



PROTÉGER

- SÉCURISER : Poster 1 personne 50 m avant/après l'accident
- ÉLOIGNER le vélo
- SIGNALER

ALERTER

- 112
- Donner votre IDENTITÉ
- MESSAGE clair et précis
- LIEU exact (N° route / Lieudit / coordonnées GPS)
- AGE et SEXE de la victime
- ÉTAT (Conscient / Inconscient)
- ÉVALUER les blessures
- Médicaments / Allergies
- NE PAS RACCROCHER le premier

SECOURIR

- RASSURER la victime
- ÉVITER de déplacer la victime
- NE PAS LEVER la victime de suite
- BLESSÉ INCONSCIENT :
 - NE PAS DÉPLACER
 - NE PAS RETIRER le casque
 - METTRE en PLS
(Prudence, respecter l'axe Tête-Cou-Tronc)
- RÉCHAUFFER :
 - Couverture de SURVIE



ECU
ou
ICE
ou
Personne à
prévenir.

- Prendre Tél de la victime
- Sur clavier code Pin
- Appel Urgence
- Contacts (personne à prévenir)
- Fiche Médicale si remplie
(Médicaments / Allergies)

CARTE
INDIVIDUELLE

PLOEMEUR CYCLO	
Nom :	112 PROTÉGER ALERTER SECOURIR
N° Sécu :	
PERSONNES A PRÉVENIR	MÉDICAMENTS
Nom :	
Statut :	
N° Tél. :	
	ALLERGIES
Nom :	
Statut :	
N° Tél.	

CONSEILLÉ :
AVOIR
SUR SOI

- Photocopie Carte Identité
- Photocopie Carte Vitale et Mutuelle
- COUVERTURE SURVIE

à
RETENIR

- QUE CELA NE SERVE JAMAIS

BONNE ROUTE