

Sécurité et certifications

Ski de fond



Ski de fond

Certifications

Premiers soins de base et réanimation cardiorespiratoire (RCR)

Secourisme en milieu sauvage (*wilderness first aid)

Éléments de sécurité fortement recommandés

Connaissance des protocoles — normes de sécurité provinciales (**ASEPO**)

<https://securite.ophea.net/secondaire/programme-cadre/ski-de-fond>



Ratio recommandé par l'ASEPO :

Les ratios de supervision et de surveillance suivants doivent être maintenus pour les excursions de jour de ski de fond se déroulant à l'extérieur du terrain de l'école :

- 9^e et 10^e année : 1 membre du personnel enseignant ou une personne surveillante pour 20 élèves
- 11^e et 12^e année : 1 membre du personnel enseignant ou une personne surveillante pour 30 élèves

Ski de fond et camping :

9^e et 10^e : 1 membre du personnel enseignant ou une personne surveillance pour 8 élèves pour le ski de fond et le camping avec nuitée à un emplacement local.

11^e et 12^e : 1 membre du personnel enseignant ou une personne surveillante pour 12 élèves pour le ski de fond et le camping avec nuitée à un emplacement éloigné.

Note : Le ratio indiqué est une recommandation générale. Assurez-vous de vérifier les normes et exigences propres à votre conseil scolaire avant d'organiser l'activité.

Personnes accompagnatrices compétentes : idéalement des adultes formés en premiers soins.



Recommandations

- Planification minutieuse et itinéraire détaillé communiqués aux parents, tutrices et tuteurs ainsi qu'à la direction
- Port de vêtements en tissu hydrofuge et multicouches, vêtements de rechange secs (principe à enseigner aux élèves au préalable)
- Trousse de premiers soins avec couverture de survie et matériel contre les engelures
- Hydratation régulière
- Aliments riches en calories
- Présentation des signes et symptômes de l'hypothermie et des mesures subséquentes à prendre
- Rappel des consignes de sécurité concernant la gestion des feux et la nuit en tente
- Ski de 16-24 h
 - Formation en classe sur l'utilisation sécuritaire du matériel de cuisson ou de chauffage (réchauds, feu de camp)
 - Équipement vérifié (tentes adaptées à l'hiver, sacs de couchage adéquats -12 ° minimum, matelas isolants)



Risques

Conditions ambiantes	Risques liés au terrain
Météo changeante	Surfaces glacées ou enneigées et glissantes
Risques liés au groupe	Risques physiques ou médicaux
Inexpérience des élèves Fatigue physique Déshydratation ou coup de chaleur	Hypothermie, engelures, fatigue, blessures Chutes, douleurs musculaires, malaises
Risques liés à l'itinéraire	Risques organisationnels
Animaux sauvages ou domestiques	Enjeux – plusieurs situations possibles

