

Santé et hygiène

Conseils en matière de santé

Hygiène corporelle

- Se laver plusieurs fois les mains par jour (avant de manger, de faire la cuisine; après être allé aux toilettes)
- Mettre du savon à disposition
- Faire sa toilette tous les matins (l'endroit doit être accueillant!)
- Se doucher fréquemment
- Se doucher en musique

Vêtements

- Installer une corde à linge pour suspendre les vêtements mouillés
- Bourrer les chaussures détrempées de journaux (changer souvent les journaux)
- Changer de vêtements – et surtout de sous-vêtements! – fréquemment

A la cuisine

- Se laver souvent les mains
- Changer fréquemment les tabliers, les linges de cuisine et les pattes
- Emballer les restes et les mettre au frigidaire (attention en particulier dans les camps sous tentes!)
- Réchauffer correctement les restes!
- Prévoir un endroit (une tente) pour stocker la nourriture (à l'abri des animaux!)
- Eliminer les ordures
- Laver le sol de la cuisine tous les jours (camps sous toit)
- Laver les ustensiles de cuisine à l'eau chaude
- Rincer la vaisselle
- Donner de l'eau chaude aux participants après les repas pour qu'ils puissent faire la vaisselle (camps sous tentes)

- Garder sa vaisselle dans un sac personnel en tissu
- Interdire les pattes de nettoyage dans la cuisine

Eau potable

- Veiller à ce que l'eau utilisée pour se brosser les dents soit de qualité potable
- Faire bouillir l'eau du ruisseau ou utiliser des tablettes «Micropur» (en vente en pharmacies ou en drogueries/laisser agir au minimum 1 h)
- Ne transporter l'eau potable que dans des récipients absolument propres
- Protéger l'eau destinée à être bue du soleil et de la chaleur
- Puiser l'eau le plus près possible de la source
- Ne consommer que de l'eau froide, limpide, incolore et inodore
- Ne pas boire, si possible, de la neige fondue ou de l'eau de la fonte des neiges (eau déminéralisée)

Toilettes

- Nettoyer les toilettes quotidiennement
- Mettre du savon et des essuie-mains à disposition
- Prévoir, en cas de diarrhée, des toilettes réservées aux malades (désinfecter la poignée de porte plusieurs fois par jour)
- Veiller à ce que les toilettes soient accueillantes et propres
- Rincer les latrines à la chaux

Tâches domestiques

- Mettre le couvert, débarrasser et nettoyer les tables
- Faire la vaisselle et l'essuyer
- Nettoyer les toilettes et les «lavabos»
- Laver le sol des couloirs
- Ranger

Conseil: Définir les tâches avec précision afin que chacun sache ce qu'il a à faire!

Aspects écologiques

Poubelle

- Creuser un trou pour le compost (le remblayer à la fin du camp)
- Trier les déchets (verre, métal, pet et vieux papiers)
- Eviter les emballages en aluminium
- Donner les restes de nourriture aux cochons

Arbres

- Ne jamais planter de clous dans les arbres
- Protéger les arbres (frottements des cordes)
- Ne pas dégrader ou abattre les arbres

Foyers

- Aménager des foyers de taille adéquate et à des endroits sensés

Champs

- Ne pas traverser l'herbe haute
- Emprunter les chemins existants
- Délimiter la place de camp (ruban de marquage)
- Déplacer souvent le matériel de jeu (p.ex., les buts de football) pour ménager l'herbe

Produits de nettoyage

- N'utiliser que des produits biologiquement dégradables
- Préférer les recharges (moins de déchets)
- Ne pas les verser dans les eaux libres

Bois

- Eriger les constructions avec du bois de la région
- Reprendre éventuellement le bois d'un groupe précédent

Nourriture

- S'approvisionner dans les petits magasins locaux
- Privilégier les produits de saison
- Faire les achats avec une charrette

Arrivée et départ

- Privilégier les transports publics

Maladies/Accidents

Infirmierie

Critères

- Endroit sec et chaud
- Pas à l'écart du camp
- A proximité des installations sanitaires
- Eau en quantité suffisante
- Couvertures de réserve
- Cloche ou sifflet pour appeler

Repas/Confort

- Veiller à une alimentation légère
- Fragmenter les repas
- Mettre des boissons chaudes en quantités suffisantes à la disposition des malades
- Aérer souvent les locaux
- Offrir des possibilités de jeu et de lecture
- Prévoir un seau (envie de vomir)

Infirmier

- Remplit une feuille-maladie pour chaque malade (est seul habilité à donner des médicaments)
- Inscrit l'évolution de la maladie sur la feuille-maladie (aide de diagnostic pour le médecin)
- Prend régulièrement le pouls et la température du malade

Spécialiste

- Consulter un spécialiste (médecin du camp, médecin de famille) en cas d'incertitudes
- Appeler systématiquement le médecin lorsque le patient
 - a plus de 39° C de fièvre;
 - délire;
 - est malade depuis plus de trois jours
 - ou lorsque trois patients ou plus présentent les mêmes symptômes.

Informers les parents

- Annoncer tous les accidents et toutes les maladies exigeant un traitement médical
- Prendre les décisions importantes avec les parents (p.ex. l'enfant peut-il être opéré?)
- Prendre la décision à la place des parents si le temps presse; informer les parents dès que possible
- Informer les parents sans les effrayer
- Laisser le malade appeler chez lui en ta présence
- Demander l'aide d'une personne de confiance pour les cas les plus graves (soutien auprès des parents)

Attention danger!

Incendies de forêts

- Ecouter les avertissements
- Faire du feu à une certaine distance des arbres, des racines et des réserves de bois
- Encercler les foyers de pierres
- Ne jamais allumer un feu avec de l'essence (risque d'explosion!)
- Eteindre complètement le feu avant de partir

Dormir dans le foin

- Demander impérativement l'autorisation au propriétaire avant
- Rassembler les allumettes (risque d'incendie) et les objets de petite taille (pourraient être perdus)
- Ne pas dormir sur du foin frais (émanation de gaz)
- Ne jamais utiliser de bougies, de réchauds à gaz, de briquets ou tout autre objet susceptible de mettre le feu au foin

Feux d'artifice/Flambeaux

- Construire une rampe de lancement solide
- Ne pas diriger les fusées sur les personnes
- Veiller à les manipuler correctement
- Ne pas laisser les flambeaux sans surveillance: faire attention aux vêtements – en nylon notamment – et porter des gants

Tirs

- (Tir à l'arc, lancer du couteau/poignard, fronde, etc.)
- Choisir la cible (pas de cible vivante)
 - Délimiter la zone de tir
 - Interdire les «luttons fratricides»
 - Ne pas viser les arbres

Outils

- (Haches, scies, etc.)
- Expliquer le maniement
 - Contrôler la solidité du manche
 - Espacer les ateliers
 - Ranger les outils

Eau

- Pas d'activités sur l'eau sans surveillance

Occupation des loisirs

- Les participants ont souvent les idées les plus saugrenues lorsqu'ils se retrouvent livrés à eux-mêmes: jouer au héros, battre des records, grimper le plus haut possible, etc. Mieux vaut donc prévenir que guérir et...
- mettre du matériel de jeu (diabolos, ballons, badminton, boccia, etc.) à disposition;
 - aménager une place de jeu dans l'enceinte du camp;
 - donner la possibilité aux participants de se «défouler»;
 - ne pas les laisser «sans rien faire» trop longtemps;
 - organiser avec eux les plages libres.

Pharmacie

- Sparadraps
- Désinfectant
- Pansements (en rouleaux)
- Bandes élastiques
- Gazes
- Triangle/Couverture de sauvetage
- Ciseaux et pince à épiler
- Pommade contre les piqûres d'insectes
- Médicaments contre la diarrhée, la constipation, la toux
- Pommade pour les contusions, les petites blessures, les brûlures
- Thermomètre
- Aiguille et épingles à nourrice (fil)

Mesures de sécurité

Contacts en cas d'accident bénin

- Infirmier du camp
- Médecin de camp
- Hôpital le plus proche

Contacts en cas d'accident ou de maladie graves

- Hôpital le plus proche
- Ambulance/REGA

Règles à observer

- Aide-mémoire en cas d'urgence (l'avoir sur soi)
- Carte sur laquelle figurent toutes les données personnelles
- Téléphone le plus proche en cas d'urgence (indiquer le lieu)
- Comportement à adopter en cas d'urgence (informer la direction du camp, etc.)

Important: Communiquer dès le début du camp les mesures de sécurité aux participants!

Aide-mémoire en cas d'urgence

L'aide-mémoire en cas d'urgence t'aide à prendre les bonnes décisions rapidement. Il te sert...

... de pense-bête:

- Organisation en cas d'accident
- Avalanche
- Premiers secours
- Sauvetage hélicoptère

... d'outil de travail:

- Ordre d'alerte
- Procès-verbal du patient
- Procès-verbal d'accident et croquis de l'accident

Important: Il est vivement recommandé d'étudier l'aide-mémoire en cas d'urgence en toute tranquillité à la maison et de le remplir avant le camp! Procure-toi, lors de la reconnaissance, toutes les informations utiles à cet égard.

Transport du blessé

Avoir ou non recours à un professionnel

- Blessés légers, p. ex.:
- Coupures et écorchures superficielles
 - Brûlures superficielles
 - Entorses et luxations
 - Fractures simples du bras
- Transporter le blessé soi-même avec précaution

Toutes les autres blessures, p. ex.:

- Blessures mortelles
 - Pertes de connaissance
 - Fractures ouvertes
 - Fractures particulièrement douloureuses
- Avoir recours à un professionnel

Transport professionnel, oui mais lequel?

- Blessés graves, p. ex. :
- Blessures mortelles
 - Blessures au niveau du dos
 - Brûlures graves sur une large surface
 - Mutilation d'un membre
- Hélicoptère!

Accès difficile

- Pas de chemin
 - Accès uniquement avec un véhicule tout terrain
 - Ambulance à plus de 30 min
 - Routes verglacées, glissement de terrain
- Hélicoptère!

Autres cas

- Ni blessés graves ni accès difficile
- Ambulance!

Situation de crise

- Apprécier la situation; cerner le problème
- Donner, si nécessaire, les premiers soins
- Planifier, en bref, les mesures qui s'imposent
- S'occuper des participants
- Distribuer les tâches et contrôler
- Soutenir les moniteurs concernés (chercher les responsabilités plus tard)
- Informer les directions du club et de la fédération
 - Qui est concerné?
 - Combien de personnes?
 - Que s'est-il passé?
 - Où?
 - Quand?
 - Quelles mesures ont été prises?
 - Quelle est l'adresse des personnes concernées?
- Ne pas informer les médias