

# Modèle de guide de préparation pour le temps chaud

- Vérifiez la température avant l'activité en plein air.
- Mettez en œuvre le plan d'action par temps chaud de votre conseil scolaire (par exemple, pour la chaleur ou l'humidex).
- Prévoyez une source d'hydratation et encouragez les élèves à s'hydrater avant, pendant et après l'activité.
- Si nécessaire, réduisez les niveaux d'activité ou augmentez la fréquence et la durée des pauses.
- Annulez/replanifiez l'activité selon le protocole du conseil scolaire.
- Communiquez avec les élèves l'importance de ce qui suit :
  - Boire régulièrement avant, pendant et après l'activité. (La déshydratation est un facteur clé dans les maladies liées à la chaleur.)
  - Porter des vêtements amples et de couleur claire, faits de fibres naturelles ou de tissus composites à absorption élevée
  - Appliquer un écran solaire sur toutes les parties du corps exposées.
  - Dans la mesure du possible, restez à l'ombre et à l'abri du soleil aussi souvent et aussi longtemps que possible.
  - Se rafraîchir en s'aspergeant d'eau avant l'activité et pendant les pauses.
  - Ne pas s'allonger pendant les pauses ou après l'activité pour éviter l'effondrement.
  - Les risques augmentent si vous souffrez d'asthme, il faut donc informer le personnel enseignant ou l'entraîneur de votre état.
  - Informer le personnel enseignant ou l'entraîneur immédiatement (pour obtenir de l'aide médicale) en cas de frissons, de crampes musculaires, de fatigue, de maux de tête ou d'effondrement.
  - Boire régulièrement avant, pendant et après l'activité.
  - Porter des vêtements amples et de couleur claire.
  - Utiliser de l'écran solaire.
  - Éviter l'exposition au soleil si possible.
  - Se refroidir (par exemple, éclabousser de l'eau sur le corps et les vêtements).

- S'asseoir/se tenir debout pendant les pauses et marcher après l'activité pour éviter l'effondrement
- Informer immédiatement l'enseignant ou l'entraîneur si les élèves ont des frissons, des crampes musculaires, des maux de tête ou ressentent de la fatigue.
- Les élèves (les gens en général) sont généralement incapables de remarquer leurs propres symptômes liés au stress thermique. Leur survie dépend de la capacité des enseignants/entraîneurs à reconnaître les symptômes et à obtenir rapidement les premiers soins et l'aide médicale.

## Liste des signes avant-coureurs d'un coup de chaleur

---

*Remarque : cette liste n'est pas complète*

- Visage rougi
- Hyperventilation ou essoufflement
- Maux de tête
- Étourdissements
- Picotements des bras
- Chair de poule (poils redressés sur les bras)
- Frissons
- Manque de coordination
- Désorientation, agitation, manque de coopération.