



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

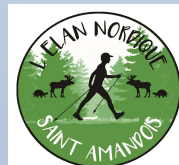
NOM :

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 ?