

# FICHE PERSONNELLE D'ALERTE & DE SECOURS

*À destination des secours (SAMU / PGHM / Pompiers)*

## 1. Identité du Randonneur

- Nom : \_\_\_\_\_
- Prénom : \_\_\_\_\_
- Date de naissance : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_
- Nationalité : \_\_\_\_\_
- Numéro de Sécurité Sociale : \_\_\_\_\_
- N° de téléphone : \_\_\_\_\_
- Adresse : \_\_\_\_\_

## 2. Personnes à Contacter en Urgence (ICE)

*Prévenir en priorité en cas d'accident :*

- Contact Principal (Nom / Lien) : \_\_\_\_\_
  - Téléphone : \_\_\_\_\_
- Contact Secondaire (Nom / Lien) : \_\_\_\_\_
  - Téléphone : \_\_\_\_\_

## 3. Informations Médicales Cruciales

- Groupe sanguin : [ ] A [ ] B [ ] AB [ ] O | Rhésus : [ ] + [ ] -
- Allergies graves (médicaments, venins, aliments) :
- Maladies / Pathologies chroniques (Diabète, Asthme, Épilepsie, Coeur...) :
- Traitements en cours / Médicaments quotidiens :
- Contre-indications médicales majeures :

## 4. Matériel Médical Porté sur Soi

[ ] Stylo d'adrénaline auto-injecteur (Anapen/Epipen) -> *Emplacement dans le sac :*

[ ] Ventoline / Inhalateur -> *Emplacement dans le sac :*

[ ] Autre -> *Emplacement dans le sac :*

## 5. Rappel des Numéros d'Urgence

| Numéro | Utilité                   | Spécificité                                                                          |
|--------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 112    | Numéro d'urgence européen | Prioritaire, fonctionne même sans forfait ou sur réseau tiers.                       |
| 114    | Urgence par SMS           | Idéal si vous n'avez pas assez de réseau pour un appel vocal ou si vous êtes aphone. |
| 15     | SAMU                      | Urgences médicales en France.                                                        |
| 17     | Police et Gendarmerie     | Forces de l'ordre.                                                                   |
| 18     | Pompiers                  | Secours et incendies.                                                                |