

## 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 inexplicquée.....)

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 l'un du groupe où vous le rangez.

<p><b>Randonneur sous Ordonnance</b></p> <p>Coordonnées téléphoniques ...</p> <p>- de la personne à prévenir :</p> <p>Nom : .....</p> <p>Tél. fixe : .....</p> <p>Tél. portable : .....</p> <p>- de mon médecin</p> <p>Tél. fixe : .....</p> <p>Tél. portable : .....</p>	<p><b>RANDONNEUR SOUS ORDONNANCE</b></p> <p>NOM .....</p> <p>Prénom : .....</p> <p>N° de licence FFRP .....</p>
<p>Quels sont les signes qui peuvent survenir ?</p> <p>Les gestes à pratiquer :</p> <p>Ceux qu'il faut éviter :</p> <p>Les médicaments que j'ai sur moi et où ils sont conservés. Que faut-il me donner ? et combien ?</p>	

*D'après une proposition de la FFRP*