

Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en sécurité en plein air (moyen)

1. Sélectionnez les règles de sécurité que vous suivriez lors d'une randonnée.

- boire beaucoup d'eau
- manger des collations
- aviser le membre du personnel enseignant si vous ne vous sentez pas bien
- aviser le membre du personnel enseignant si vous avez froid ou si vous avez des frissons
- aviser le membre du personnel enseignant si vos pieds sont mouillés
- être aux aguets pour des choses sur lesquelles vous pouvez trébucher comme des racines d'arbres

2. Sélectionnez les règles de sécurité que vous suivriez pour vous protéger du soleil.

- mettre de la crème solaire
- enlever votre chapeau pour rafraîchir votre tête si vous avez chaud
- rester à l'ombre le plus possible
- porter un casque bien ajusté lorsque vous faites du vélo

3. Nommez quatre (4) choses que vous devriez toujours apporter en randonnée.

4. Que devriez-vous inclure dans une trousse de premiers soins pour une randonnée en plein air d'une journée?

5. Que devriez-vous faire si vous vous égarez?

- demeurer là où vous êtes
- tenter de retrouver le groupe

6. Nommez deux (2) signes présentés par une personne qui souffre d'un épuisement par la chaleur ou d'un coup de chaleur.

7. Décrivez deux (2) actions que vous pourriez prendre pour aider une personne qui souffre d'un épuisement par la chaleur ou d'un coup de chaleur.

8. Nommez deux (2) signes présentés par une personne qui souffre d'hypothermie ou de gelures.

9. Décrivez deux (2) actions que vous pourriez prendre pour aider une personne qui souffre d'hypothermie ou de gelures.

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses.

Question 2 : Toutes les réponses sauf « enlever votre chapeau pour rafraîchir votre tête si vous avez chaud » et « porter un casque bien ajusté lorsque vous faites du vélo ».

Question 3 : trousse de premiers soins, beaucoup d'eau, collations, sifflet, carte et boussole, crème solaire, insectifuge.

Question 4 : pansements de diverses tailles et formes; onguent pour les coupures, les ampoules et les piqûres d'insectes; pinces à épiler et ciseaux; gaze et pansements stériles; tampons d'alcool; lingettes/désinfectant pour les mains; bandage triangulaire et épingles de sûreté; bandages élastiques; attelles pour les doigts ou les bras; poches de froid instantané; couverture aluminisée; sifflet en plastique; instructions de premiers soins; auto-injecteur d'épinéphrine (Epipen); outil de dépistage des commotions cérébrales.

Question 5 : « demeurer là où vous êtes »; utiliser un sifflet ou une clochette pour faire du bruit et attirer l'attention.

Question 6 : peau rougie, mal de tête, changement de comportement, respiration rapide et superficielle.

Question 7 : déplacer la personne vers un endroit plus frais et à l'ombre; desserrer ses vêtements; lui donner de l'eau si elle est consciente et alerte; diminuer sa température corporelle, ventiler l'air contre sa peau ou verser de l'eau sur ses bras et sa poitrine.

Question 8 : pâleur de la peau, frissons, désorientation, peau froide au toucher

Question 9 : l'amener à l'intérieur; remplacer ses vêtements mouillés par des vêtements secs; l'enrouler dans une couverture; lui donner une boisson chaude (si elle est consciente et alerte).