

Infos Secourisme

Arrêt sans gravité :

- faible douleur
- contracture jambe (crampes)
- coureur qui veut arrêter la course



- Ne pas contacter l'équipe de secouriste.
- Retour du coureur sur la zone de l'arrivée avec un bénévole ou un membre de sa famille (pendant ou à la fin de la course)
- Retrait du dossard
- Contact par sms numéro LTC 07 69 81 66 30
Donner le numéro du dossard + la cause de l'arrêt

Arrêt pour une cause médicale du type :

- Chute (forte douleur, saignement important)
- Traumatisme (entorse de cheville, entorse genou)
- Malaise



- Suivre les conduites à tenir
- Contacter le responsable secourisme

Conduites à tenir :

Crampes : Etirer et masser le muscle + boire de l'eau éventuellement salée

→ Le coureur peut reprendre la course selon les sensations ou être ramener par un proche ou un bénévole

Chute avec saignement important : Stopper le coureur, faire une compression si possible avec un chiffon propre, Allonger

→ Stopper le coureur ! Prévenir l'équipe de secouriste pour une intervention

Traumatisme articulaire cheville, genou, hanche : (Entorse, luxation) Vous pouvez la reconnaître par une déformation ou un oedème sur la zone de la douleur. Asseoir la personne dans la position ou elle se sent le plus à l'aise, ne pas manipuler la zone douloureuse, **ne pas donner à boire**

→ Stopper le coureur ! Prévenir l'équipe de secouriste pour une intervention

Malaise : Nausées, vertiges, visage pâle, vision trouble, assèchement de la bouche, bouffées de chaleurs, bourdonnement auditif, affaiblissement général... Asseoir la personne, donner de l'eau + à manger

→ **Stopper le coureur !** Si l'état de santé ne s'améliore pas... Prévenir l'équipe de secouriste. Possibilité de retour avec un bénévole ou un membre de sa famille.

Malaise avec vomissements : Mettre la personne en PLS si besoin ou la mettre dans la position la plus confortable pour elle et prévenir l'équipe de secouriste.

Personne en Arrêt-Cardio-Respiratoire : La personne ne respire plus et vous n'avez plus de pouls
→ effectuer les gestes de secourisme si vous les connaissez (compression thoracique)

Contactez directement le 18 avec les coordonnées précises du lieu de l'intervention. Contacter le Responsable Secouriste LTC

Responsable Secouriste LTC : Florian Turpot

Numéro LTC : 07 69 81 66 30

Pompier : 18