

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

1. Nommez cinq (5) règles de sécurité à suivre en randonnée.

2. Nommez quatre (4) règles de sécurité à suivre pour vous protéger du soleil.

3. Nommez cinq (5) 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?

6. Nommez trois (3) signes présentés par une personne qui souffre d'un épuisement par la chaleur ou d'un coup de chaleur.

7. Décrivez trois (3) 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 trois (3) signes présentés par une personne qui souffre d'hypothermie ou de gelures.

9. Décrivez trois (3) actions que vous pourriez prendre pour aider une personne qui souffre d'hypothermie ou de gelures?

10. Expliquez l'ABC du secourisme

A

B

C

11. Quelles sont les principales actions à prendre si vous croyez qu'une personne s'est blessée à la tête ou au cou? Quelles sont les actions à éviter dans cette situation?

## Réponses :

Question 1 : boire beaucoup d'eau; manger régulièrement des collations; aviser le membre du personnel enseignant si vous avez des étourdissements ou la sensation que vous allez vous évanouir; prendre une pause en cas de fatigue; aviser le membre du personnel enseignant si vous avez froid ou si vous avez des frissons; garder les pieds secs; rester aux aguets pour des choses sur lesquelles il est possible de trébucher comme des racines d'arbres; demeurer sur le sentier; se tenir éloigné des bords de falaises; ne pas mettre les autres en danger en plaisantant.

Question 2 : mettre de la crème solaire; garder son chapeau sur sa tête; demeurer à l'ombre le plus possible; boire beaucoup d'eau.

Question 3 : trousse de premiers soins; beaucoup d'eau; collations; sifflet; carte et boussole, 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 alerte).

Question 10 : S'assurer que l'Air passe dans les voies respiratoires : si la personne est inconsciente, inclinez sa tête vers l'arrière et levez son menton pour ouvrir les voies respiratoires. Vérifier que la respiration est Bonne (normale) : lorsqu'une personne parle ou pleure, elle respire. Vérifier la Circulation : Examinez la personne de la tête aux pieds pour des saignements graves ou des signes de choc. Si la personne est inconsciente, qu'elle respire, et qu'elle n'a aucune blessure apparente, tournez-la sur son côté en position latérale de sécurité et attendez l'arrivée des secours.

Question 11 : appeler pour de l'aide; ne pas bouger la personne à moins que sa vie soit en danger; laisser la personne dans la position dans laquelle elle a été trouvée; supporter sa tête et son cou; dire à la personne de ne pas bouger.