service de secours va vous rappeler pour des renseignements complémentaires ou éviter les malveillances)

Fréquence radio sur laquelle on peut me joindre: _____ Mhz

Motif de l'appel:

- chute plaie entorse fracture supposée
 malaise maladie piqûre/morsure
 avalanche noyade autre : _____

Localisation de l'accident:

Commune: _____ Lieu dit : _____

Versant : _____ Altitude : _____

Point caractéristique: _____ Autres: _____ GPS : _____

Heure de l'accident : _____ h

Victimes	1	2	3	4
Prénoms				
Age				
Sexe				
Le blessé répond-il aux questions?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Peut-il bouger ses membres?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
A-t-il du mal à respirer?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
A-t-il un pouls au poignet?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
A-t-il une lésion évidente?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Est-il en train de s'affaiblir?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

Météo sur le site:

- Beau temps Orage Mauvais temps Brouillard Neige Vent fort

Autre précision sur la météo: _____

Je me signalerai par: _____

Possibilité de poser un hélicoptère à proximité: Oui Non

(surface plane, dégagée, sans câbles, ni arbres)

La trousse de secours

Régulièrement vérifiée - simple d'emploi - en connaître le contenu - composée **après conseil pris auprès du médecin**, doit être adaptée selon la pathologie personnelle et le type d'activité programmée.

Le randonneur et son médecin traitant pourront trouver dans les pages médicales du site fédéral toutes informations complémentaires.

<http://www.ffme.fr>

Liste indicative et non exhaustive à discuter avec le médecin traitant

La trousse personnelle du randonneur

Petit matériel de soins :

- une paire de petits ciseaux pour couper les compresses, les bandes, ou même les vêtements.
- des mouchoirs en papier et des compresses stériles
- une couverture de survie
- une savonnette type hôtel
- 1 Bande Elastoplaste® et 1 bande Nylex®
- Trois pochettes de Steristrip® et une trousse de Compeed® ou Algoplaque®
- Un lot de petits pansements individuels
- Cinq Betadine® en unidose et cinq Dacudose® collyre

Médicaments non spécifiques :

(à soumettre à votre médecin traitant)

- **douleurs et fièvre** : paracétamol 500® ou ibuprofène 400®; Dextropropoxyphène-paracétamol®
- **mal aigu des montagnes** Aspegic 1000® sauf allergie à l'aspirine, Acetazolamide (Diamox®) en préventif après en avoir discuté avec votre médecin si vous êtes un sujet à risque.
- **diarrhées, vomissements douleurs abdominales**: Spasfon®, Loperamide®, Nifuroxazide®
- **infections** : antibiotiques à large spectre pour une rando de plusieurs jours;
- **conjonctivites** : collyre de type antiseptique Dacudose®, emploi possible du sérum physiologique;
- **coups de soleil** : biafine® ou cétaflon®
- **courbatures, entorses légères** : anti-inflammatoire crème ou set de froid;
- **saignements de nez** : deux ou trois coalgan®

La trousse de groupe de l'animateur

Matériel :

- une paire de petits ciseaux pour couper les compresses, les bandes, ou vêtements.
- une pince à écharde;
- des mouchoirs en papier;
- une couverture de survie;
- une paire de gants latex
- papier crayon, fiche d'alerte pré imprimée

Désinfection :

- savonnette type hôtel;
- désinfectant incolore : chloréxidine (Dosiséptine 0,05 non-alcoolique), antiseptique le moins allergisant; ou Betadine® en dosette.
- sérum physiologique (œil) en dosettes Dacudose®

Pansements :

- dix compresses stériles 40x40;
- un rouleau de sparadrap;
- un paquet de bandes collantes Steristrip® de 5 mm pour fermer les plaies;
- des pansements anti-ampoules "seconde peau" type Compeed ou mieux Algoplaque®
- des pansements individuels de plusieurs tailles

Contention :

- une bande élastique collante (Elastoplaste® ou Strappal®) de 6 cm de large;
- deux bandes élastiques non-collantes (type Velpeau® ou Nylex®) de 6 cm de large, qui peuvent servir pour confectionner une écharpe une contention souple;
- une attelle modelable Samsplit® à défaut utiliser une armature de sac.



fédération
française
de la montagne
et de l'escalade

Ces médicaments seront de préférence prescrits en lyoc, gélules ou comprimés secs. Les boîtes de médicaments déconditionnées en plaquettes et blisters séparés, notices d'emploi en liasse.

Sans oublier la crème de protection solaire, peau et lèvres

➔ Signaux internationaux d'alarme en montagne



NO

Nous n'avons besoin de rien



YES

Nous demandons de l'aide