

Bonjour à toutes et à tous,

En introduction à mon intervention, je remercie de votre indulgence, je ne vous ferai pas un cours, juste des conseils et des rappels, Pour cela, je me suis aidée de sites internet dont je vous indique la provenance,

internet:-club de marche de LURE(CML) conseils de sécurité en randonnée
-rando magazine

Le club de randonnée d'Argentré regroupe plusieurs niveaux de randonnée
randonnée plus, randonnée relax, randonnée zen,

Ainsi le niveau et le profil des randonneurs est différent,
Il faut ajouter aussi que l'âge des participants augmente sensiblement,
Ainsi les randonneurs peuvent être sujets à des poly pathologies qu'ils maîtrisent
dans la vie de tous les jours, mais il faut connaître ses limites, c'est pourquoi il y a plusieurs
niveaux,

La première année, un certificat médical est demandé avant de commencer la pratique de la
randonnée, Mais les années suivantes, c'est à chacun de remplir le questionnaire en toute bonne foi,

Prise en charge du groupe :

- Accueillir les participants (ceux qui viennent pour la première fois) en leur présentant la randonnée(kms , dénivelé, difficultés, arrêts)
- Prévoir chaussures adaptées de randonnée, casquette, gants et bonnet, vêtement de pluie selon la saison, bâtons de marche, gourde, en cas(céréales, fruits secs) bonne hydratation pour éviter les crampes,

A PREMIERS SECOURS A DONNER EN CAS DE : MALAISE, INCIDENT, ACCIDENT

1)- Protéger la victime

-2) Bilan : état de la victime, exemplaire pré-rempli existe (cf document) à avoir dans trousse de secours,

(nécessité de la formation aux premiers secours pour un des membres)

le centre des pompiers d'Argentré propose des formations ou réactualisations aux premiers secours,

- 3) Alerter les secours

-4) Secourir

message d'alerte

samu:15

europa:112

sapeurs pompiers:18

- 1, Mon nom, mon n° de téléphone ou lieu d'appel
- 2, Ma localisation: la commune à proximité de , coordonnées
- 3, Pourquoi on appelle
- 4, Risque persistant
- 5, Une ou plusieurs victimes
- 6, Etat apparent de la victime
- 7, Mesures prises , gestes effectués,
- 8, Point d'accueil des secours: qui, ou ?

Demander la conduite à tenir et autorisation avant de raccrocher,

B EFFECTUER LES GESTES DE PREMIERS SECOURS

Personne inconsciente: la victime ne parle pas, ne réagit pas mais respire,

Libérer les voies aériennes, car en cas de perte de conscience , les muscles sont relâchés , ce qui provoque une obstruction des voies aériennes par la chute de la langue dans le fond de la gorge, ce risque peut être écarté en basculant la tête de la victime en arrière et en soulevant son menton,

Desserrer col, cravate ou ceinture,

Vérifier la respiration de la victime par la vue (la poitrine se lève et s'abaisse régulièrement) et par le bruit et par le souffle en plaçant une oreille près de sa bouche ,

Mise en PLS ; cf technique,

Personne consciente : la victime ne peut pas répondre(elle secoue éventuellement la tête) mais elle est consciente,

la victime ne peut pas parler , ni respirer, ni tousser , elle peut émettre des sifflements ou tenter de tousser sans émettre de bruit,

Cela peut être un étouffement par un corps étranger :

-5 claques maximum entre les omoplates (se mettre sur le côté et un peu en arrière et la pencher légèrement en avant) en évaluant après chaque claque ,

-5 compressions abdominales si inefficace

alterner 5 claques 5 compressions si toujours inefficace,

méthode de HEIMLICH si toujours inefficace : 5 fois maximum

Malaise vagal : Dû à un déséquilibre du système nerveux autonome qui régule nos fonctions vitales

Signes variés :

- Sensation de chaleur ou de sueurs froides, nausées, bourdonnements d'oreilles, vision trouble, jambes en coton, picotements dans les mains,,
- Chute de tension et baisse de la fréquence cardiaque,
- Allonger la personne et surélever les jambes à 60 ou 90 °

Mesures préventives pour éviter le malaise vagal :

- Penser à bien s'hydrater
- Le port de bas de contention est recommandé en cas de station debout prolongée,

Saignement

Eviter si possible tout contact avec le sang de la victime : lui demander de comprimer elle-même sa blessure,

Sinon exercer une pression sur la plaie avec les mains protégées (gants jetables, sac plastique ou linge),

Piqûres et morsures d'insectes

Ne pas toucher directement la zone affectée avec les doigts,

Utiliser un aspi-venin (guêpes, abeilles), désinfecter et appliquer un pansement protecteur,

Utiliser un tire-tique pour morsure de tique et désinfecter avec de l'alcool (risque de maladie de Lyme) : via la salive de la tique

problèmes articulaires

- entorse de la cheville : étirement ou déchirement d'un ligament,

R : repos

I : mettre de la glace

C : compression

E : élévation

fracture

Ne pas déplacer la victime sauf danger

Si fracture ouverte, appliquer un pansement stérile,

immobiliser le membre fracturé

Malaise dû à une hypoglycémie :

Dû à un manque d'alimentation avant ou pendant la randonnée,

Mesure préventive : S'alimenter en fonction de la dépense énergétique prévue, et si possible prévoir un encas pendant la randonnée,

Mesure d'urgence : Donner des sucres rapides (à prévoir dans la trousse d'urgence)

Malaise cardiaque :

Signes : Douleur thoracique avec irradiation dans le bras gauche, le cou, la mâchoire inférieure, l'estomac parfois accompagné de nausées, de sueurs, de difficultés respiratoires voire de douleurs abdominales,

Comment identifier le malaise :

- Poser des questions à la personne : durée, signes, malaise connu ? traitement ? hospitalisation ?
- Mettre la personne au repos allongée ou demi-assise comme elle le souhaite,
- Prévenir les secours

Arrêt cardiaque : la victime ne réagit pas et ne respire pas

Mesure d'urgence : Utilisation du DAE :si est accessible,
défibrillateur automatisé externe : ne nécessite que la pose des électrodes , ensuite suivre les
consignes :30compressions ; 2 insufflations ou choc électrique, il analyse le rythme cardiaque et
délivre un choc électrique permettant de défibriller le coeur

Attention : A ne pas utiliser sous la pluie ou sur une personne mouillée,ne pas toucher la victime
quand il se déclenche,

C TROUSSE DE SECOURS

il est souhaitable que l 'animateur ait suivi la formation aux premiers secours,

Il devra être en possession d 'une trousse de premier secours dont la liste n 'est pas exhaustive,
Elle ne doit comporter aucun médicament ; l 'animateur n 'est pas médecin et ne doit en aucun cas
administrer un médicament à un randonneur,

- paire de ciseaux
- pansements, strips,, pansements anti ampoule, sparadrap
- bande élastique type velpeau ou nylex : 5cm et 10cm et bande élastique auto adhésive
- compresses stériles
- sucre emballé individuellement
- gants en latex
- désinfectant en dosette uni dose
- gel de solution hydro -alcoolique
- sérum physiologique en uni dose
- épingle à nourrice
- sac poubelle
- couverture de survie

Conclusion

La sécurité en randonnée est une préoccupation essentielle pour tous les amateurs de plein air,

Cela commence par une bonne préparation, par l'équipement adéquat, le respect des règles et

des conseils de sécurité pour des randonnées réussies et sécurisées,