



### SECOURISME

Premiers Secours Citoyen PSC  
Sauveteur Secouriste du Travail SST  
Gestes Qui Sauvent GQS  
Urgences Petite Enfance UPE

### INCENDIE - EVACUATION

Manipulation des Extincteurs  
Evacuation Guide et Serre File  
Equipier Première Intervention Incendie

### HABILITATION ELECTRIQUE

B0 H0 HOV  
BS BE Interventions Simples  
BR BC B1 B2

### PREVENTION DES RISQUES PHYSIQUES

Prévention des Risques liés  
à l'Activité Physique PRAP  
Industrie / Bureau / Commerce IBC  
Sanitaire & Social 2S  
Gestes & Postures  
Bureau  
Conduite  
Industrie  
Manutention  
Personnel d'Entretien  
Petite Enfance  
PMR Personnes à Mobilité Réduite

### HYGIENE ALIMENTAIRE

Hygiène & Sécurité Alimentaire  
Hygiène Alimentaire en Restauration  
Commerciale

### DOCUMENT UNIQUE

Accompagnement à la Réalisation  
Evaluation des Risques  
Vérification et Mise à Jour

## SENSIBILISATION AUX GESTES QUI SAUVENT GQS



### Public concerné :

La sensibilisation aux gestes qui sauvent GQS s'adresse à tous, à partir de 10 ans y compris les personnes à mobilités réduites (PMR).

### Objectifs :

Cette sensibilisation permet de sensibiliser aux gestes de premiers secours et de faire de tout citoyen un premier maillon de la chaîne des secours.

Les gestes appris ont pour but de préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours.

Après avoir suivi la sensibilisation, le participant doit être capable :

- d'assurer la protection immédiate, adaptée et permanente, de lui-même, de la victime et des autres personnes, des dangers environnants, notamment du sur-accident en utilisant, si nécessaire, les moyens à disposition,
- d'assurer la transmission de l'alerte,
- de reconnaître une victime qui a perdu connaissance, d'apprécier la respiration et de réaliser les gestes de secours,
- de reconnaître une victime qui saigne abondamment et réaliser les gestes de secours qui s'imposent,
- mettre les victimes dans les positions d'attentes adéquates.

### Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.

### Programme :

#### 1. SE PROTÉGER, SE METTRE EN SÉCURITÉ

Assurer la sécurité de la victime de soi-même ou de toute autre personne en attendant l'arrivée des secours

#### 2. ALERTER

Transmettre au service de secours d'urgence les informations nécessaires à son intervention

#### 3. ARRÊTER UNE HÉMORRAGIE

Stopper un saignement abondant (hémorragie externe) par une compression directe ou un garrot

#### 4. INSTALLER LA VICTIME EN POSITION D'ATTENTE

Installer la victime qui présente une plaie grave en position d'attente adaptée

#### 5. RÉALISER UNE RÉANIMATION CARDIO-PULMONAIRE

Identifier une victime adulte en arrêt cardiaque et mettre en œuvre une réanimation cardio-pulmonaire en utilisant un défibrillateur automatisé externe (DAE) si nécessaire

#### 6. POSITIONNER UNE VICTIME INCONSCIENTE QUI RESPIRE

Apprécier la conscience et la respiration de la victime

Mettre la victime en position latérale de sécurité

#### 7. SURVEILLER

Assurer la surveillance de la victime en attendant l'arrivée des secours ou d'une personne plus qualifiée

### Moyens et Méthodes pédagogiques :

Diaporama et Film(s), matériels de simulation, mannequins.

Exposés, études de cas, apports de connaissance, démonstrations, apprentissages.

### Intervenant :

Formateur en secourisme.

### Durée / Encadrement :

2 heures pour 4 à 10 participants par intervenant.

### Technique pédagogique et attestation délivrée :

Exposés, démonstrations, ateliers pratiques / apprentissages.

Une attestation GQS est délivrée à chaque personne présente et ayant activement participé.