

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

Vous pouvez les apprendre en suivant les cours de secourisme dispensés par trois 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 DÉTRESSE : 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).

❖ **TÉLÉPHONES 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).

Le **114** – Numéro d'appel d'urgence pour les personnes sourdes ou malentendantes par message (texto), visio, tchat.

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

❖ **MÉTÉO** pour tous appels ; Tél. : 08.99.71.02 + N° du département concerné

❖ **ESPAGNE** : pour les séjours, **1 gilet rétro réfléchissant par personne à bord, 2 triangles de signalisation et 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.

