



Plan canicule ALGSC

Définition :

Le "plan canicule" pour l'ALGSC, vise à protéger les membres actifs (sportifs cardiaques) de notre association, qui sont des personnes vulnérables, contre les effets des fortes chaleurs et des vagues de chaleur.

Ce plan s'articule autour de mesures de :

- *prévention*
- *de gestion*
- *de communication*

impliquant divers acteurs tels que :

- *les sportifs cardiaques*
- *les acteurs de la santé (médecins, kinésithérapeutes, moniteurs, maitres-nageurs, infirmières-iers)*
- *le conseil d'administration*

Objectifs :

- **Anticiper l'arrivée d'une canicule** et mettre en œuvre des **mesures de prévention adaptées** (en annexe)
- Protéger les sportifs cardiaques et membres de notre association ainsi que les professionnels et acteurs de la santé.
- **Assurer une coordination efficace** entre les différents acteurs pour une réponse rapide et efficiente.

Actions clés:

- **Information et sensibilisation:**
Diffuser des recommandations de bonnes pratiques, informer nos membres sur les risques liés à la chaleur, et mettre en place des numéros d'urgence spécifiques comme "Canicule info service" (numéros d'urgences 112)
- **Prévention et protection:**
Encourager les individus à adopter des gestes simples pour se rafraîchir, comme boire beaucoup d'eau, se protéger du soleil, et éviter les efforts physiques intenses.
- **Gestion de crise:**
En cas de déclenchement d'une alerte canicule, des mesures spécifiques sont mises en place, telles que l'annulation complète/partielle des cours de sport de notre association, la mobilisation de moyens supplémentaires, et la communication des décisions prises par message instantané, mail et réseaux sociaux.

Implémentation:

- Le « **plan canicule** » est mis en œuvre sous le pilotage **du conseil d'administration et le responsable administratif**, en collaboration avec les services de santé et la FLASS.
- Les professionnels de santé, notamment les médecins sont sollicités pour conseiller et accompagner le conseil d'administration et le responsable administratif.



Les recommandation à communiquer

→ mail, site Internet, réseaux sociaux

Les recommandations en cas de vague de chaleur

Face aux fortes chaleurs, adoptez les bons réflexes

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif,
- ne buvez pas d'alcool !
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour
- **Evitez les efforts physiques !**
- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais)

○ activité physique pour cardiaques:

Éviter les efforts physiques intenses pendant les périodes de chaleur et privilégier les activités à l'intérieur.

Pic de chaleur : quels signaux d'alerte pour votre santé ?

- Crampe
- Fatigue inhabituelle
- Maux de tête
- Fièvre supérieure à 38°
- Vertiges ou nausées
- Propos incohérents

Plan d'action pour l'ALGSC

1. récolter les informations émises par

- les services **météorologiques** de l'aéroport de Luxembourg,
- les **médias luxembourgeois**,
- ainsi que par le **CGDIS**,

afin de disposer d'une vision globale de la situation.

HELPLINE : +352 247-65533

Affiche canicule : www.santé.public.lu



Action

déclenchement alerte « plan canicule »

avant le déclenchement de l'alerte → **Concertation du CA** → plan canicule **oui/non ?**

- **en cas de déclenchement :**
 - i. mettre l'alerte sur **notre site internet ALGSC et nos réseaux sociaux**
 - ii. Avertir **les responsables de sections**
 - iii. Envoie d'un mail to all « déclenchement plan canicule »
 1. Détecter les personnes qui n'ont pas d'adresse mail et/ou internet
 2. Information par téléphone
 - iv. Encourager tous membres à relire le contenu du plan d'action nommé « plan canicule »



Mode de fonctionnement :

- Consultation CA
- Avertir **les responsables de section** des décisions prises :

- Code 1 : ANNULATION des cours à l'extérieure → marche nordique, marche, cyclisme, ...
- Code 2 : ANNULATION des cours à l'intérieur → hall omnisport, gymnase, salle de sport, cours online,...
- Code 3 : ANNULATION des cours aquatiques → natation, aquagym, ...

- **Code 4 : ANNULATION de tous les cours de l'ALGSC**

- Communication avec **nos membres** par téléphone, mail et sms
- Communication site internet et réseaux sociaux
- Communication avec **les encadrants** responsables de cours en question

!! Ces décisions ont été prises avec soin et dans le respect des règles ; elles sont donc considérées comme définitives !!