

## Protéger

## Réagir en cas d'attaque terroriste

Danger contrôlable

Danger non contrôlable



Supprimer



Délimiter la zone



Faire baliser



Dégager

## Alerter

15

SAMU

18

POMPIERS

112

N° APPEL  
EUROPÉEN

QUI JE SUIS ?

Donner son numéro de  
téléphone

OÙ JE SUIS ?

Localisation précise de  
l'événement

QUE SE PASSE-T-IL ?

Nature du problème



- Transmettre
- Répondre
- Appliquer
- Raccrocher (quand les secours nous le disent)

## RÉAGIR EN CAS D'ATTAQUE TERRORISTE

AVANT L'ARRIVÉE DES FORCES DE L'ORDRE, CES COMPORTEMENTS PEUVENT VOUS SAUVER

1/ S'ÉCHAPPER *si c'est impossible* 2/ SE CACHER

3/ ALERTER

ET OBÉIR AUX FORCES DE L'ORDRE



Sans oublier de :

- ➔ Obéir aux forces de l'ordre.
- ➔ Réaliser les gestes de premiers secours.
- ➔ Rester vigilant.

Les Gestes  
Qui Sauvent  
-  
Mémo

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
SECOURISME


la ligue de  
l'enseignement  
un avenir par l'éducation populaire

# Hémorragie

# Réanimation & Perte de connaissance

**Définition :** Une hémorragie externe est une perte de sang abondante, visible et prolongée qui provient d'une plaie ou d'un orifice naturel (hémorragie extériorisée) et qui ne s'arrête pas spontanément.

**Compression manuelle**  
Appuyer fortement sur l'endroit qui saigne avec les doigts ou la paume de la main, en interposant une épaisseur de tissu propre recouvrant complètement la plaie (mouchoirs, torchons, vêtements)



**Allonger la personne**

**Nécessité de dégager**

**Pansement compressif**

La compression doit :

- recouvrir la totalité de la plaie
- être suffisante pour arrêter le saignement.
- être permanente.



**Compression inefficace**

**Poser un garrot**

Le garrot doit :

- être situé au dessus de la plaie qui saigne
- être serré pour arrêter le saignement.
- être visible



## Positions d'attente

- **Plaie au thorax :** position assise.
- **Plaie à l'abdomen :** position allongée jambes fléchies.
- **Ne répond pas, mais respire :** voir PLS.
- **Pour tous les autres cas :** position allongée sur le dos. Protéger et surveiller la victime.

**La victime est-elle consciente ?**

OUI

"Positions d'attente"

NON

**Apprécier la respiration de la victime**

**La victime ne respire pas**

**Définition :** Une personne est en arrêt cardiaque lorsque le fonctionnement de son cœur n'est pas efficace. Il peut être totalement arrêté ou fonctionner de façon anarchique.



**La victime respire**

**Définition :** Si la victime respire normalement mais ne répond pas, son cœur fonctionne encore, on dira qu'elle a perdu connaissance.

**Compressions thoraciques**



- comprimer le sternum de 5 cm de profondeur.
- avoir une fréquence comprise entre 100 et 120 par minute.
- relâcher complètement le thorax entre les compressions

**Recours au DAE (Défibrillateur Automatique Externe)**



- La défibrillation avec un DAE doit être la plus précoce possible,
- Les compressions thoraciques doivent être le moins interrompues possibles.
- L'opérateur doit respecter les recommandations de l'appareil.

**Position latérale de sécurité (PLS)**



**Mise en place du bras**

- pour n'occasionner aucune pression sur la poitrine après le retournement.

**Saisie de la main opposée.**

- pour limiter au maximum les mouvements de la colonne vertébrale.

**Maintien de la main de la victime et saisie du genou.**

**Retournement de la victime**

- pour que la victime soit la plus latérale possible.

**Ajuster la jambe**

- pour aboutir à une position stable.

**Ouverture de la bouche de la victime**

- pour permettre l'écoulement des liquides vers l'extérieur.