

ÉLOIGNEZ-VOUS des arbres, des plans et cours d'eau (p. ex. : étangs et ruisseaux), des grands champs et des terrains surélevés.

Détection et réaction :

Dès que vous voyez un éclair ou entendez un coup de tonnerre, mettez en branle votre plan d'urgence et trouvez refuge immédiatement (dans un bâtiment ou un véhicule). Les éclairs précèdent souvent la pluie, alors n'attendez pas que la pluie commence avant de suspendre vos activités.

Reprise des activités :

Attendez au moins 30 minutes après avoir vu le dernier éclair ou entendu le dernier coup de tonnerre avant de reprendre vos activités.

Les personnes blessées ne sont pas porteuses de charge électrique, alors il n'y a aucun danger à les toucher. **Composez le 911** ou envoyez immédiatement quelqu'un chercher de l'aide. Si vous êtes qualifié pour le faire, donnez les premiers soins.

Annexe 2: Commotions cérébrales

Définition d'une commotion cérébrale :

Une commotion cérébrale :

- Est une lésion cérébrale qui modifie le fonctionnement du cerveau, causant ainsi des symptômes qui peuvent être physiques (p. ex. : maux de tête, étourdissements), cognitifs (p. ex. : problèmes de mémoire, baisse de la concentration), émotionnels/comportementaux (p. ex. : dépression, irritabilité) ou liés au sommeil (p. ex. : somnolence, difficulté à s'endormir);
- Peut être causée par un coup à la tête, au visage ou au cou, ou suite à un impact au corps dont la force se répercute jusqu'à la tête et entraîne un mouvement rapide du cerveau à l'intérieur du crâne (consulter : <https://cdn.hockeycanada.ca/hockey-canada/Hockey-Programs/Safety/Concussion/Infographic/french.html> pour obtenir une représentation visuelle de la façon dont une commotion se produit);
- Peut avoir lieu sans causer de perte de connaissance (la plupart des commotions cérébrales ne sont pas associées à une perte de connaissance);
- Ne peut normalement pas être vue sur des radiographies, des scanographies standards ou des images d'IRM.

Les écoles doivent suivre les procédures de gestion des commotions cérébrales décrites dans les Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique au secondaire.

L'ASINB **exige** que les entraîneurs suivent le cours 'Prendre une tête d'avance' à www.coach.ca. Ce cours est **obligatoire** pour tous les entraîneurs dans toutes les activités de l'ASINB.