

Fiche 5.5 : Responsables d'infrastructures ou équipements accueillant des sportifs (clubs sportifs, clubs ou centres de vacances accueillant une clientèle sportive)

Responsables de salles de sport et structures « indoor » (à l'exception des piscines)

Avant l'été

- sur le plan architectural : vérifier la fonctionnalité des stores, volets, climatisation de l'établissement s'il en dispose,
- étudier les possibilités de limiter les entrées de chaleur dans les salles,
- disposer d'au moins un thermomètre par salle,
- vérifier la fonctionnalité du réseau d'adduction d'eau potable et le fonctionnement des douches,
- contrôler les modalités de distribution de boissons fraîches,
- afficher les recommandations aux sportifs (cf. supra) sur les panneaux ad hoc.

Lors des périodes de fortes chaleurs

- renouveler si besoin l'affichage et les mises en garde aux sportifs qui se présentent (cf. supra),
- surveiller la température des salles et pièces,
- prendre contact avec les entraîneurs et enseignants pour les informer des conditions de température dans les salles,
- envisager la restriction des horaires d'ouverture (matin et soir) en fonction des niveaux d'alerte transmis par Météo-France,
- envisager la fermeture de l'établissement,

Etre attentif aux signes et plaintes des pratiquants et du public

Responsables de stades et structures « outdoor »

Avant l'été :

- étudier les conditions d'ensoleillement de la structure,
- étudier et vérifier la fonctionnalité des vestiaires, douches,
- mettre en place des thermomètres pour mesurer la température ambiante,
- contrôler les modalités de mise à disposition de boissons fraîches,
- afficher les recommandations aux sportifs (cf. supra) sur les panneaux ad hoc,
- vérifier les possibilités de fermeture efficace de l'accès aux installations.

Lors des périodes de fortes chaleurs (niveaux 3 & 4)

- renouveler si besoin l'affichage et les mises en garde aux sportifs qui se présentent (cf. supra) ,
- surveiller la température des salles et pièces ,
- prendre contact avec les entraîneurs et enseignants pour les informer des conditions de température dans les salles,
- être attentif aux signes et plaintes des pratiquants et du public (cf. supra),
- interdire l'accès aux gradins s'ils sont au soleil,
- envisager la restriction des horaires d'ouverture (matin et soir) en fonction des niveaux d'alerte transmis par Météo France,
- envisager la fermeture de l'établissement.

Responsables des piscines publiques

Avant l'été

- étudier l'ensoleillement de la structure et les possibilités de créer des zones d'ombre,
- étudier et vérifier la fonctionnalité des vestiaires, douches,
- mettre en place des thermomètres dans les structures,
- contrôler les modalités de mise à disposition de boissons fraîches.

Lors des périodes de fortes chaleurs (niveaux 3 & 4):

Les périodes de fortes chaleurs sont propices à un afflux de clientèle. L'attention doit être attirée sur les risques de noyades dues :

- à la surfréquentation et aux difficultés de surveillance,
- à la baignade de personnes âgées et/ou présentant des pathologies sous-jacentes.

Il faut donc :

- redoubler de vigilance, en particulier vis-à-vis des personnes âgées ou de la clientèle « inhabituelle »,
- mettre en place des zones d'ombre (tente amovibles),
- inciter les baigneurs (et surtout les non baigneurs, accompagnants) à rester à l'ombre, à boire et à se protéger du soleil (lunettes, chapeau, crèmes solaires).

Recommandations pour les encadrants (éducateurs sportifs, entraîneurs)

En cas de forte chaleurs, (niveaux 3 & 4)

Il faut :

- décaler l'entraînement vers des heures fraîches (en matinée ou soirée)
- limiter la durée de l'entraînement à 1 h à 1 h 30,
- conseiller des douches fréquentes,
- vérifier votre stock de boissons fraîches,
- vérifier (au besoin à l'aide d'un carnet de notes) les apports en liquide de l'ensemble des sportifs dont vous avez la charge,
- commencer les séances d'entraînement par une mise en garde sur les conditions météorologiques.

Fiche 5.6 : Mesures de protection contre la chaleur : fiche destinée aux parents, au personnel enseignant et encadrant les enfants

La chaleur expose les nourrissons et les enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide : ils sont plus sensibles à ces risques du fait de leur jeune âge (thermorégulation moins efficace, part d'eau dans leur poids corporel plus important que celui de l'adulte) ; par ailleurs, ils ne peuvent accéder sans aide extérieure à des apports hydriques adaptés.

Afin de protéger les enfants, il est rappelé aux parents les conseils suivants :

- les faire boire régulièrement des boissons fraîches, en plus du régime alimentaire habituel, même en l'absence de demande, en l'aidant à boire,
- ne jamais les laisser seuls dans une voiture ou une pièce mal ventilée, même pour une courte durée,
- prévoir d'emporter pour tout déplacement en voiture des quantités d'eau suffisante,
- éviter de les sortir à l'extérieur pendant les pics de chaleur, particulièrement s'il s'agit d'un nourrisson (moins de un an),
- en cas de sortie, les vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire sans oublier un chapeau,
- à l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil,
- aérer les pièces, voiture, locaux et occulter les fenêtres exposées au soleil durant la journée,
- leur proposer des bains fréquents dans la journée (un à deux degrés au-dessous de la température corporelle).

Les signes qui doivent alarmer :

Les premiers signes du coup de chaleur associent une fièvre, une pâleur, une somnolence ou une agitation inhabituelle, une soif intense avec une perte de poids. Il faut mettre l'enfant dans une pièce fraîche, lui donner immédiatement et régulièrement à boire, faire baisser la fièvre par un bain un à deux degrés au-dessous de la température corporelle.

En cas de signes de gravité :

Troubles de la conscience, refus ou impossibilité de boire, couleur anormale de la peau, fièvre supérieure à 40°C, appeler sans tarder le SAMU en composant le 15.

Pour le personnel encadrant les enfants :

A savoir : Durant ces périodes de forte chaleur, il faut respecter ces consignes qui permettent de diminuer le risque de déshydratation et d'améliorer le confort des enfants.

En cas de nausée, de vomissements, de diarrhée, de fièvre, de refus persistant de boire, de crampes, de maux de tête, il faut avertir les parents pour qu'ils contactent leur médecin.

Il faut suivre les principes suivants pour ces enfants

Prévoir les boissons en permanence durant toute la journée et faire boire systématiquement avant même une demande de l'enfant ou la sensation de soif

Respect des suppléments sodés prescrits par le médecin

Pas d'effort intense, pas d'activité sportive durant cette période

Concernant les sorties et les déplacements :

- **Horaires :** en dehors des heures d'ensoleillement autant que possible,
- **Lieux :** privilégier les espaces rafraîchis (idéalement 5°C en dessous de la température ambiante) ou en permanence ombragés et frais (pas sous des verrières),
- **Protection solaire :** porter des vêtements amples, légers, de couleur claire, couvrant les parties exposées de la peau, avec un chapeau large, utiliser abondamment de la crème solaire (indice de protection élevé),
- Proposer si possible des douches ou des bains fréquents (avec une eau à 2 °C en dessous de la température corporelle)

Concernant l'habitation :

Durant la journée :

- protéger les façades, fenêtres exposées au soleil : fermer les volets, stores, rendre les surfaces opaques ou réfléchissantes (coller éventuellement des couvertures de survie),
- maintenir les fenêtres fermées si la température extérieure est supérieure à la température intérieure,
- déshabiller l'enfant, laisser les nourrissons en simple couche à l'intérieur,
- penser à mouiller les vêtements, pulvériser de l'eau sur le visage et les parties découvertes du corps avec un brumisateuse ou un aérosol d'eau,
- ne jamais laisser un enfant dans un espace restreint fermé (pièce, voiture),
- les ventilateurs n'augmentent le rafraîchissement que si la peau est humidifiée.

Durant la soirée :

- provoquer des courants d'air quand la température à l'extérieur est plus basse qu'à l'intérieur du lieu de vie.

