



Ligue Francophone de Recherche et d'Activités Sous-marines



Mémento de Premiers Secours

Etapes Chronologiques d'une réanimation

A	Airway	Libération des voies aériennes
B	Breathing	Bouche à bouche
C	Circulation	Compressions thoraciques
D	Défibrillation	(DSA)
E	Evacuation	

Numéros Utiles

Service de secours d'urgence 112

DAN 0800 123 82 depuis la Belgique

+32 2262 2282 (NOH) depuis l'étranger

+39 06 4211 8685 (DAN Europe) depuis l'étranger

ARENA assistance et rapatriement en Belgique et à l'étranger

+ 32 2 253 69 15

Signes de Pathologie de la Décompression

Signes d'alerte courants

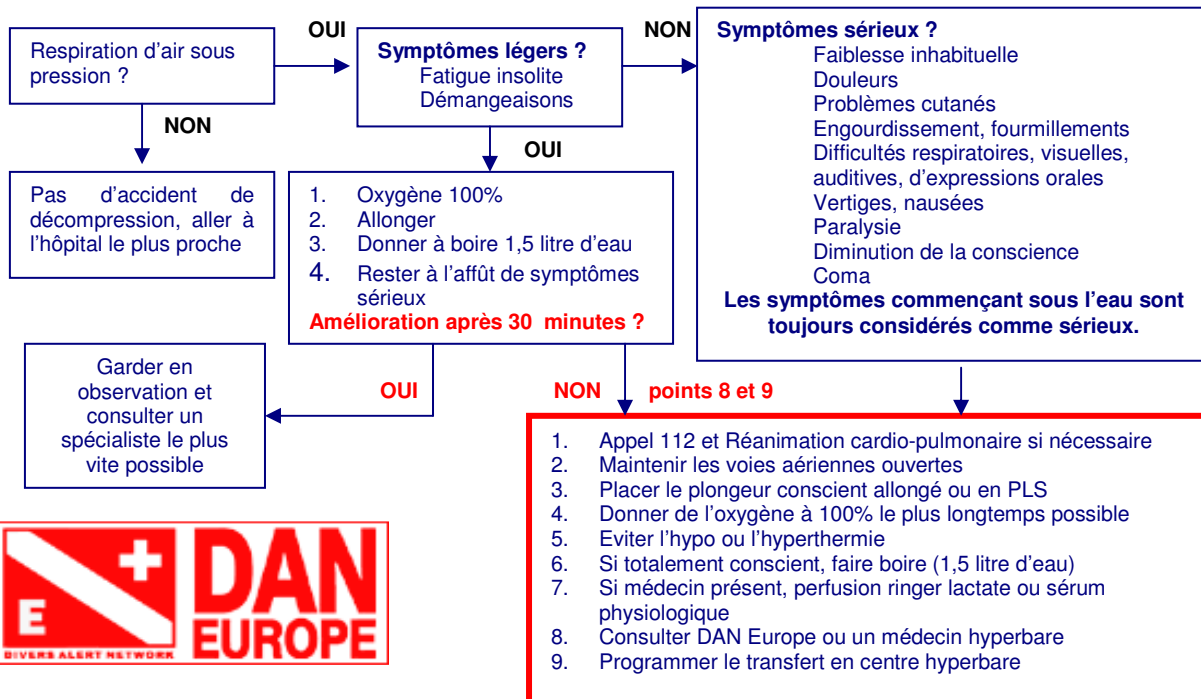
Engourdissement
Douleur
Maux de tête
Etourdissement
Fatigue inhabituelle
Nausées
Difficulté à la marche

Autres signes d'alerte

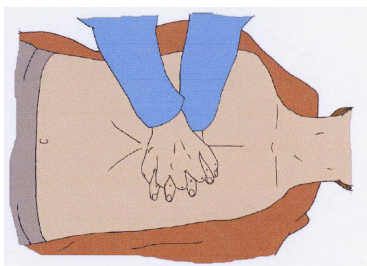
Eruption cutanée/démangeaisons
Troubles des sensations cutanées
Paralysie/perte de force
Troubles de la conscience/agitation
Modification du comportement
Perte de connaissance
Troubles du langage
Sensation de mal être
Arrêt cardio-respiratoire

Troubles vésicaux
Troubles intestinaux
Troubles auditifs
Troubles visuels
Toux sanglante
Spumes
Difficulté respiratoire

EN CAS DE DOUTE : PAS DE DOUTE !
OXYGENE
CONTACTER LES SERVICES SPECIALISES !



30



Ne respire pas normalement tél. 112 puis :

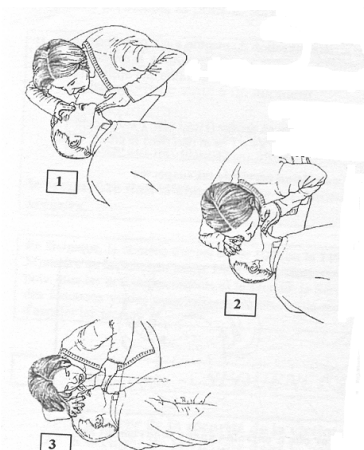
Noyés et enfants commencer par 5 insufflations,
sinon commencer par

Déprimer le sternum de 4 à 5 cm
30 x à un rythme de 100 compressions par minute

Continuer la réanimation jusqu'à :
l'arrivée des secours spécialisés
reprise des signes vitaux
épuisement....

2

- Maintenir la perméabilité des voies aériennes
- Pincer la partie souple du nez
- Dans le mesure du possible éviter le bouche à bouche, utiliser une protection
- Donner 2 insufflations (le thorax doit se soulever)



noyés et enfants
commencer par

5 insufflations

PROCÉDURE 1° SECOURS PLONGEUR

EN CAS DE DOUTE >>> PAS DE DOUTE >>> OXYGENE

1° GARDEZ VOTRE CALME ET FAITES VOUS AIDER !!!

2° Assurez votre propre sécurité

3° Évaluez rapidement (en max 10 secondes) la situation de la victime :

- La victime est consciente
- La victime est inconsciente
- La victime respire
- La victime ne respire pas
- La victime est en arrêt cardiaque

4° Demandez à votre assistant d'appeler les secours: **APPELEZ LE 112 ET DE:**

- Se présenter
- Stipuler qu'il s'agit d'un accident de plongée
- Donner l'adresse exacte du lieu où vous vous trouvez (coordonnées exactes)
- Donner l'âge approximatif et le sexe de la victime
- Décrire l'état de la victime: POINTS REPRIS AU POINT 3

- APPELEZ LE DAN	De Belgique et Zélande:	0800 - 123 - 82	IMPÉRATIF
	De l'étranger:	+32 - 2 - 262 - 22 - 82	

5° Envoyer éventuellement quelqu'un accueillir et guider les secours

6° Application des 1° secours

- Donnez de l'oxygène 100% à 15 litres par minutes
- Sécurisez la victime, position confortable, couverture, et lui faire boire beaucoup d'eau si possible, réconfortez, parlez-lui.
- Si la victime est inconsciente mais respire, placez la en PLS (position latérale stable) Surveillez la victime et contrôlez les fonctions vitales régulièrement.
- Si la victime ne respire pas, déséquipez la, libérez les points de contraintes et les voies respiratoires s'il y a lieu, entamez sans plus attendre la RCP (Réanimation Cardio-Pulmonaire à la cadence de 30 massages et deux insufflations (+/- 3 cycles par minute)
- ATTENTION: S'il s'agit d'une noyade ou d'un enfant, commencez la RCP par 5 insufflations avant d'entamer le massage cardiaque.
- Si il y a un DEFIBRILATEUR (DEA) sur le site, utilisez le sans crainte, l'appareil est automatisé et vous donne toutes les instructions.

ATTENTION !!!

IL EST **IMPÉRATIF** QUE LA RCP SOIT PRATIQUEE JUSQU'À LA PRISE EN CHARGE DU PATIENT PAR UN SERVICE MÉDICAL COMPÉTENT ET/OU SON ÉVACUATION VERS UN SERVICE D'URGENCE OU UN CENTRE HYPERBARE, OU JUSQU'À LA REPRISE DE RESPIRATION OU DE CONSCIENCE DE LA VICTIME.

LORS DE L'ÉVACUATION, REMETTEZ AUX SERVICES DE SECOURS, LA FICHE D'ÉVACUATION CI-JOINTE CORRECTEMENT COMPLETEE. (2 feuilles)

LIFRAS: PREVENIR ARENA DANS LES PLUS BREFS DELAIS