



# MODÈLE DE PLAN D'ACTION D'URGENCE

**Étant donné que toute activité physique comporte un élément de risque, il est fort possible que vous aurez un jour à vous occuper d'un cas de blessure ou de trouble médical. Ce fait étant admis, il est nécessaire d'établir un plan d'action. La clé du plan d'action d'urgence est de procurer des soins professionnels au participant blessé/malade le plus rapidement possible. Pour y arriver d'une manière efficace et efficiente, vous devez vous y être préparé(e) en vous dotant d'un plan d'action d'urgence. Vous trouverez ci-dessous un modèle de plan.**

**Il serait important de tenir compte de ce que prévoit le plan d'action d'urgence des installations (école, centre communautaire, etc.).**

## ▶ A. PRÉPARATION

Vous devriez savoir ce qui suit :

- ▶ où est rangée la trousse de premiers soins et comment en prendre possession;
- ▶ où se trouve un téléphone et ce qu'il faut faire pour l'utiliser;
- ▶ le numéro d'urgence des services ambulanciers et hospitaliers (911);
- ▶ où se trouve l'hôpital le plus proche et les meilleurs chemins pour s'y rendre;
- ▶ comment obtenir un moyen de transport approprié et prêt à utiliser;
- ▶ lesquels parmi vos participants ont des troubles médicaux (asthme, allergies potentiellement mortelles, diabète, épilepsie, etc.) ou des limitations physiques (paralysie cérébrale, par ex.);
- ▶ où trouver des médicaments (auto-injecteur d'épinéphrine, médicaments de secours pour asthmatiques, sucre à effet rapide, par ex.);
- ▶ les procédures régissant les communications d'urgence (par téléphone cellulaire, par ex.) en cas d'activité hors site.

## ▶ QUAND SURVIENT UNE BLESSURE/UN TROUBLE MÉDICAL :

- ▶ Lors du contact initial avec le participant blessé/malade, prenez le contrôle et évaluez la situation. Appliquez les précautions universelles relativement au sang ou aux liquides corporels (référez-vous à l'annexe G);
- ▶ souvenez-vous des règles essentielles des soins aux blessés :
  - ne déplacez pas le participant blessé;
  - si le participant ne peut amorcer un mouvement de lui-même, ne déplacez pas pour lui la partie de son corps qu'il aurait déplacée;

PG 1



- ▶ demeurez calme. Parlez sur un ton égal;
- ▶ demandez à tous les spectateurs de laisser le participant blessé/malade tranquille;
- ▶ n'enlevez pas l'équipement du participant s'il y a risque de le blesser encore plus;
- ▶ évaluez la blessure/l'état du participant. Une fois que vous en aurez déterminé la gravité, décidez si des secours additionnels sont nécessaires ou des médicaments sont requis;
- ▶ administrez des médicaments en conformité avec la politique du fournisseur de programme;
- ▶ s'il n'est pas nécessaire de faire venir une ambulance, décidez quelles mesures prendre pour retirer le participant blessé/malade de la surface de jeu;
- ▶ les signes suivants pourront vous avertir qu'un participant est atteint du syndrome de la mort subite par arythmie (SMSA). Téléphonnez au service 911 si un participant :
  - s'évanouit ou est pris de convulsions durant l'activité physique; ou
  - s'évanouit ou est pris de convulsions en raison d'une agitation émotionnelle, d'une détresse émotionnelle ou d'un effet de surprise (un bruit fort et soudain comme le système d'alarme incendie d'une école, par ex.).

Le participant devra consulter un médecin avant de reprendre ses activités;

- ▶ les situations d'urgence suivantes nécessiteront automatiquement un appel au service 911 :
  - une perte de connaissance (une altération du niveau de conscience du participant ou une inconscience de ce qui l'entoure);
  - un évanouissement;
  - un saignement non contrôlé;
  - une blessure ou maladie qui pose une question de vie ou de mort;
  - une réaction anaphylactique, l'asthme ou tout autre phénomène qui met en danger les voies respiratoires et/ou la capacité à respirer;
  - si un participant blessé ne peut être transporté légalement dans une voiture de tourisme;
- ▶ si une ambulance est requise :
  - demandez l'aide d'une autre personne (un animateur ou superviseur de programme, par ex.);
  - demandez à cette personne de téléphoner pour faire venir une ambulance en fournissant les renseignements suivants :
    - la nature de l'urgence;
    - le lieu de l'urgence ainsi que les rues transversales les plus proches; et
    - le numéro du téléphone d'où est fait l'appel;
  - demandez à cette personne de faire rapport à la personne responsable du participant blessé/malade pour confirmer qu'un appel a été fait et indiquer l'heure d'arrivée prévue de l'ambulance;
  - demandez à cette personne de se rendre au point d'entrée et d'y attendre l'ambulance;
- ▶ une fois que l'appel aura été fait, observez le participant avec attention pour constater des changements quelconques dans son état et essayez de le rassurer en attendant qu'arrivent des secouristes professionnels;
- ▶ ne forcez pas le participant à se mouvoir inutilement;
- ▶ en cas de déshydratation, transportez le participant dans un environnement plus frais et donnez-lui de petites quantités d'eau (100 ml) toutes les 5 minutes jusqu'à ce que ses symptômes se résorbent. Cependant, ne fournissez ni à boire ni à manger à un participant blessé :
  - s'il donne des signes de diminution de son niveau de conscience;
  - s'il a subi une blessure importante à la tête;
  - si vous prévoyez qu'une opération sera nécessaire (en cas de fracture à une jambe, par ex.);



- ▶ lorsqu'arriveront les ambulanciers, informez-les de ce qui est arrivé, des circonstances de l'incident et de ce que vous avez fait. S'il y a possibilité, avisez-les des problèmes médicaux ou blessures passées du participant;
- ▶ la personne responsable devra désigner un adulte digne de confiance (un animateur ou superviseur de programme, par ex.) pour accompagner le participant blessé à l'hôpital afin de le rassurer et de faire état de ses antécédents médicaux pertinents et des circonstances de la blessure au médecin;
- ▶ les parents/tuteurs du participant blessé/malade devront être contactés dès que possible;
- ▶ complétez un rapport d'accident et remettez-le au superviseur concerné.