



## RANDONNEUR SOUS ORDONNANCE

**Vous êtes porteur d'une affection médicale, vous prenez de manière habituelle un traitement, Voici un petit carnet à fabriquer et à emporter sur vous une fois complété.**

Complétez les différentes parties du carnet. Ne donnez que les signes essentiels (malaise, perte de connaissance, crise d'étouffement, fatigue soudaine ou inexplicable.....)

Et maintenant, un peu de travail manuel : Découpez le cadre ci-dessous. Repliez la partie du bas sur l'autre moitié pour obtenir le carnet recto-verso. Collez les 2 parties. Vous pouvez protéger le carnet réalisé en le plastifiant. N'hésitez pas à recouper les marges. Il ne reste plus qu'à penser à emporter ce carnet lors de vos sorties et **de dire à votre animatrice où vous le ranger.**

### Randonneur sous ordonnance

#### Coordonnées de la personne à prévenir

NOM :

Prénom :

Tél. Fixe :

Tél. Portable :

-----  
Nom de mon médecin :

Tel. :

### Randonneur sous ordonnance

#### Coordonnées personnelles

NOM :

Prénom :

Tél. Fixe :

Tél. Portable :

N° de licence FFRP:



Quels sont les signes qui peuvent survenir ? Ne donnez que les signes essentiels (malaise, perte de connaissance, crise d'étouffement, fatigue soudaine ou inexplicable.....)

**Les gestes à pratiquer :**

**Les gestes à éviter :**

Nom des médicaments que je prends et l'endroit où ils sont conservés :

Que faut-il me donner ? et combien ?