



### Sauvez des vies, c'est l'ABC

- **A** : Voies respiratoires (A pour Air), **B** : Respiration (B pour Bronches), **C** : Circulation
- Pour sauver des vies, il faut toujours commencer par vérifier A
- Si vous n'avez pas A, vous n'aurez ni B, ni C
- Voies respiratoires : les ouvrir, les dégager, les maintenir dégagées



### Si la victime est sur le dos, pensez à son cou

- Ne la secouez, ne la tournez pas, ne l'asseyez pas
- Pensez à la colonne vertébrale, maintenez-la droite et prenez votre temps
- Arrêtez le match et demandez à la victime où elle a mal
- Un joueur inconscient est blessé au cou jusqu'à preuve du contraire



### S'entraîner pour éviter les blessures

- Ne changez pas brutalement votre entraînement
- Préservez les joueurs revenant de blessure, ils ont un plus grand risque de se reblesser
- Planifiez les entraînements à haut risque (contacts, sprints) au moment où les risques de blessure sont les plus faibles (lorsque les joueurs ne sont pas fatigués)
- Prévention des blessures : tout est une question d'équilibre (exercices)



### Lutter contre la commotion

- Ne perdez pas votre sang froid, surveillez plutôt les symptômes
- La commotion désoriente : un joueur commotionné peut avoir les idées embrouillées. Les risques pour sa santé sont accrus et il doit être sorti du terrain
- Reconnaître et exclure. En cas de doute, laissez le joueur sur le banc
- Ne risquez pas son cerveau pour gagner un match



### Botter les infections en touche

- Ne prêtez pas des vêtements et des serviettes tâchés de sang ; le sang propage des infections ; lavez les ou jetez les
- Une plaie négligée est une plaie infectée
- La solution contre la contamination est la dilution : lavez la plaie à grande eau
- Nettoyez-la, puis pansez-la