

Formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1)

par Eric Lesieur

http://abeille-cyclotourisme.fr/souvenirs/2013_formation_psc1.html

Samedi 2 mars 2013, que ce passe-t-il au 20 rue Michelet à Rueil-Malmaison ? Une agitation bien matinale dans ce quartier calme !

Je me retrouve avec des vieux complices de l'Abeille-cyclotourisme pour une formation aux gestes de premiers secours organisée par la Croix Rouge sous l'impulsion de Marc Aragier.



Nos formateurs Damien, Camille, Sonia et Martine nous ont transmis les conseils et les attitudes à avoir lors de situations inhabituelles. C'est la survenue Brutale d'un Événement Dangereux qui Déstabilise les personnes.

Damien nous a énuméré la composition de la trousse de secours que nous devrions avoir à la maison :

Un carton avec inscription SOS, un couteau Suisse, un sifflet, un briquet, une bougie, une bouteille d'eau, une réserve à eau (poche plastique), papier toilette, scotch, un carnet avec un stylo, une barre fluo et une lampe dynamo, une barre de céréales et bien d'autres choses qui vous passent par la tête pour compléter votre trousse (les médicaments habituels et avoir des photocopies de vos papiers)

Ensuite nous sommes passés aux travaux pratiques avec exercices concrets :

Comment réagir face une asphyxie totale ou partielle, à des plaies saignantes abondantes, face à des victimes qui ne respirent plus.



Personne inconsciente. Respire-t-elle ?

Position latérale de sécurité.



Étouffement avec objet avalé à faire ressortir.

Avec défibrillateur.

Nous avons mis en pratique le massage cardiaque avec l'utilisation du défibrillateur tant appréhendée. La pratique sur des adultes, des enfants ou des nourrissons ne s'aborde pas de la même manière,

La petite troupe de l'Abeille a écouté les conseils prodigués par les formateurs avec beaucoup d'intérêts et dans la bonne humeur.

Je vous recommande cette formation utile que chaque adhérents devrait connaître pour réagir face à une situation d'urgence, pour apporter les premiers secours en rassurant la victime et surtout ne pas oublier d'appeler les pompiers ou le Samu (le 112 ou le 18 ou le 15) pour signaler l'endroit, l'état de la victime, votre identité nom et numéro de téléphone.

Après cette bonne journée bien remplie, il ressort que nous devrions avoir lors de nos sorties cyclos un minimum de matériel de premier secours :

Gants, couverture de survie, produit désinfectant les mains, des compresses, un spray désinfectant ou Bétadine, une pince à épiler et surtout être à jour de son vaccin Anti-Tétanos valable dix ans.

Merci à l'Abeille mère qui a participé financièrement et aux Abeilles cyclotouristes du jour.

Éric Lesieur

"Le Cyclotourisme, un art de vivre"