

Les Premiers Soins au Rugby

Habilité 9 - Réaliser des compressions thoraciques

1. Agenouillez-vous à côté de la victime.
2. Placez le talon d'une de vos mains au centre du thorax
3. / sur la partie inférieure du sternum.
4. Placez le talon de votre seconde main au-dessus de la première.
5. Entrecroisez les doigts. Assurez-vous de n'appuyer que sur le sternum, et non sur les côtes ou la partie supérieure de l'estomac.
6. En prenant une position verticale au-dessus du thorax et en maintenant les bras droits, appuyez sur une profondeur de 5 à 6 cm.
7. Après chaque compression, relâchez la pression mais gardez le contact avec la peau. Répétez 30 compressions à une vitesse de 100 à 120 battements par minute (environ 2 par seconde).
8. La durée de la compression et du relâchement doit être identique.

POUSSEZ FORT, PUSSEZ VITE ET NE VOUS ARRÊTEZ PAS



Placez les mains au centre de la poitrine pour commencer les compressions cardiaque