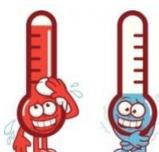




Ambiance thermique dans les écoles Bien réagir à une période d'exposition



En cas de fortes chaleurs ou de températures basses, il vous est conseillé de réaliser un relevé de température et/ou compléter une fiche du registre santé sécurité au travail en y annexant le relevé de température (voir fiche « relevé de température »).

Victime ou témoin d'un coup de chaleur ou d'un malaise, appeler ou faire appeler les secours en composant le 15 ou le 112.

Quelques bons réflexes en cas de fortes chaleurs

Ventiler ou faire ventiler le bâtiment aux heures les plus fraîches.

Pour conserver les salles les plus fraîches possible, il est conseillé de :

- fermer les volets, fenêtres et rideaux dès que la température extérieure augmente ;
- faire des courants d'air frais dès que l'air extérieur est plus frais ;
- utiliser des ventilateurs, même s'ils n'aident pas à réduire la température d'une pièce ;
- arrêter les imprimantes, photocopieurs ...et toutes autres sources de chaleur.

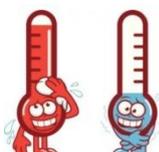


Quelques bons réflexes en cas de températures basses

Limitier les courants d'air.

Porter des vêtements chauds adaptés (préférer plusieurs couches de vêtements à un vêtement épais).

Mettre à disposition des boissons chaudes.



Pour les enfants

Demander aux parents d'adapter la tenue des enfants à la situation.



Pour vous et les enfants en cas de fortes chaleurs

Se protéger de la chaleur en restant à l'abri du soleil, surtout aux heures les plus chaudes.

Boire régulièrement en dehors des pauses classiques est indispensable, avant même de ressentir la soif, sensation qui arrive tardivement ou trop tard parfois en cas de très fortes chaleurs.

Préférer l'eau à température ambiante à l'eau glacée qui peut provoquer de nombreux désagréments en raison de l'écart de température.

Porter des vêtements amples (favorisant l'évaporation de la sueur), légers et de couleur claire.

Rester autant que possible dans des endroits frais et climatisés, et, se rafraichir à l'aide de brumisateurs et ventilateurs.

Limiter les activités et efforts physique intenses, notamment aux heures les plus chaudes.

Pour l'EPS, cela peut aller jusqu'au report d'un évènement particulier. Les séances classiques peuvent se dérouler à d'autres moments (le matin par exemple).

Veiller à manger en quantité suffisante, la chaleur peut couper l'appétit.

Manger des plats froids, de préférence des fruits et des légumes qui contiennent beaucoup d'eau.

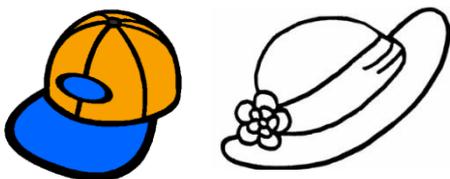
Rester à l'intérieur et de ne pas s'exposer au soleil et à la chaleur aux heures les plus chaudes, c'est à dire entre 12h et 16h.

Pour les enfants en cas de fortes chaleurs

Autoriser les enfants à venir avec une bouteille d'eau de chez eux.

Varié les expositions en permutant les classes et/ou en alternant des périodes d'activités intérieures/extérieures (travail en classe / jeux calmes dans la cour à l'ombre).

Autoriser casquettes et chapeaux.



Organiser des jeux d'eau.