

Quelles informations donner aux secours ?

- 1) Mon identité + mon numéro de téléphone
- 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/dévisseage
- 4) Nombre de victime, sexe-âge, blessures
- 5) Météo sur place (vent, nuage...) et présence d'éventuels obstacles (falaise, forêt, câbles)
- 6) Couleurs dominantes de mes vêtements

Plier selon cette ligne avant de plastifier le carnet

↳ Préciser qu'il s'agit d'une demande de secours en montagne

Possibilité d'envoyer un texto au 114 (numéro d'alerte pour sourd-muet)
(valable en Europe)

112

Numéro des secours :

QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT

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

Plier selon cette ligne avant de plastifier le carnet

(3)

(2)

(1)

Mes refuges : Localisation / téléphone

Numéro d'assuré : Téléphone

Assurance rapatriement / secours : Nom

Numéro d'assuré : Téléphone

Assurances

1) Mutuelle : Nom :

2) Nom/prénom :

Tél :

Lien :

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

MES NUMEROS UTILES



LIVRET MEDICAL MONTAGNE

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Numéro sécurité sociale :

Livret expérimental dans le cadre d'un travail de validation de formation de médecine et secours en montagne avec l'ANSM. Pour toutes questions ou remarques, Joëlle Dr Anne-Flore Kieffer : akieffer@ch-amecogenevois.fr
Dr Vincent Baudy : vbaudy@ch-amecogenevois.fr
Dr Caroline Sergeant : csergent@ch-amecogenevois.fr
Dr Bastien Martinon : bmartinon@ch-ure Grenoble.fr

Remarques importantes :
non oui

Allergies médicamenteuses :

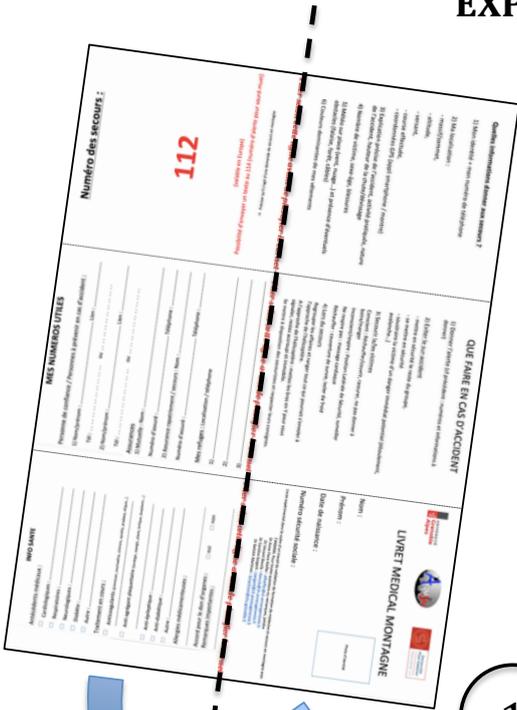
- Anti-diabétique :
- Anti-épileptique :
- Autre :
- Traitement en cours :
- Anticoagulants (arvican, coumadine, sintrom, arelto, pradaxa, eliquis...)
- Anti-agrégant plaquettaire (cardégic, aspiric, plavix, brilique, duoplasin...)

INFO SANTE

Antécédents médicaux :

- Cardiologiques :
- Respiratoires :
- Neurologiques :
- Diabète :
- Autre :

EXPLICATIONS



1

Plier le document selon la ligne



2

Remplir les informations du carnet



3

Ajouter si possible une photo
Puis plastifier le carnet



4

Terminer le pliage