

PAU BORÉAL D'ALMA

- Catherine Munger ou le responsable de plateau est la personne responsable si une situation d'urgence se produit

Étape 1 : Contrôlez l'environnement afin d'éviter d'aggraver la situation

- Demandez à tou(te)s les autres athlètes de suspendre leurs activités.
- Protégez-vous si vous pensez qu'il y a risque de saignement (mettez des gants).
- Si vous êtes à l'extérieur, abritez la personne blessée et protégez-la de la circulation.

Étape 2 : Faites une première évaluation de la situation

Si la personne blessée :

- Ne respire plus
- N'a plus de battements cardiaques
- Saigne abondamment
- A perdu connaissance
- Est blessée au dos, au cou ou à la tête
- A un traumatisme majeur évident à un membre
- Est incapable de bouger un bras ou une jambe ou n'a plus de sensations dans ces membres



Si la personne blessée ne montre pas les signes précédents, passez à l'étape 3.

Étape 3 : Faites une seconde évaluation de la situation

- Recueillez des informations en posant des questions à la personne blessée ou à des témoins
- Demeurez avec la personne blessée et tentez de la calmer ; votre ton de voix et votre langage corporel seront ici très importants
- Si possible, demandez à la personne blessée de se déplacer par elle-même hors de la surface d'entraînement ou de compétition ; ne tentez pas de déplacer une personne blessée

Étape 4 : Évaluez la blessure

- Faites-en sorte qu'une personne ayant une formation en premiers soins puisse évaluer la blessure et déterminer les mesures à prendre.
- Si cette personne n'est pas certaine de la gravité de la blessure ou si personne n'a une formation en secourisme, mettez votre PAU en marche.
- Si la personne ayant une formation en secourisme est certaine que la blessure est sans gravité, passez à l'étape 5.



Étape 5 : Contrôlez le retour à la pratique d'activités sportives

Avant que la personne ayant subi une blessure mineure ne pratique à nouveau une activité sportive, assurez-vous qu'il n'y a pas :

- D'inflammation, d'enflure ou de déformation du membre blessé ;
- De saignements
- De diminution de l'amplitude de mouvement
- De douleurs lorsque la partie du corps qui a été blessée est sollicitée