



**FICHE**  
**RANDONNEUR SOUS ORDONNANCE**  
(à emporter avec soi dans le sac à dos)

**NOM**

**Prénom**

**Date Naissance**

**Pathologies dont je souffre :**

**Traitements actuellement suivis :**

**Quels sont les signes qui peuvent survenir ?** Ne donnez que les signes essentiels (malaise, perte de connaissance, crise d'étouffement, fatigue soudaine ou inexplicable...)

**Les gestes à pratiquer :**

**Les gestes à éviter :**

**Les médicaments que j'ai dans mon sac à dos et où les trouver :**

**Que faut-il mettre à ma disposition ? et combien ?**

**Coordonnées téléphoniques de la personne à prévenir :** Mr/Mme

Tel fixe :

Tel portable :

**Coordonnées téléphoniques de mon médecin :** Dr

Tel fixe :

Tel portable :

## MESSAGE D'ALERTE

### APPEL PORTABLE : 112

Donner :

- son nom
- son N° de téléphone
- raison de l'appel
- commune du lieu de l'accident

### ATTENDRE LES INSTRUCTIONS SANS RACCROCHER

### SUITE DE LA COMMUNICATION (éventuellement nouvel interlocuteur)

Donner :

- son nom
- son N° de téléphone
- commune et lieu précis de l'accident (Coordonnée UTM / Longitude-Latitude)
- heure de l'accident
- nombre de blessés
- âge et sexe
- état : parle / ne parle pas – conscient / inconscient – ventile / ne ventile pas - saigne / ne saigne pas
- mesures prises

### ATTENDRE L'AUTORISATION DE RACCROCHER

### PENSER A FACILITER L'ARRIVÉE DES SECOURS (en allant à leur rencontre, port de gilet fluo,...)

- Prendre N° Téléphone de la famille à prévenir.
- Prendre le sac à dos de la victime, les clefs et papiers du véhicule si chauffeur.
- Vérifier que la victime est en possession de sa Carte Vitale.