



ULTRA SPORTS SCIENCE

Le dérèglement de la température corporelle

Pour les organisateurs de course, il s'agit de respecter des objectifs clairs :

- Faire un suivi météorologique régulier
- Informer les participants de la liste du matériel adapté à son environnement (regardez le film d'éducation en période de canicule)
- Mettre en place dans le règlement de course le matériel indispensable et obligatoire
- Avoir un ou des points chauds mobiles
- Disposer du matériel pour réchauffer un coureur : matelas chauffant, poche bleue à chauffer (micro-onde ou eau brûlante), eau et boisson chaudes.
- Avoir un ou des points pour refroidir est obligatoire : glace, eau fraîche, ventilateur, voir un climatiseur

Obligatoire : un module de routage météo, définir des itinéraires bis, déterminer la meilleure route en fonction des conditions météo.

Pour cela il est nécessaire de médicaliser et de mettre en place :

- Une bonne répartition des équipes de secouristes sur la course pour effectuer les premiers secours et informer l'équipe médicale du lieu de l'accident.
- Une très bonne mobilité de l'équipe médicale d'urgence avec des véhicules adaptés aux terrains (moto, quad, etc...) pour administrer les premiers soins vitaux sur place.
- D'avoir des véhicules de transferts médicalisés.
- D'avoir des moyens de communication adaptés pour l'organisation des secours pour les divers intervenants (organisateur, secouristes, équipes médicales, services hospitaliers...)
- D'avoir des protocoles "Hypothermie" et "hyperthermie" pour un ou plusieurs cas

Il est donc indispensable pour les organisateurs de course en fonction du terrain et du lieu de l'événement de prévoir la prise en charge des hyper et hypothermies dans leur couverture sanitaire globale de leur événement sportif.

FORTEMENT RECOMMANDE POUR TOUS :

Avoir une formation aux gestes de premiers secours est une recommandation essentielle
Savoir prévenir les secours.



J'anticipe et me prépare aux conditions environnementales extrêmes lors de l'exercice.