



01

PRÉVENEZ ET DÉTECTEZ

- Selon le contexte et l'environnement dans lesquels vous vous trouvez, soyez préparés à soigner des fractures, des entorses ou des luxations. ces traumatismes sont courants dans le milieu du sport. **Ayez toujours du matériel de refroidissement à portée de main** comme de la glace.

• Les signes :

Une personne qui souffre d'une fracture, une entorse ou une luxation peut :

- présenter une déformation ou un hématome à l'endroit de la blessure,
- présenter une douleur ou une difficulté à bouger une partie du corps,
- présenter un membre raccourci, tordu ou déformé,
- avoir entendu un craquement ou un bruit au moment de l'accident,
- présenter un os fracturé ou encore un fragment d'os qui transperce la peau.



02

ALERTEZ

- Comme vous ne pouvez pas savoir s'il s'agit d'une fracture, d'une entorse ou d'une luxation, **essayer d'obtenir une aide médicale**. Notez *l'heure de l'accident*. Cette information peut être importante pour le personnel soignant.
- Demandez à quelqu'un de **prévenir les secours d'urgence** ou faites le vous-même avec votre téléphone portable. Les secours pourront vous donner des instructions pour vous aider. En l'absence de téléphone ou de réseau, quittez la victime pour aller alerter puis revenez auprès de la victime pour poursuivre les gestes de secours.
- **Ne tentez pas de remettre en place un membre** qui paraît déformé ou disloqué.



03

SECUREZ

- Conseillez à la victime de **ne pas mobiliser le membre blessé**.
 - Si la main, le bras ou l'épaule est atteint, demandez à la victime de tenir son bras contre sa poitrine. Ce geste accompagné de l'application de glace diminue la douleur.
 - Si les jambes sont atteintes, demandez à la victime de ne pas bouger jusqu'à l'arrivée des secours.
- **Refroidissez la blessure** avec de la glace sans la mettre directement au contact de la peau. Entourez d'abord la glace dans un tissu, une serviette de toilette par exemple. Vous pouvez aussi utiliser une poche réfrigérante.

Ne refroidissez pas la blessure trop longtemps et jamais plus de 20 minutes consécutives

**A VOS MARQUES,
PRÊTS,
SECOUREZ !**



<http://www.globalfirstaidcentre.org>

JOURNÉE MONDIALE DES PREMIERS SECOURS 2024

