

Cours de formation

REQUALIFICATION

SAUVETEUR NATIONAL

OPTION PLAGE CONTINENTALE

Journées	Dates	Heures	Endroits	Nbre heures
Vendredi	29 juin 2018	9 :00 à 12 :00 13 :00 à 15 :00	Plage municipale Rotary du lac Blouin (Route 397 vers Val-Senneville)	5 h
VEUILLEZ APPORTER VOTRE REPAS SUR PLACE.			TOTAL :	5 h
Formateur :	Côme Cloutier, instructeur.			

- Préalable :** Certificat Sauveteur national – Option plage continentale (preuve à fournir à l'inscription)
- Dates :** Le 29 juin 2018
- Durée :** 5 heures
- Prix :** 85 \$ (frais d'examen et de certification inclus)
- Nombre de places :** 12 participants
- Inscriptions :** Du 15 mai au 27 juin 2018 au Service sports et plein air, 580, 7^e Rue, entre 09 :00 et midi et 13 :30 et 16 :00 ou par internet www.ville.valdor.qc.ca .
Carte Loisirs et Culture obligatoire.
- Matériel obligatoire :** Masque de poche, sifflet bracelet Fox 40, couverture, gants d'examen en nitrile (éviter le latex), 3 bandages triangulaires, 1 attelle en coroplaste (ou carton) pour fractures du bras et de la jambe, 1 rouleau de bande de gaze extensible (4" large), 1 compresse de gaze stérile (4"X4"), palmes (éviter les palmes ouvertes), masque et tuba.
- Fortement recommandé :** Pour bien vous préparer à la requalification S.N. Plage continentale, votre entraînement devrait comprendre ce qui suit :
1. L'ABC et méthode de R.C.R. en vigueur avec les complications s'y rattachant;
 2. Sauvetage d'une victime immergée, d'un non-nageur et d'une personne blessée à la colonne vertébrale ;
 3. Physique :Vous entraîner au moins 1 mois à l'avance afin d'être prêt pour faire les 3 épreuves physiques dont le 300 m dans le temps requis (5-6 m) : 100 m course sur plage, 100 m nage tête hors de l'eau et 100 m remorquage d'une victime sans aide quelconque. Plus de détails sur le site web de la Société de Sauvetage.
 4. Révision des techniques de surveillance et procédures d'urgence en plage;
 5. Révision des méthodes de recherche;
 6. Révision de tous vos premiers soins;
 7. Maniement d'une embarcation ou d'un aquaplane (voir Alerte!)
 8. Lire les chapitres 2, 3, 4, 5, 12 du Volume Alerte.
- Informations :** 819 824-1333 # 4271 ou sports.pleinair@ville.valdor.qc.ca