

Votre trousse de secours

La trousse de secours de l'animateur ne contient que du matériel de premier secours ; l'animateur n'a pas le droit de distribuer des médicaments.

Chaque randonneur doit donc disposer d'une **trousse de secours personnelle** qui, d'après les recommandations de la FFRandonnée, doit contenir :

- ◆ les médicaments spécifiques à sa(ses) pathologie(s) personnelle(s)
- ◆ les médicaments non spécifiques permettant de faire face aux aléas d'une randonnée :
 - pour des randonnées à la journée :
 - douleurs et fièvres : paracétamol ou ibuprofène
 - conjonctivites : collyre de type boroclarine, emploi possible du sérum physiologique
 - coup de soleil : biafine ou cétavlon
 - courbatures, entorses légères : anti-inflammatoire ou set de froid
 - saignement de nez : deux ou trois coalgan; comprimés de solupred effervescent (pratiques, car ils fondent sous la langue)
 - pour des randonnées sur plusieurs jours, ajouter :
 - diarrhées, vomissements : spasfon, arestal, et ultra-levure
 - infection : antibiotiques à large spectre
- ◆ le matériel personnel :
 - couverture de survie
 - mouchoirs en papier
 - compresses stériles
 - pansements individuels de plusieurs tailles
 - pansements anti-ampoule « seconde peau »
 - savon
 - désinfectant incolore : chlorhexidine (Doseptine 0,05 non-alcoolique), antiseptique le moins allergisant
 - éosine aqueuse en dosettes

Il est aussi conseillé de disposer d'un **sifflet** accroché à son sac pour appeler au secours en cas d'immobilisation forcée ; code d'appel au secours : **6 coups toutes les minutes**.

Déclaration de sinistre

Déclarer votre accident dans les 10 jours ouvrés :

1. Déclaration en ligne sur ffrandonnee.grassavoye.com (il vous faudra créer un compte Gras Savoye).
2. Déclaration par courrier à adresser à :

Gras Savoye - Département Sport et Événement
Immeuble quai 33, 33/34 quai De Dion Bouton - CS70001
92814 PUTEAUX

- en remplissant le formulaire de la FFRandonnée (à télécharger) :
[Formulaire_declaration_sinistre.pdf](#)
- ou en indiquant sur papier libre le lieu précis, la date et les circonstances détaillées de cet accident, en mentionnant s'il est survenu à l'occasion d'une programmation associative ou d'une randonnée personnelle.

Toute déclaration d'accident doit :

1. Être accompagnée d'une photocopie de la licence.
2. Mentionner l'identité et l'adresse de la victime (le tiers).
3. Indiquer la nature des dommages corporels ou des dégâts matériels causés s'il s'agit d'un sinistre de Responsabilité Civile (si vous êtes responsable d'un dommage à autrui).
4. Être complétée par un certificat médical descriptif des blessures constatées s'il s'agit d'un sinistre mettant en jeu la garantie des accidents corporels (Individuelle Accident).

Assistance rapatriement

En cas d'accident ou de maladie grave à l'étranger contacter :

MUTUAIDE ASSISTANCE

Téléphone : 01.45.16.84.99 (+33 1.45 16.84.99 depuis l'étranger),
indiquer le numéro de contrat d'assurance 5369.

- ➔ La fiche sur la page suivante est à imprimer, puis à remplir avec les informations nécessaires, et à placer dans la poche supérieure de votre sac à dos, afin qu'elle puisse être trouvée facilement par vous-même ou par un animateur en cas de problème.

Nom : **Prénom :** **N° Licence :**

Code d'appel au secours : 6 coups de sifflet toutes les minutes.

Numéros de téléphone des animateurs :

Bernard Herregods.....06 63 02 00 49	Jean-Claude Richi.....06 84 05 07 33
Bernard Rondepierre.....06 02 28 03 96	Marie-Claude Deschler....06 86 95 46 42
Colette Saint Joanis.....06 72 78 69 07	Michel Delord.....06 28 37 70 23
Daniel Chiardola.....06 98 99 19 13	Pierre Fontaine.....06 36 60 56 25
Douglas Froissart.....06 89 09 40 19	Pierre Schaffauser.....06 19 38 15 25
Françoise Schaffauser.....06 15 87 31 47	Robert Gaston.....06 03 61 49 42
Guyène Plavis.....06 07 98 96 47	Robert Luciano.....06 87 27 45 57
Jacqueline Chiardola.....06 98 99 19 13	

Numéros de téléphone des services de secours (en France):

Samu.....15
Gendarmerie.....17
Pompiers.....18
Numéro d'urgence dans l'Union Européenne...112 (mise en contact avec un interlocuteur francophone)

Personne(s) à prévenir en cas d'accident :

Nom, prénom	Adresse	N° de fixe	N° de mobile

Si vous souffrez d'une affection nécessitant une prise de médicament en cas de crise, indiquez ici :

Manifestations de la crise :	
Médicaments à prendre en cas de crise :	
Nom du médicament :	Posologie :
Localisation des médicaments dans votre sac :	

Informations pour le personnel de secours :

Allergies, traitements suivis :
