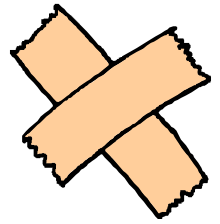




1ERS

SECOURS



Accidents possibles: Doigts coincés, Saignement du nez, Se tape la tête, Chute

Quand doit-on réagir? toujours

Ce qui doit nous alerter?

Teint très blanc

Vomissement en jet

Ne parle plus (ne répond plus, perte de connaissance)

Semble bizarre, est désorienté, dit des choses qui n'ont pas de sens
Saigne de l'oreille

Ne respire plus

Pas de mobilisation possible d'un membre

Il ne se relève pas de lui-même

Douleur persistante qui ne se calme pas

Recommandations:

- Est-ce qu'il y a une pharmacie, une trousse de premiers secours dans ma salle? Où se trouve la trousse de premiers secours? Que contient-elle? Qui vérifie les dates de péremptions, Y-a-t'il des mises à jour à faire?
- Est-ce que j'ai un moyen d'appel, un téléphone? Y a-t-il du réseau? Quel est le téléphone de la police, de l'ambulance, de la Rega? Quelles infos donner au tél.
- Qui peut m'aider? Quelle est la personne la plus compétente pour s'occuper des 1ers secours? (si possible 1 personne avec le blessé, 1 pers. fait les téléphones, 1 pers. s'occupe de autres personnes présentes)
- Donner l'information aux parents
- La prévention évite beaucoup d'accidents

Comment Agir :

Règle des 3 R : Réfléchir Réagir Rassurer

Règle A B C : Airway =dégagement des voies respiratoires

Breathing = respiration

Circulation = la circulation (Massage cardiaque event)

Ma trousse de 1ers secours

- | | |
|---|--|
| ▪ Cataplasme froid | ▪ Merfen solution désinfectante |
| ▪ Ouate hémostatique pour saignement de nez | ▪ Liste des numéros de téléphone des parents |
| ▪ Compresse de gaz | ▪ Pince à épiler |
| ▪ Gel Sportusal | ▪ Pansement conventionnel |
| ▪ Sparadrap | ▪ Pansement spray |
| ▪ sucre | ▪ Arnica Montana |
| ▪ Dafalgan comprimé (Δ pour adulte) | ▪ 2 bandes élastiques (1 grande et une petite) |
| ▪ gants à usage unique | |

L'inconscience

Chez une victime inconsciente et qui respire, les risques majeurs sont la chute de la langue et l'inhalation de liquides (sang, vomissements...), qui peuvent entraîner une obstruction des voies respiratoires. Pour éviter cela, il est indispensable de mettre toute victime inconsciente et qui respire, sur le côté après avoir basculé prudemment sa tête en arrière.

Pour éviter l'obstruction des voies aériennes, la victime doit rapidement être mise en position latérale de sécurité.

Comment réagir ? Comment reconnaître une victime inconsciente ?

Elle ne répond pas aux questions, elle n'effectue pas de gestes simples. Appelez à l'aide, afin qu'un témoin puisse alerter les secours.

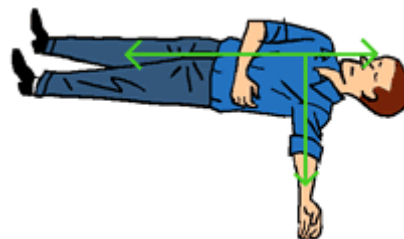
Libérez les voies aériennes

- Desserrez rapidement ce qui peut gêner la ventilation (bouton du pantalon, cravate, col) ;
- Basculez prudemment la tête de la victime en arrière ;
- Vérifiez qu'elle respire en vous penchant au-dessus de sa bouche ;
- Ouvrez sa bouche avec la main qui tient le menton ;
- Retirez tout corps étranger visible à l'intérieur de la bouche ;
- Retirez les prothèses dentaires décrochées, sans toucher à celles qui sont restées en place.

Placez la victime sur le côté, en position latérale de sécurité (P.L.S.)

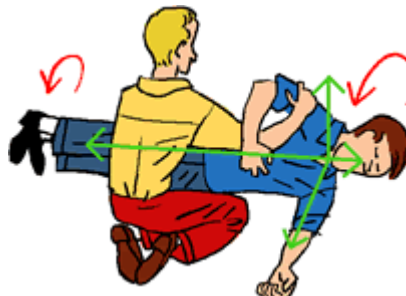
Préparez le retournement de la victime

- Agenouillez-vous à côté de la victime et assurez-vous que ses deux jambes sont bien alignées ;
- Placez le bras de la victime le plus proche de vous, à l'angle droit de son corps ;
- Pliez ensuite son coude tout en gardant la paume de sa main tournée vers le haut.



Munissez des prises solides pour retourner la victime

- Saisissez le bras opposé de la victime et placez le dos de sa main contre sa joue ;
- Avec l'autre main, attrapez la jambe opposée, juste derrière le genou. Relevez-la, tout en gardant le pied au sol.



Retournez la victime

- Gardez la main pressée contre sa joue ;
- Appuyez sur la jambe, afin de faire rouler prudemment et régulièrement la victime.

Stabilisez et surveillez la victime

- Ajustez la jambe située au-dessus, afin que la hanche et le genou soient à angle droit par rapport au corps de la victime ;
- Ramenez la tête de la victime en arrière pour maintenir la liberté des voies aériennes.



Vue de dessus

(Faire) Alerter les secours médicalisés

- Si vous êtes seul, après avoir mis la victime en PLS, et si vous n'avez pas obtenu d'aide, allez alerter les secours le plus rapidement possible ;
- Si vous n'êtes pas seul, assurez-vous qu'un témoin a bien été donné l'alerte.

Contrôlez continuellement la ventilation de la victime en attendant l'arrivée des secours médicalisés :

- Placé au niveau de la tête de la victime, regardez la poitrine se soulever, et écoutez d'éventuels bruits de la respiration ;
- Recouvrez éventuellement la victime

Mise en situation

1 .La gymnaste à heurter une barre dans le thorax et à bcp de peine à respirer

2 Le gymnaste tombe alors qu'il effectuait un exercice avec les anneaux.

3 .Il attends pour faire son exercice et fait un "malaise"

4 .Alors que nous sommes en train de faire un jeu de s'attraper, la personne se retrouve au sol en faisant de mouvements désordonnés des 4 membres

5 .Pendant l'échauffement 2 enfants courent et se heurtent la tête

6 .Durant l'exercice au sol, le gymnaste fait une mauvaise réception et se fait mal à la cheville