

ANNEXE B

PLAN D'URGENCE

Un plan d'urgence est un plan élaboré par les moniteurs pour les aider à répondre à des situations d'urgence. Le but d'avoir un tel plan élaboré d'avance est qu'il vous permet de réagir de manière responsable et avec l'esprit clair lorsque survient une situation d'urgence.

Un plan d'urgence devrait être préparé en fonction du site de ski sur lequel vous pratiquez normalement vos séances d'entraînement et pour tout autre site sur lequel vous organisez des compétitions.

Un plan d'urgence peut être simple ou élaboré et devrait contenir les éléments suivants :

- Identifier au préalable la personne qui sera responsable en cas d'urgence (cela pourrait être vous).
- Avoir sur soi un poste récepteur et s'assurer que les piles sont chargées à fond. Si cela n'est pas possible, vous devrez envoyer quelqu'un vers un remonte-pente afin d'appeler la patrouille de ski.
- Avoir un numéro de téléphone pour joindre un parent ou un tuteur de l'athlète.
- Avoir à portée de la main le profil médical de chaque athlète afin de pouvoir fournir cette information au personnel médical. Ce profil doit inclure le consentement écrit d'un parent ou d'un tuteur autorisant un traitement médical lors d'une urgence.
- Préparer **les descriptions** des sites d'entraînement afin que la patrouille de ski puisse parvenir au site aussi rapidement que possible.
- Avoir à portée de la main une trousse de premiers soins bien pourvue en tout temps (il est fortement recommandé à tous les moniteurs de suivre une formation en premiers soins **qui comprend une sensibilisation aux concussions cérébrales et une réanimation cardiorespiratoire**).
- Identifier l'emplacement des installations pour le ski et l'entraînement ainsi que les centres les plus proches pour les premiers soins, le traitement médical et les traumatismes.
- Créer une liste de contrôle en cas d'urgence pendant les voyages
- S'assurer de la présence d'un moniteur suppléant dans le cas où le premier doit accompagner un athlète.

Lorsque survient une blessure, un plan d'urgence devrait être mis en action immédiatement si la personne :

- Ne respire plus
- N'a plus de pouls
- Saigne abondamment
- Présente des troubles de conscience
- A une blessure au cou, au dos ou à la tête
- A un traumatisme visible à un de ses membres