

❖ **SECOURISME : connaissez-vous les gestes qui sauvent ?**

Vous pouvez les apprendre en suivant les cours de secourisme dispensés par 3 organismes qui proposent la formation de secouriste « PSC » (Prévention et Secours civiques).

A.D.P.C. (Association Départementale de Protection Civile)

Tél. Pau : 05.59.84.22.80 – Tarbes 05.62.93.84.14

La Croix Rouge

Tél. : Pau : 05.59.98.54.50 – Tarbes : 05.62.93.12.73

Les Sapeurs Pompiers

Tél. : Pau : 08.20.12.64.64 – Tarbes : 05.62.38.18.00



Ces stages de formation, d'une durée de 10 h, ont lieu en journée ou en soirée selon les disponibilités des moniteurs qui sont également des bénévoles.

A chacun de faire son choix selon ses désirs et disponibilités.

❖ **SIGNAUX DE DETRESSE : apprenez le code international des signaux de détresse** (une seule personne debout et immobile)

❑ **En plein jour :**



❑ **De nuit :**



Appel : six fois à la minute (c'est-à-dire 1 fois toutes les 10 secondes), s'arrêter 1 minute, recommencer.

Réponse : même manœuvre, mais à la cadence de 3 fois à la minute (c'est-à-dire 1 fois toutes les 20 secondes).

❖ **TELEPHONES D'URGENCE**

Le **112 – Numéro d'appel d'urgence européen** : appel de secours quel que soit l'endroit où l'on se situe en Europe sauf en zone blanche (zone qui n'est pas desservie par un réseau de téléphonie mobile).

- ❑ P.G.H.M. d'Oloron Sainte Marie (64) Tél. : 05.59.10.02.50
- ❑ P.G.H.M. de Pierrefitte (65) Tél. : 05.62.92.71.82
- ❑ P.G.H.M. de Savignac les Ormeaux (09) Tél. : 05.61.64.22.58
- ❑ P.G.H.M. de Bagnères de Luchon (31) Tél. : 05.61.79.28.36
- ❑ CRS secours en montagne de Gavarnie (65) Tél. : 05 62 92 41 41
- ❑ Météo : pour tous appels : Tél. : 08.99.71.02 + N° du département concerné

Le **15 : SAMU** - Service d'Aide Médicale Urgente.

- ❖ **Espagne** : pour les sorties et séjours en Espagne, **1 gilet rétroréfléchissant par personne à bord, 2 triangles de signalisation set 1 jeu d'ampoules de rechange sont obligatoires** ainsi que la « Carte Européenne d'Assurance Maladie » à demander à la CPAM ou en ligne sur www.ameli.fr.

