

## CONSEILS

### Conseils relatifs aux traitement médicaux

- Avoir toujours sur soi lors des randonnées:
  - **Carte vitale**
  - **Carte Mutuelle**
  - **Carte adhérent FFR22**
  - **Modèle de fiche médicale ci-après** correctement rempli.
  - Eventuellement copie d'ordonnance
  - Autres informations importantes si besoin
  
- Numéros utiles:
  - SAMU** : 15
  - GENDARMERIE** : 17
  - POMPIERS** : 18
  - N° Urgences** (Tph portable) : 112

## MODELE DE FICHE MEDICALE

**Important** : Ce type d'informations ne peut être divulgué, toute personne ayant eu connaissance de ces informations, est tenue au secret médical ; le non-respect de cette règle est répréhensible par la loi et peut entraîner des sanctions pénales.

<b>Nom:</b>	<b>Prénom:</b>
<b>Quels sont les signes qui peuvent survenir ?</b> Ne donnez que les signes essentiels (malaise, perte de connaissance, crise d'étouffement, fatigue soudaine ou inexplicable.....)	
<b>Les médicaments</b> que j'ai sur moi, ainsi que l'endroit où ils sont conservés :	
Que faut-il <b>me donner</b> ? et <b>combien</b> ?	
<b>LES GESTES A PRATIQUER</b>	
Nom et coordonnées téléphoniques de la <b>personne à prévenir</b> :	Nom: Fixe: Portable:
Nom et coordonnées téléphoniques de <b>mon médecin</b> :	Nom: Fixe: Portable: