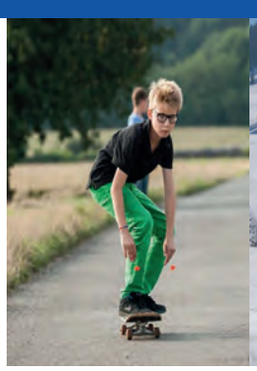
Pour que chacun soit plus serein au quotidien



LES ACCIDENTS DE SPORT ET DE LOISIRS

JE ME PRÉPARE ET JE RÉAGIS EN FALC

FALC
Facile A Lire et à Comprendre

GMF Assurément Humain

SOMMAIRE

Le **sommaire** me permet de connaître les sujets du document

- les sports de glisse sur la route…… P 4

  → la trottinette…… P 5

  → le vélo …… P 6

  → le roller, le skateboard …… P 8

- les sports de montagne…… P 10
- les sports nautiques…… P 15

➢ J'appelle les secours…… P 16

LES ACCIDENTS DE SPORTS ET DE LOISIRS

Les accidents de sports et de loisirs

Le sport est recommandé pour les enfants à partir de 7 ans

➢ Le sport doit être adapté :

- à l'âge
- aux problèmes des personnes

  Par exemple : un problème de cœur, un handicap

➢ Avant de faire régulièrement du sport, je dois préparer mon corps

Par exemple, je peux commencer par faire :

- de la marche

- du footing léger

- de la natation

➢ Pour faire du sport dans un club, je dois faire :

- soit un bilan de santé avec mon médecin

- soit un test d'effort

Les sports de glisse sur la route

La trottinette

Il y a de plus en plus d'accidents de trottinettes ces dernières années

Pour rouler en toute sécurité, je dois :

- acheter une trottinette portant la marque **CE**

  CE c'est la Conformité Européenne

  Cela m'assure de la qualité et de la sécurité de ma trottinette

- éviter de faire de la trottinette s'il pleut

- éviter de prendre un sac à dos trop lourd

  Un gros sac peut me faire tomber

A savoir

➢ Les personnes utilisant des trottinettes sans moteur sont considérées comme des piétons

➢ A l'inverse, les personnes utilisant des engins avec des moteurs doivent respecter le code de la route

Par exemple, Ils doivent :

- respecter les limitations de vitesse
- ne pas rouler sur les trottoirs

➢ Ces engins avec moteur sont par exemple :

- les trottinettes électriques
- les hoverboards et les gyropodes

  L'**hoverboard** et le **gyropode** sont des engins électriques pour se déplacer debout

  Ils avancent quand on se penche vers l'avant

  Le gyropode a un manche pour se tenir, pas l'hoverboard

Le vélo

➢ Pour être en sécurité en vélo, je dois :

- porter un casque
- porter des gants de protection
- respecter le code de la route
- utiliser les voies réservées aux vélos
- vérifier le bon état de :

  → mes lumières

  → mes freins

  → mes pneus
- mettre des vêtements clairs et un gilet réfléchissant pour être vu

➢ Je fais du vélo avec mon enfant

Je me mets derrière lui en vélo pour le voir

➢ Je fais du vélo avec un enfant de moins de 5 ans :

- il doit être obligatoirement attaché sur un siège
- le siège doit être équipé d'attaches pour les pieds

➢ Je pars faire une grande distance en vélo

Pour le faire en toute sécurité :

- j'évite de partir seul
- je pars avec une carte détaillée et je vérifie la météo
- je fais demi-tour si je suis fatigué

- j’emporte avec moi :

  → de l’eau

  → de la nourriture

  → une trousse de secours

  → un **coupe-vent**

  Un **coupe-vent** c’est un vêtement qui bloque le vent pour me garder au chaud

  → un kit de réparation

  → une pompe pour gonfler mes pneus

Rollers et Skateboard

➢ Pour faire du roller ou du skateboard, je dois porter des protections :

- un casque
- des protège-poignets
- des protège-coudes
- des protège-genoux
- des gants
- des chaussures antidérapantes
- des vêtements clairs pour être plus visible

➢ Pour rouler sur le trottoir, je dois :

- savoir réaliser 2 techniques de freinage
- savoir diriger mon skateboard ou mes rollers

➢ Je vérifie souvent mes freins et mes roues

➢ Après 2 heures de patinage, mieux vaut se reposer
La fatigue peut me faire chuter.

➢ Si je débute, il est mieux d'aller dans un **skate-park**
Un **skate-park** est un lieu aménagé pour faire du :

- skateboard
- roller

A savoir

➢ Si je fais du roller, je suis considéré comme un piéton

Je ne peux pas aller :

- sur la route
- sur les pistes cyclables

➢ Sur le trottoir, je dois respecter la sécurité des autres piétons

Je fais attention à ma vitesse

S'il y a un accident, je suis responsable

Les sports de montagne

➢ A partir de 3000 mètres, mon corps va manquer d'oxygène

Ce manque d'oxygène peut me donner :

- des mots de tête

- des nausées

Ils disparaîtront avec de l'aspirine

Mais le manque d'oxygène peut avoir des conséquences plus graves

Si j'ai un des symptômes suivants :

- des difficultés respiratoires
- des problème de vision

Je redescends rapidement et je bois beaucoup d'eau

➢ Je pars toujours avec une autre personne

Je préviens plusieurs personnes :

- du chemin que je vais prendre

- de l'heure à peu près de mon retour

➢ Je dois préparer le chemin que je vais prendre :

- je choisis ce chemin en fonction de mes capacités

- je me renseigne sur la météo

- je me renseigne sur les risques d'avalanche
- je regarde avant de partir où sont :

→ les gîtes, les refuges

→ les postes de secours

➢ Je prends un petit déjeuner avant de partir

Mon sac à dos

Pour partir en randonnée en toute sécurité, je dois prendre :

- une boussole
- un altimètre

  Un **altimètre** c'est un appareil permettant de savoir à quelle hauteur je suis
- un **ARVA**

  Un **ARVA** c'est un **A**ppareil de **R**echerche de **V**ictimes d'**A**valanche
- une pelle
- une **sonde**

  Une **sonde** c'est une tige

  Elle permet de trouver plus facilement une personne
- une carte
- un **topo-guide**

  Ce livre explique le chemin à prendre
- des lunettes de soleil
- une casquette en été
- un bonnet et des gants en hiver
- un produit solaire avec un indice d'au moins 25

  Je dois l'appliquer 4 à 5 fois par jour
- un coupe-vent
- une tenue de rechange
- une lampe électrique
- des fruits secs et barres vitaminées
- de l'eau et des boissons vitaminées

A savoir

➢ Si je suis secouru, on peut me demander de payer une partie du coût de mon sauvetage

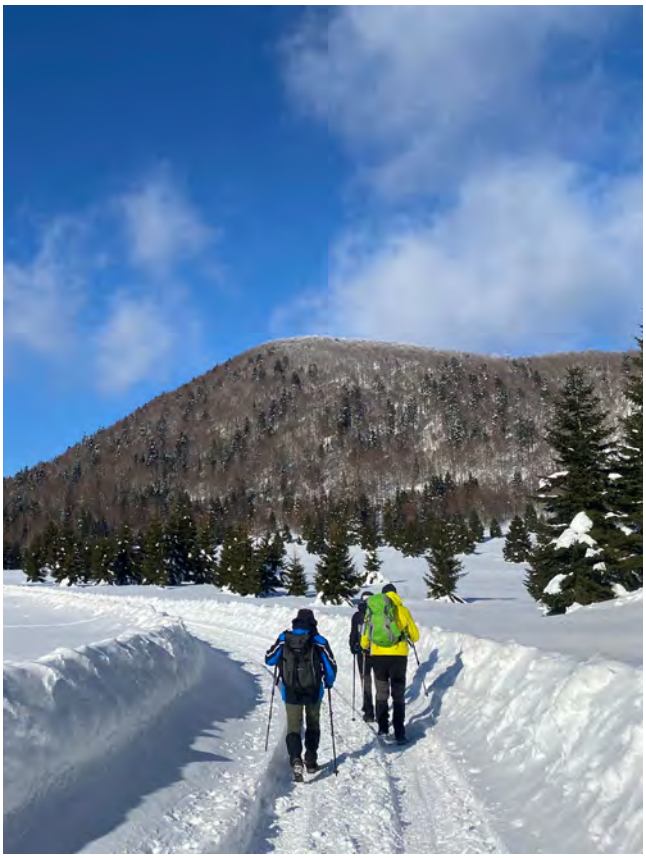
➢ Si un hélicoptère passe au-dessus de moi, je dois :

- faire un V avec mes bras si j'ai besoin d'aide

- lever mon bras droit et garder l'autre bras le long de mon corps si je n'ai pas besoin de secours

➢ Je dois toujours mettre 2 couches de vêtements :

- la 1ère couche laisse passer la transpiration
- la 2ème couche me protège du froid



IMPORTANT
Les bons gestes en cas de problème en montagne

➢ En cas d'orage, je dois :

- éviter d'aller sur les hauteurs
  Par exemple sur les sommets

- m'éloigner des objets métalliques
  Par exemple les **crampons**, les **piolets**

- m'éloigner des **parois rocheuses**
  Une **paroi rocheuse** c'est un mur de rocher très raide

- éviter tout contact avec le sol
  Pour cela j'utilise un matériau non conducteur
  Par exemple une corde ou un sac de couchage

➢ Si la foudre tombe sur une personne

- La personne ne répond pas :

1. j'appelle immédiatement le 15 ou le 112
2. je fais ce que me demande le médecin

- La personne ne sait plus où elle est, ni où elle va :

1. je la conduis à l'abri
2. j'appelle immédiatement le 15 ou le 112
3. je fais ce que me demande le médecin

➢ En cas d'entorse :

1. je mets de la glace dans un sac en plastique

2. je pose le sac où la personne a mal

3. je lui fais consulter un médecin

➢ En cas de fracture :

- je déplace la victime uniquement si elle est en danger

- je lui pose une **attelle**

  Une **attelle** est un objet qui sert à empêcher un bras ou une jambe de bouger

  Une attelle c'est par exemple une petite planche en bois

- si la **fracture** de la victime est **ouverte**

  1. je pose un linge propre ou une compresse sur l'os

  2. j'appelle immédiatement le 15 ou le 112

  3. je fais ce que me demande le médecin

Une **fracture ouverte** c'est lorsque l'os cassé sort de la peau

Les sports nautiques

Un **sport nautique** c'est un sport qui se pratique sur l'eau ou dans l'eau

Les accidents de sports nautiques sont fréquents

IMPORTANT
Les bons gestes en cas de noyade

➢ Je lance une bouée ou je tends une perche à la personne qui se noie

➢ J'allonge la victime sur le sol

➢ Je vérifie si elle respire

➢ Je place la victime en **PLS**

La **PLS** c'est la **Position Latérale de Sécurité**

La Position Latérale de Sécurité c'est mettre la personne :

- allongée sur le côté
- son coude et son genou pliés pour l'empêcher de basculer

➢ Je préviens un maître-nageur ou j'appelle le 15 ou le 112

➢ Je fais ce que me demande le médecin

En cas d'urgence

- Soit j'appelle les pompiers : 18

- Soit j'appelle le SAMU : 15

- Soit j'appelle le numéro européen d'urgence : 112

Avec les secours au téléphone :

→ je donne mon nom et mon prénom

→ je donne l'adresse où a eu lieu l'accident

→ j'explique la situation

→ je peux demander comment je dois agir

→ je raccroche quand la personne au téléphone me dit de raccrocher

Ce document est écrit en **F.A.L.C.**

F.A.L.C. c'est le **F**acile **À L**ire et à **C**omprendre

C'est partir d'un texte difficile et le rendre plus facile à comprendre

GMF a travaillé avec le Groupe Malécot site de Fives

de l'Association des Papillons Blancs de Lille

Ce document a été réalisé par des personnes en situation de handicap

Elles ont travaillé ces textes pour les rendre **« F**acile **À L**ire et à **C**omprendre **»**

CREATEUR DU DOCUMENT

➢ Groupe Malécot site de Fives :

- Moncheaux Jean-Rémy
- Biervliet François

➢ GMF

REMERCIEMENTS

Groupe Malécot site de Fives :

Transcripteurs et relecteurs :

- Antunes Tony
- Vannobel Fabrice
- Dolé Corentin
- Quiévreux Denis
- Léonard Alexis
- Guelluy Samuel
- Elynd Sullivant
- Vroland Elodie
- Selmane Hidayet
- Ferlin Kevin
- Grao Rayan
- Laly Kevin
- Nlandu Sofia
- Bonmati Léo
- Defaux Théo
- Benramdan Ikram

« © Logo européen du Facile-à-Lire : Inclusion Europe.
Plus d'information sur www.inclusion-europe.org »

Vous souhaitez en savoir plus en matière d'assurance ?

Vous aider à faire le point, c'est ça aussi être assurément humain.

- Appelez le 0 970 809 809 (numéro non surtaxé)
- Connectez-vous sur gmf.fr ou sur l'appli mobile GMF
- Prenez rendez-vous avec votre conseiller GMF

SERVICE FRANCE® GARANTI

AFNOR Cert. 104503
Assurances et Service Client

Ce document vous est offert par GMF, acteur engagé dans la Prévention.

FR FEUILLET BAC DE TRI

GMF Assurances - Société anonyme au capital de 181 385 440 euros entièrement versé - Entreprise régie par le Code des assurances - RCS Nanterre 398 972 901 - Siège social : 148 rue Anatole France - 92300 Levallois-Perret.
Ne pas jeter sur la voie publique. Réf. : 2303.8 - Octobre 2024

Photos : Shutterstock, Istockphoto et GettyImages.