

**ALERTE
ROUGE!**

Pour mieux profiter de vos vacances...

fiche conseil n° 14 / 17



les accidents de sport à la plage

Comment prévenir ?

- Pratiquer une activité physique selon son niveau et ses limites
- Respecter les temps d'échauffement et de récupération
- Surveiller son alimentation
- Faire annuellement une visite médicale et un test d'effort
- Consulter dès l'apparition de symptômes (douleur, essoufflement, malaise)

Les signes d'un malaise cardiaque

- Une forte sensation d'oppression dans la poitrine
- La douleur peut se prolonger vers les épaules, le cou, le dos, les bras (particulièrement le gauche)
- Une pâleur marquée et des sueurs abondantes
- Une forte angoisse
- D'autres symptômes (froid, maux de ventre, vertiges) peuvent être associés.

Conduite à tenir

- Mettre la victime au repos
- Demander un avis médical au SAMU en appelant le 15
- Leur transmettre les signes observés
 - 1 : depuis combien de temps dur ce malaise ?
 - 2 : est-ce que c'est la première fois ?
 - 3 : est-ce que la victime prend des médicaments ? Lesquels...
 - 4 : est-ce que la victime a été récemment hospitalisée ou gravement malade ?
 - 5 : transmettre l'âge de la victime et ses symptômes
- Répondre aux questions du médecin régulateur
- Surveiller



Fédération Française
de Sauvetage et de Secourisme
28 rue Lacroix - 75017 Paris
Tél : 01 46 27 62 90
@ : national@ffss.fr
Site : www.ffss.fr

**ALERTE
ROUGE!**

