

**FICHE PERSONNELLE D'ALERTE***(Fiche ICE (ou ECU) sur votre smartphone possible)*N° européen d'urgence: **112**POMPIERS = **18** / SAMU = **15** / GENDARMERIE = **17**

NOM : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Tél fixe : Tél mobile :

Adresse mail :

Personnes à prévenir en cas d'urgence :

Nom : Prénom :

Adresse : Tél :

Nom : Prénom :

Adresse : Tél :

Médicaments que j'ai sur moi

Endroit où ils sont conservés

Que faut-il me donner ? Et combien ?

Quels gestes sont à pratiquer ?

Allergies éventuelles et contre-indications médicales

Coordonnées de mon médecin traitant

Nom, adresse et téléphone

Groupe sanguin et rhésus

N° de sécurité sociale

N° Caisse de Prévoyance SNCF

N° licence FFRP

RAPPEL : N'oubliez pas de prendre votre Carte Vitale et votre licence en rando

Si vous allez chez le médecin ou à l'hôpital : demandez un certificat médical (il servira lors de la déclaration d'accident)

Notes personnelles :