



## INITIEZ-VOUS AUX GESTES QUI SAUVENT



Unité Départementale des Premiers  
Secours de l'Hérault

### PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES NIVEAU 1 (PSC1)

#### Pour Qui? Pourquoi?

Le PSC1 initie le plus grand nombre de citoyens aux rudiments des premiers secours.

Le PSC1 est accessible à tous ceux qui veulent connaître les gestes de base de premiers secours,

Le PSC1 repose sur l'apprentissage de gestes et la réalisation lors de cas concrets où les formateurs simulent des accidents.

Le PSC1 est valable « à vie » mais il est recommandé de suivre une formation continue tous les 2 à 3 ans pour se « rafraîchir la mémoire ». Une attestation de formation continue vous sera est délivrée.

#### La Formation

##### Programme

- Prévention des accidents de la vie courante
- Protection, alerte et protection des populations
- Alerte
- Obstruction des voies aériennes par un corps étranger
- Hémorragies externes
- Plaies
- Brûlures
- Traumatismes
- Malaises
- Perte de connaissance (PLS / RCP)

##### Validation

Un Certificat de compétences de citoyen de sécurité civile est délivré aux personnes ayant assistées à toute la formation et fait l'objet d'une évaluation favorable.

#### CONDITIONS

Public : Ados (plus de 14 ans) et Adultes

Tarif et date : 50€ par personne pour les 7h de cours  
sur 2 samedi après midi

Inscription par mail : [contact@frstdrezery.com](mailto:contact@frstdrezery.com)  
(nombre de places limité)