

Primers Auxilis a l'Esport

Pauta general d'actuació davant d'una situació d'emergència

La seqüència d'actuacions davant de les situacions d'emergència que demanen la nostra intervenció serà el que anomenem PAS, que són les sigles de:

1. **Protegir**, tant l'accidentat com un mateix o els altres.
2. **Avisar** els serveis d'emergències. Trucar al 112.
3. **Socórrer** l'accidentat.

Protegir

Es tracta de no agreujar més la situació. Abans de dur a terme qualsevol acció, cal fer una valoració acurada de l'entorn, per tal de detectar possibles riscos que ens puguin posar en perill i afectar la persona que necessita la nostra ajuda, o tercers.

Avisar

Truqueu al telèfon d'emergències 112. És un telèfon únic d'emergències d'ús en l'àmbit de tota la Comunitat Europea.

S'ha de tenir present que si no contactem amb els serveis d'emergències, convé valorar si deixem la víctima sola o ens l'emportem amb nosaltres, per avisar o trobar ajuda. Quan es contacte s'ha d'informar del que ha succeït.

Socórrer

En primer lloc, cal tranquil·litzar la víctima i comunicar-li que l'ajuda ja està en camí. Després, s'ha de determinar les possibles lesions que presenta, per tal d'establir les prioritats d'actuació. És important, evitar actuacions intempestives.

Cal dir, que, moltes vegades, la víctima que més crida no és la més greu.

RECORDEU



**Cal establir mesures d'autoprotecció i prevenció de nous accidents.
Si malgrat tot la situació no és segura, truqueu al 112 o demaneu
ajuda i espereu.**



**Si no esteu sol, pot donar l'alerta una altra persona. Assegureu-vos
que sap quines dades ha de facilitar.**



La víctima que més crida no sempre és la més greu.



**No desplaceu ni moveu innecessàriament la víctima si no hi ha risc
vital.**

**RECORDEU QUE EL BOTÍQUIN S'HA DE MANTENIR ACTUALIZAT I
TENIR CURA DEL MATERIAL QUE CONTÉ.**

