



# Stentors de Sherbrooke

## Intégrité physique/ Physical Safety Guidelines

Sherbrooke, Québec



Date : Mise à jour 1 avril 2021

Rédigé par : Nicolas Carrier, Gabriel Francoeur

---

## Table des matières

|  |   |
|--|---|
| Plan alimentaire/ Food-Meal Plan.....                      | 3 |
| Plan d'hydratation/ Hydration Protocol.....                | 3 |
| Procédure en cas de blessures .....                        | 4 |
| Mesures de vigilances .....                                | 4 |
| Action à poser en cas de blessures mineure ou majeure..... | 4 |
| Commotions cérébrales.....                                 | 5 |
| Actions à entreprendre .....                               | 5 |
| Procédure en cas d'orages/ Lightning Protocol .....        | 6 |
| Mesures de préventions.....                                | 6 |
| Mesures d'action et abri sécuritaire/ safe shelter .....   | 6 |
| Protocole en matière de chaleur/ Heat index Protocol ..... | 6 |
| Coup de soleil/ sunburn .....                              | 8 |
| Conception des décors/ Prop Plan .....                     | 8 |





## Plan alimentaire/ Food-Meal Plan

Des repas sont servis 4 fois par jour en tournée/camp. Les bénévoles de la cuisine s'efforcent que les membres reçoivent assez de nourriture, mais aussi que leurs besoins en matière de nutrition soient satisfaits. Il est important que les membres mangent à chaque repas. Un apport calorique faible entraînera l'épuisement du corps, faiblesse, fatigue et affaiblira votre système immunitaire. Les membres doivent communiquer leurs besoins diététiques spéciaux à l'administration et au personnel de la cuisine.

## Plan d'hydratation/ Hydration Protocol

Chaque membre est tenu d'avoir une cruche d'eau d'au moins 2 litres. Un nombre adéquat de pause, adapté à la température, sera donné tout au long des répétitions. Vous devez boire suffisamment d'eau, que vous ayez soif ou non. Ne vous fiez pas uniquement à la soif pour déterminer la quantité d'eau dont votre corps a besoin. La soif est un symptôme de déshydratation et signifie que vous êtes déjà déshydraté. Si vous commencez à pratiquer sans avoir bu suffisamment d'eau ou si vous ne remplacez pas adéquatement votre eau perdue par la transpiration, vous deviendrez déshydraté. Les solutions de remplacement, telles que les boissons pour sportifs standards, peuvent être utilisées pour la réhydratation. Les membres ne doivent limiter leur consommation de boissons gazeuses pendant leur voyage. Les boissons gazeuses ne seront pas acceptées comme moyens d'hydratation lors des pratiques. Les membres ne devraient pas partager leur cruches d'eau et sont tenus de les nettoyer régulièrement pour prévenir les maladies et leur transmission.

Symptômes de déshydratation : frissons, peau pâle et moite, palpitations battantes, nausée, mal de tête, crampes, essoufflement, vertiges, sécheresse de la bouche et faible débit urinaire.

Si un membre devait présenter ses symptômes le responsable des premiers soins sera contacter afin que les soins appropriés lui soit administrées.





## Procédure en cas de blessures

### Mesures de vigilances

Garder nos membres en santé et dans des conditions optimales est une préoccupation majeure pour les Stentors. Il est de la responsabilité de chaque membre de prendre soin de lui-même en mangeant bien et en suivant les directives ci-dessous.

Vos pieds sont l'un de vos biens les plus précieux en tournée. Se blesser aux pieds est le moyen le plus rapide de devoir quitter la tournée et le groupe. Pour cette raison, les membres sont tenus de porter des chaussures en tout temps lorsqu'ils se promènent. De plus, il est recommandé d'utiliser des sandales ou des tongs sous la douche pour éviter de vous retrouver avec du pied d'athlète ou des infections.

En plus d'être blessé sur le terrain, il est possible d'être blessé hors du terrain. S'il vous plaît prenez les précautions nécessaires pour éviter les blessures; Chargez le camion avec précaution (et toujours avec vos chaussures aux pieds), éviter de chahuter avec vos amis, bien manger, boire beaucoup d'eau, etc.

Si une blessure survient, n'attendez pas, signalez-le et demandez de l'aide immédiatement. Des trousse de premiers soins de base sont disponibles dans chacun de nos véhicules.

### Action à poser en cas de blessures mineure ou majeure

- 1) Éliminer le danger ou en éloigner la victime et sécuriser la victime
- 2) Contacter le responsable des premiers soins sur place.
- 3) Si la blessure est sérieuse, le responsable des premiers soins évaluera la situation et décidera si le transport vers un centre hospitalier est nécessaire.
- 4) Appliquer les premiers soins, à l'aide des trousse disponibles.

Lorsqu'un transport en centre hospitalier est nécessaire, la victime sera assistée du responsable des premiers soins. Un rapport d'accident sera complété avec les témoins principaux de l'accident, qui mentionnera aussi les détails des soins apportés par Les Stentors ainsi que les recommandations et les mesures prises.

Dans tous les cas, le responsable des premiers soins fera un compte rendu au directeur du groupe afin de dresser les constats du traumatisme et corriger la situation lorsqu'applicable. Selon la gravité de l'incident les parents ou tuteurs du membre seront contactés.

Lorsque du matériel de premiers soins viendra à manquer le responsable des premiers soins devra s'occuper de renouveler ce matériel



## Commotions cérébrales

Une commotion cérébrale est un type de lésion cérébrale qui peut être causé par un coup à la tête, au cou, au visage, ou au corps. Lorsque cet incident se présente le cerveau peut bouger à l'intérieur du crâne. Ce mouvement peut causer des lésions cérébrales, comme une commotion cérébrale.

Identification des symptômes :

### Corps

- Étourdissements
- Mal de tête
- Mal de cœur
- Pression dans la tête
- Perte d'équilibre
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Vision brouillée

### Pensée

- Confusion
- Somnolence
- Difficulté à penser
- Perte de mémoire
- Fatigue ou manque d'énergie

### Émotions

- Irritabilité
- Nervosité ou angoisse
- Émotivité accrue
- Sensation d'être dans un brouillard
- Tristesse

### Sommeil

- Insomnie
- Sommeil de mauvaise qualité
- Besoin excessif de sommeil

## Actions à entreprendre

Dès l'évènement d'un traumatisme à la tête, au coup, au visage ou au corps, le responsable des premiers soins sera sollicité pour effectuer une évaluation.

Dans le cadre d'un traumatisme mineur sans symptômes immédiat apparent, il sera demandé à la personne concernée d'observer ses symptômes pendant au moins 48 heures. Le responsable des premiers soins documentera par écrit l'historique du traumatisme et les comportements anormaux qui s'ensuivent s'il y a lieu.

Au moindre soupçon d'une commotion cérébrale de la part du responsable des premiers soins, la personne concernée sera transportée en centre hospitalier afin qu'une évaluation médicale soit faite.

Si la victime devait ressentir ces symptômes l'aide médicale sera obtenu sans délai

- Douleur au cou
- Vision double
- Perte de conscience
- Crise épileptique ou convulsions
- Vomissements répétés
- Mal de tête intense ou qui s'aggrave
- Sensation de faiblesse, de picotement ou de brûlure dans les bras ou les jambes

Les Stentors respecteront toutes les recommandations médicales appropriés.



Corps de tambours et clairons / Drum & Bugle Corps

## Procédure en cas d'orages/ Lightning Protocol

### Mesures de préventions

Dans le but d'éviter les surprise la météo sera révisé régulièrement lors de la tenue des pratiques/ répétitions.

Dès la perception du tonnerre, l'administration et les instructeurs sera sur ses gardes afin d'intervenir au moment opportun. Il est à considérer le temps nécessaire au rangement du matériel afin que tous puissent se mettre à l'abri à temps

Pour connaître la distance qui vous sépare de l'orage, comptez le nombre de secondes qui s'écoulent entre un éclair et un coup de tonnerre. Une seconde équivaut à environ 300 mètres. Par exemple, si 5 secondes séparent l'éclair du tonnerre, l'orage est situé à environ 1 500 m (1,5 km) du lieu où vous êtes. Lorsque l'orage est situé à moins de 10 km, vous devriez vous abriter.

### Mesures d'action et abri sécuritaire/ safe shelter

Le personnel sera informé du lieu où se trouve un refuge sécuritaire et la durée qu'il faut pour l'atteindre à partir du site de pratique. Un refuge sécuritaire se définit comme un bâtiment solide et clos.

Les endroits qui ne sont pas considérés comme des refuges adéquats peuvent inclure les remorques d'instruments et de cuisine, sous des gradins de métal, les installations extérieurs des terrains de Baseball, une remise ou une unité d'entreposage, sous un auvent ou un chapiteau.

Lorsqu'il est impossible d'atteindre un refuge sécuritaire, les autobus et les véhicules de tournée pourront être utilisés aux fins de protection lors du passage de l'orage. Une fois à l'intérieur du véhicule, les fenêtres devront être complètement fermées, il faudra rester à l'écart des portes et des fenêtres ainsi que d'éviter l'utilisation des appareil électroniques ainsi que des casques d'écoute.

## Protocole en matière de chaleur/ Heat index Protocol

Par journée de chaleur extrême, l'épuisement peut frapper n'importe qui, quelle que soit sa condition physique. Lors des journées de forte chaleur, les membres recevront des pauses supplémentaires.

Les symptômes d'épuisement dû à la chaleur sont les suivants : faiblesse, vertiges, maux de tête, nausées, perte d'appétit, sensation générale de malaise, irritabilité et crampes musculaires.

Toute personne souffrant d'épuisement dû à la chaleur doit immédiatement être déplacée dans un endroit frais et un membre du personnel doit être alerté.

L'épuisement par la chaleur peut évoluer en coup de chaleur, une maladie potentiellement mortelle pouvant survenir sans préavis. Les symptômes comprennent des températures très élevées et des changements d'état mental tels que confusion, hallucinations et coma. Les victimes d'un coup de chaleur doivent être immédiatement transportées à l'hôpital.

Dans les cas graves, appelez immédiatement le 911 et alertez le personnel et l'administration.



Temperature (°F)

|     | 80 | 82 | 84  | 86  | 88  | 90  | 92  | 94  | 96  | 98  | 100 | 102 | 104 | 106 | 108 | 110 |
|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 40  | 80 | 81 | 83  | 85  | 88  | 91  | 94  | 97  | 101 | 105 | 109 | 114 | 119 | 124 | 130 | 136 |
| 45  | 80 | 82 | 84  | 87  | 89  | 93  | 96  | 100 | 104 | 109 | 114 | 119 | 124 | 130 | 137 |     |
| 50  | 81 | 83 | 85  | 88  | 91  | 95  | 99  | 103 | 108 | 113 | 118 | 124 | 131 | 137 |     |     |
| 55  | 81 | 84 | 86  | 89  | 93  | 97  | 101 | 106 | 112 | 117 | 124 | 130 | 137 |     |     |     |
| 60  | 82 | 84 | 88  | 91  | 95  | 100 | 105 | 110 | 116 | 123 | 129 | 137 |     |     |     |     |
| 65  | 82 | 85 | 89  | 93  | 98  | 103 | 108 | 114 | 121 | 128 | 136 |     |     |     |     |     |
| 70  | 83 | 86 | 90  | 95  | 100 | 105 | 112 | 119 | 126 | 134 |     |     |     |     |     |     |
| 75  | 84 | 88 | 92  | 97  | 103 | 109 | 116 | 124 | 132 |     |     |     |     |     |     |     |
| 80  | 84 | 89 | 94  | 100 | 106 | 113 | 121 | 129 |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 85  | 85 | 90 | 96  | 102 | 110 | 117 | 126 | 135 |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 90  | 86 | 91 | 98  | 105 | 113 | 122 | 131 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 95  | 86 | 93 | 100 | 108 | 117 | 127 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 100 | 87 | 95 | 103 | 112 | 121 | 132 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

Likelihood of Heat Disorders with Prolonged Exposure or Strenuous Activity

■ Caution   
 ■ Extreme Caution   
 ■ Danger   
 ■ Extreme Danger

**CAUTION:** Fatigue possible

- Minimum of 2.5 minute break every 30 minutes (or 5 minutes of break per hour)

**EXTREME CAUTION:** Sunstroke, muscle cramps, and/or heat exhaustion possible

- Minimum of 5 minute break every 30 minutes (or 10 minutes of break per hour)

**DANGER:** Sunstroke, muscle cramps, and/or heat exhaustion likely

- Minimum of 5 minute break every 20 minutes (or 15 minutes of break per hour)

**EXTREME DANGER:** Heat stroke or sunstroke likely

- Minimum of 5 minute break every 15 minutes (or 20 minutes of break per hour)
- Avoid direct sun, consider practicing indoors



## Coup de soleil/ sunburn

Les coups de soleil sont une surexposition aux rayons ultraviolets qui endommagent la peau. Pour éviter cela, les membres doivent avoir un écran solaire d'au moins SPF 30 et s'appliquer de l'écran solaire avant chaque bloc de répétition. Nous recommandons un écran solaire en «crème» contenant de l'oxyde de zinc ou du dioxyde de titane.

Le port d'un chapeau est obligatoire en tout temps à l'extérieur pendant les répétitions et ce, jusqu'au coucher du soleil.

La prévention des coups de soleil est importante pour la santé générale et pour aider à prévenir le cancer de la peau. Voici quelques conseils pour prendre soin des coups de soleil s'ils arrivent :

- Évitez toute exposition supplémentaire de la zone brûlée au soleil.
- Gardez la zone brûlée par le soleil au frais. N'appliquez pas de glace car cela pourrait causer des dommages supplémentaires. N'utilisez pas d'eau ni de douches froides pour réduire la température de la peau.
- Un médicament anti-inflammatoire tel que l'ibuprofène peut soulager l'inflammation et la douleur.
- Si des cloques se produisent, ne les cassez pas. Cela ouvrira des zones d'infection potentielle. Si les ampoules se cassent, lavez soigneusement la région deux fois par jour avec de l'eau savonneuse et couvrez-la de gaze si nécessaire.
- L'application d'une lotion telle que l'Aloe Vera gardera la peau humide.
- Il est extrêmement important de boire suffisamment d'eau et de bien manger pour récupérer efficacement.
- Si le coup de soleil s'infecte, avertissez immédiatement le personnel médical.

## Conception des décors/ Prop Plan

La conception des décors et des accessoires de spectacles sont conçus et fabriqués par des professionnels ayant les qualifications nécessaires. Les éléments d'intempéries et des conditions environnementales, la charge à supporter et la facilité de montage/ démontage et rangement sont pris en compte lors des étapes de fabrication.

Le montage et le démontage sur les lieux de pratique et lors des compétitions sont faites selon les recommandations du fabricant.

