

## Secourisme et Randonnée

### Préparer sa randonnée

- Bonne forme physique de chacun
- Vérifier l'équipement : chaussures, coupe-vent, gourde...
- Téléphone – GPS
- Compétences des responsables
- Météo (surtout montagne)
- Bien avoir préparé le circuit (se renseigner localement)

### Intervention des secours

- Alerter : appel : 15/18 - 112 à l'étranger
- Situation précise (coordonnées GPS)
- Circonstances de l'accident
- Bilan des lésions
- Baliser l'arrivée des secours (points-relais)
- Prévoir DZ si hélicoptère

### Les gestes de secours

#### → **Malaises**

Interroger, rassurer, faire allonger, alerter, surveiller

« Aide à la prise d'un médicament ou sucre si nécessaire ... » (voir Prévention et Secours Civiques 1)

#### → **Le froid**

Enlever les vêtements mouillés, mettre couverture iso thermique, protéger mains, pieds, tête (40 à 50 % de la chaleur du corps perdue par la tête) ; boissons chaudes si possible.

Gelures : enlever gants, bagues, chaussures, envelopper la/les zone(s) atteinte(s) par des compresses et la/les mettre au contact de la peau de la victime (aisselle par exemple).

*Ne pas masser ou frotter les zones gelées.*

#### → **Le « coup de chaleur »**

*Malaise-maux de tête-confusion-soif ...*

Soustraire de l'environnement hostile, mise à l'ombre et si possible dans un endroit ventilé (la couverture de survie à l'envers : **à proscrire**).

Réhydrater (boissons fraîches non alcoolisées : jus de fruits, eau minérale gazeuse (qui contiennent de sels minéraux), ...

Refroidir : déshabiller la victime la rafraîchir avec des linges humides ou des pulvérisations d'eau, notamment la tête ; si poches à froid : les appliquer sur la tête, racines des membres (plis de l'aîne, aisselles, 2 côtés base du coup)

Alerter –surveiller

#### → **Les atteintes traumatiques**

Entorses, luxations, fractures...

Immobiliser, mettre « du froid » sur la lésion (eau fraîche dans poche à eau ou enveloppe cape de pluie, à renouveler)

#### **Comité Départemental de la Randonnée Pédestre d'Indre et Loire**

Maison des Sports de Touraine - rue de l'Aviation - 37210 PARÇAY MESLAY - Tél 02 47 40 25 26 - accueil@cdrp37.fr - cdrp37.fr

Permanence à l'Office de Tourisme de Tours le lundi, mercredi, samedi :

• du 1<sup>er</sup> octobre au 31 mars : de 9h30 à 12h00 et 14h00 à 17h00 • du 1<sup>er</sup> avril au 30 septembre : 9h30 à 12h00 et 14h00 à 17h30

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par les Ministères de la Jeunesse et des Sports et de l'Environnement.

Membre du Comité National Olympique et Sportif Français.

## Les piqures :

### Morsure de vipère

Trace des crochets, envenimation locale, malaise général...

Allonger, rassurer,

Désinfecter et nettoyer la plaie (risque infectieux constant)

Bandage pour limiter la diffusion du venin en amont de la morsure (bande du coussin hémostatique)

Refroidir la zone de morsure

**L'aspi-venin ne sert à rien !**

Vaccination antitétanique à jour

### Piqures d'hyménoptères (guêpe, abeille, frelon)

Risque réaction allergique (choc anaphylactique gravissime)

Retirer tout de suite le dard (sac à venin) en moins d'une minute (avec ongle ou bord carte de crédit)

Désinfecter et appliquer du froid

Si piqure dans la bouche ou la gorge : faire sucer des glaçons ou gargarisme à l'eau salée, mettre du froid autour du cou alerter et surveiller ; si sujet allergique : appel 15 immédiat

### Piqure de tique...+++

Maladie de Lyme (infection par une bactérie portée par la tique)

Après la douche : bien examiner son corps sans oublier dos et cuir chevelu

Si tique présente : la retirer avec un « tire-tique », désinfecter la zone piquée et vérifier tétanos

Surveiller le zone piquée pendant au moins 30 jours, si apparition rougeur avec fatigue et maux de tête : consulter

**Prévention** : pantalons longs et manches longues, chaussures montantes, il existe des chaussettes hautes avec répulsif.

### Morsures de chien

Plaie grave (qq fois plusieurs) à bords déchirés et profonde avec présence de nombreux germes sur les dents de l'animal

Laver immédiatement et soigneusement la plaie à l'eau et savon pour enlever la bave du chien, rincer abondamment à l'eau claire et désinfecter ;

Chien connu : preuve vaccination antirabique dans carnet du chien et **obligation de surveillance** par vétérinaire pendant 2 semaines ;

Chien inconnu alerter SAMU-Gendarmerie 15/17, Vérifier vaccination antitétanique.

## La trousse de secours

Quelques éléments indispensables

- ✓ Couverture iso thermique - coussin hémostatique
- ✓ Écharpe triangulaire – compresses – bandes extensibles
- ✓ Flacons antiseptiques uni doses (Chlorhexidine) - dosettes savon liquide - gel hydro-alcoolique - pince à échardes
- ✓ Petits pansements adhésifs-poche à froid-maille tubulaire
  - ✓ Sacs plastiques pour déchets de soins
  - ✓ Ampoules « Compeeds »+ aiguilles + fil...
- ✓ Paracétamol ° éventuellement après avis médical
- ✓ (Ne pas oublier le téléphone portable).

Enfin dans le cas d'un accident en randonnée, l'accompagnateur et/ou le secouriste ne doivent pas oublier la **gestion du groupe** afin d'éviter toute situation de panique.

Le 24/06/2015

Dr J.P.CADIOU

Médecin-Référent E.S.S.37 /CDRP 37

### Comité Départemental de la Randonnée Pédestre d'Indre et Loire

Maison des Sports de Touraine - rue de l'Aviation - 37210 PARÇAY MESLAY - Tél 02 47 40 25 26 - accueil@cdrp37.fr - cdrp37.fr

Permanence à l'Office de Tourisme de Tours le lundi, mercredi, samedi :

• du 1<sup>er</sup> octobre au 31 mars : de 9h30 à 12h00 et 14h00 à 17h00 • du 1<sup>er</sup> avril au 30 septembre : 9h30 à 12h00 et 14h00 à 17h30

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par les Ministères de la Jeunesse et des Sports et de l'Environnement.

Membre du Comité National Olympique et Sportif Français.