



Fiche individuelle de secours

1. imprimer la fiche en recto-verso
2. la remplir
3. plier en suivant les pointillés rouges
4. plastifier ou placer en pochette plastique

Cette fiche est strictement personnelle; le Club n'en aura pas connaissance, elle sera placée dans votre sac à dos, de préférence dans la poche de rabat.

Nom , prénom

Adresse complète

N° Licence FFCAM

Date de naissance



Photo

+

Poids

Sexe ☐ H ☐ F

Allergies

Traitements

Antécédents médicaux notables



CAF Pic Saint Loup
BP 40033
34981 St Gely du Fesc
06 78 37 11 83



SECOURS : 112

SAMU : 15

POMPIERS : 18

Médecin traitant

Nom , Prénom

code postal

tél. portable

tél. fixe

----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Personnes de confiance à contacter

Nom , Prénom

parenté

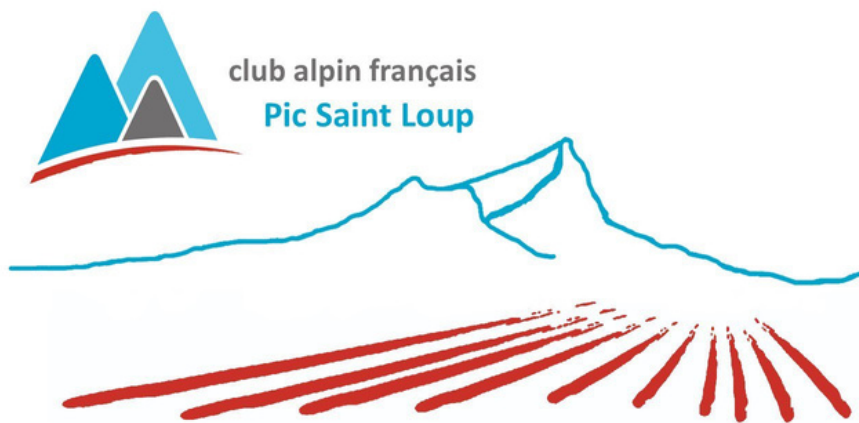
tél. portable

tél. fixe





		BILAN PRIMAIRE	GESTES DE PREMIERS SECOURS
  YES NO	Hémorragie	>	saignement : compression avec tampon sur la plaie
	Etat de conscience	>	si inconscient : mise en PLS
	Respiration	>	ne respire pas : massage cardiaque
	Hypothermie	>	froid : isoler du sol , ne pas réchauffer , couvrir



SECOURS (Europe) : **112**

Suisse (Valais) : **144**

Italie (Val d'Aoste) : **118**



MESSAGE D'ALERTE

Où ?

Lieu - itinéraire - altitude - environnement

QUI ?

Identité - n° téléphone

QUOI ?

Type d'accident - nombre de victimes - gravité

QUAND ?

Heure de l'accident

MÉTÉO ?

Vent - visibilité - précipitations

