



Dangers et activités de plein air

life  beats

lyondellbasell

Dangers et activités à l'extérieur

Durant les mois d'été, beaucoup d'entre nous aiment participer à des activités de plein air entre amis et en famille comme le camping, les barbecues, la natation, les promenades ou les séjours dans des parcs.

Bien que ces activités soient agréables, elles peuvent aussi présenter des risques liés à la sécurité. Cette présentation contient des informations et des conseils de sécurité pour certaines activités:

- Camping
- Pique-nique et barbecues
- Sécurité des enfants et activités liées à l'eau
- Aires de jeux

Pas de vacances pour la sécurité l'été!



Camper en sécurité

Le camping est une façon amusante de profiter d'activités de plein air en famille et entre amis. Il est important de suivre certains conseils pour s'assurer que le projet de camping se déroulera en toute sécurité.



Se protéger du monoxyde de carbone

- Le monoxyde de carbone est un gaz inodore et incolore qui peut causer des problèmes de santé pouvant aller jusqu'à la mort.
- Ne jamais utiliser des appareils à combustion comme les poêles à gaz, les chauffages, les lanternes, et les barbecues à l'intérieur d'une tente, d'un camping-car ou tout autre abri fermé.

Rester éloignés des animaux sauvages

- Éviter de toucher, nourrir, et approcher des animaux sauvages.
- Garder les aliments stockés dans des conteneurs fermés et hors de portée des animaux.

Se protéger du soleil

- Les rayons UV du soleil peuvent être nocifs aussi bien les jours brumeux que les journées lumineuses et ensoleillées.
- Utiliser une protection solaire et des sticks pour lèvres (protégeant contre les rayons UVA et UVB) à large spectre avec un niveau de protection d'au moins FPS 15.
- Rechercher l'ombre, surtout autour de midi, lorsque les rayons du soleil sont les plus forts. Porter des vêtements, des chapeaux à larges bords et des lunettes de soleil.

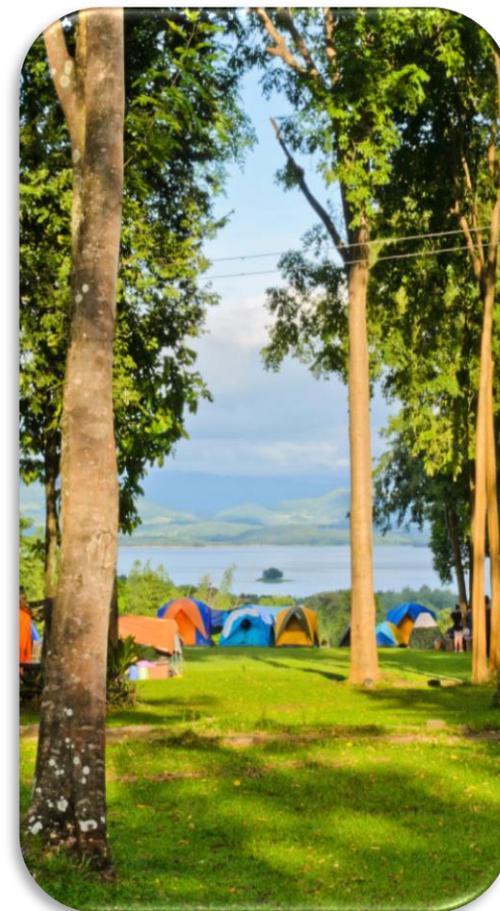
Camper en sécurité (suite)

Se protéger des insectes

- Les moustiques, les tiques et autres insectes peuvent causer certaines maladies. Les moustiques peuvent être vecteurs du virus du Nil occidental, du paludisme et les tiques peuvent provoquer la maladie de Lyme, la maladie de la fièvre boutonneuse méditerranéenne.
- Appliquer des insectifuges sur la peau exposée. Appliquer des produits contenant du perméthrine sur les vêtements pour éviter que les tiques s'y accrochent. Suivre les instructions indiquées sur les emballages des produits.
- Vérifier quotidiennement la présence de tiques, et les supprimer immédiatement sur les vêtements ou la peau. Porter des vêtements à manches longues, des pantalons et des vêtements de couleur claire pour aider à repérer les tiques plus facilement.

Etre vigilant

- Toujours se préparer à l'imprévu.
- S'informer sur la météo, sur les mesures de sécurité à respecter sur l'emplacement du camp. Prévenir la famille et les amis du projet et de la localisation du campement.
- Apporter un kit qui comprend un kit d'alimentation et un kit de premiers secours, une boussole ou GPS, une carte, une lampe de poche, des couvertures, des piles, de la nourriture, de l'eau, des vêtements et des médicaments.



Manger en plein air

La saison des pique-nique et des barbecues offre des possibilités d'activités de plein air avec la famille et les amis. Mais ce type d'activités présente aussi des opportunités pour les bactéries d'origine alimentaire pour prospérer et être à l'origine de maladies.



Conditionner et Transporter les Aliments en toute Sécurité

- **Conserver les aliments frais ou congelés au froid.** Placer les aliments froids dans une glacière avec de la glace ou des packs de gel congelés. Maintenir la température à 40 ° F ou 4 ° C ou encore plus basse pour empêcher le développement de bactéries. Viande, volaille, fruits de mer peuvent être transportés congelés de sorte qu'ils restent froids plus longtemps.
- **Organiser des compartiments plus frais.** Emporter les boissons dans un compartiment et les aliments plus frais et périssables dans un autre. De cette façon, les aliments périssables seront moins exposés et réchauffés par les températures chaudes de l'air extérieur lors des ouvertures de la glacière.
- **Eviter la contamination indirecte.** Conserver la viande crue, la volaille, les fruits de mer avec un conditionnement adapté et enveloppés pour éviter la contamination d'autres aliments : aliments préparés / cuits ou aliments qui seront mangés crus.
- **Toujours nettoyer les aliments.** Rincer les fruits et légumes frais sous l'eau du robinet avant de les emballer dans la glacière.

Manger en plein air (suite)

Préparation et cuisson des aliments

- **Laisser suffisamment mariner.** Faire mariner les aliments et les placer immédiatement dans le réfrigérateur, ne jamais les laisser sur le plan de travail de la cuisine ou à l'extérieur. Ne pas réutiliser la marinade.
- **Ne pas réutiliser les plateaux ou les ustensiles.** L'utilisation des mêmes plateaux ou ustensiles déjà employés pour la viande crue, la volaille, les fruits de mer et la nourriture cuite peut être à l'origine d'une contamination bactérienne. Pour éviter ce risque, il faut avoir un plateau et des ustensiles propres prêts à être utilisés pour servir la nourriture cuite.
- **Bien cuire les aliments.** Il peut être utile d'utiliser un thermomètre pour aliments pour vérifier que les aliments sont bien cuits avant d'interrompre la cuisson.
- **Poursuivre immédiatement une cuisson « partielle. »** Si la nourriture est cuite partiellement pour réduire le temps de grillade, faire griller sans trop attendre la nourriture.
- **Garder les aliments "prêts" au chaud.** Les grillades peuvent être maintenues au chaud jusqu'au moment de les servir en les plaçant à côté de la grille du barbecue, à distance de la braise.



Utiliser un barbecue en sécurité

Selon la NFPA, aux USA, juillet est le mois exposant le plus aux feux de barbecues (suivi par les mois de Mai, Juin et Août). En 2012, aux États-Unis, 16.900 personnes ont été reçues aux urgences en raison de blessures causées par l'utilisation d'un barbecue.

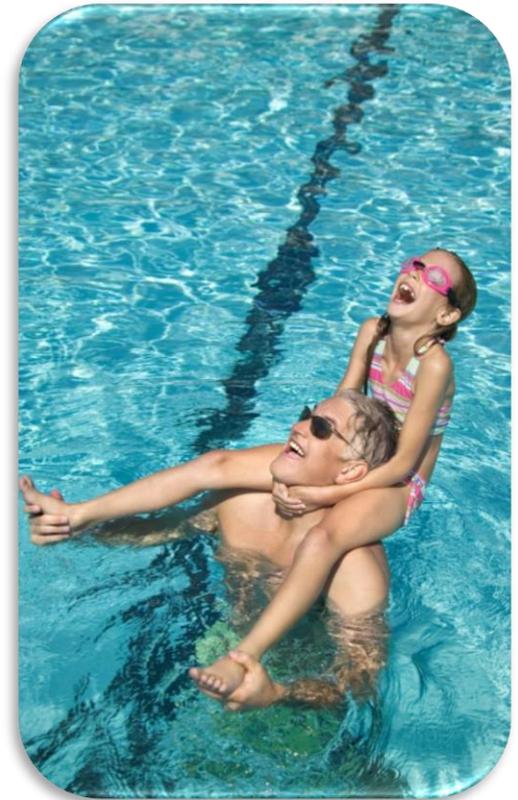


- Utiliser les barbecues à propane et carbone uniquement à l'extérieur.
- Positionner la grille loin des balustrades, d'auvent en bois, d'un toit en bois ou de branches.
- Garder éloignés les enfants et les animaux domestiques de la zone du barbecue: déterminer une «zone de sécurité» de 1mètre autour de la grille.
- Placer la grille à une distance sécurisante de l'aire de jeux, et de la zone de déplacement des personnes.
- Utiliser des ustenciles à long manche pour se protéger de la chaleur et des flammes.
- Retirer régulièrement la graisse ou l'accumulation de graisse dans les plateaux sous le grill de sorte qu'elle ne prenne pas feu.

Sécurité des enfants dans l'eau

Lorsqu'on profite de la piscine ou de la plage, on n'a pas forcément à l'esprit la notion de danger. Pourtant, aux USA, des données de base mentionnent que les noyades sont la principale cause de décès par accident chez les jeunes enfants âgés de 1 à 4 ans. Les conseils ci-dessous sont destinés à protéger les enfants de la noyade:

- **Surveiller activement** les enfants dans l'eau et au bord de l'eau, avoir une attention exclusive.
- Utiliser la stratégie « **Eau Watcher** », qui désigne un adulte à tour de rôles en tant qu'observateur pendant un laps de temps (par exemple: 15 minutes) pour prévenir un manquement de surveillance.
- Enseigner aux enfants, même ceux qui savent nager, **de ne jamais rester au bord de l'eau ou dans l'eau en dehors de la présence d'un adulte**. Demander aux enfants, s'ils se trouvent près d'un plan d'eau naturel comme un lac ou l'océan, de porter des gilets de sauvetage.
- Éduquer les enfants sur **les dangers à nager près d'un enchevêtrement ou un système d'aspiration**.
- Apprendre **les techniques de Réanimation Cardio-Respiratoires**.
- Inscrire les enfants à **des cours de natation**.
- Installer autour des piscines une **clôture de sécurité** avec fermeture et verrouillage automatiques.



Aires de jeux

Aux USA, environ 200.000 enfants par an sont reçus aux urgences pour des blessures suite à des accidents de jeux. Des conseils à suivre pour aider à prévenir les blessures:



- Éviter de faire porter des pantalons à cordons, des bijoux et des casques de vélo pouvant s'accrocher aux équipements d'un terrain de jeux. Aux USA, 79 accidents de strangulation accidentelle, dont 23 décès, ont eu lieu sur une période de 15 ans.
- Exclure les terrains de jeux des écoles pour les enfants âgés de moins de 4 ans. Ces terrains sont conçus pour les enfants plus âgés qui ont de plus grandes mains, plus de force et une meilleure coordination des gestes.
- Inspecter les aires de jeux soi-même.
- A ce jour, aux USA, 79% des blessures chez les enfants sont liées à des chutes, chercher des parcs dont le sol soit recouvert de sable, de graviers fins, d'éléments à base de bois ou caoutchouc. Éviter les terrains où il y a du ciment, de l'asphalte, des sols mal entretenus, avec de la saleté, ou de l'herbe propices à des blessures telles que des traumatismes crâniens.
- Examiner la configuration des équipements, s'il existe des espaces de 7 à 22 cm (risques tels que la tête d'un enfant pourrait se coincer), l'existence de surfaces chaudes, de points de pincement, de bords coupants, et des points saillants ou piégeants comme des boulons ou des trous.
- La hauteur des installations ne doit pas être supérieure à 120 cm pour enfants d'âge préscolaire et 180 cm pour les enfants plus âgés. Il faut également installer des garde-corps pour prévenir les chutes.

DANGERS DES ACTIVITES DE PLEIN AIR

L'été, tandis que vous **APPRECIEREZ** les activités en plein air,
Il est important **d'être vigilants** aux différents dangers
et de **rester PRUDENTS!**



life **beats**