

# Modèle de guide de préparation pour le temps froid

- Vérifiez la température avant l'activité en plein air.
- Mettez en œuvre à l'avance le plan d'action par temps froid de votre conseil scolaire pour vous assurer de régler les problèmes de sécurité lorsqu'il fait froid ou lorsque le refroidissement éolien est important.
- Communiquez avec les élèves :
  - Habillez-vous chaudement. Par exemple :
    - Habillez-vous en couches avec une couche extérieure résistante au vent
    - Lorsqu'il fait froid, portez un chapeau (une grande partie de la chaleur corporelle est perdue par la tête), des mitaines ou des gants isolés et quelque chose pour garder votre visage au chaud, comme une écharpe, un tube pour le cou ou un masque facial
    - Portez des chaussures chaudes et imperméables
    - Lorsqu'il fait très froid ou lorsque le refroidissement éolien est important, couvrez le plus possible la peau exposée.
  - Restez au sec
    - Les vêtements mouillés refroidissent rapidement le corps
    - Enlevez les couches extérieures des vêtements ou ouvrez le manteau en cas de transpiration.
  - Demeurez actifs
    - Marcher ou courir génère de la chaleur corporelle.
- Surveillez les signes d'engelure, de gelure, et d'hypothermie.