

Lire la page 2 avant celle-ci ...

Robert Potvin

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Plusieurs sites internet peuvent être consultés afin d'obtenir plus de renseignements. Il existe celui de l'Association canadienne des entraîneurs, organisme de sport amateur dont le mandat est d'améliorer l'efficacité de l'entraînement dans tous les sports. www.coach.ca. Puis celui du Comité canadien sur la résistance aux antibiotiques (CCRA) qui coordonne les efforts déployés au Canada pour contrôler la croissance et la propagation de la résistance antimicrobienne. www.ccar-ccra.org. Finalement, celui de [Hockey Canada](#) concernant son programme de sécurité. Hockey Canada.

HYGIÈNE ET ENTRETIEN DE L'ÉQUIPEMENT

réf : Hockey Québec_Jan 2007

Événement

Au cours des derniers jours, les médias ont fait état d'une bactérie qui guette les sportifs. Il est particulièrement mentionné, que cette bactérie pouvait s'attraper à l'extérieur des milieux hospitaliers et que dernièrement, elle frappait les milieux sportifs tant professionnel qu'amateur.

Hockey Québec désire rappeler certaines consignes préventives que l'on retrouve dans le guide de sécurité de Hockey Canada et invite l'ensemble de ses membres à diffuser ces informations aux entraîneurs, parents et joueurs.

L'ENTRETIEN DE L'ÉQUIPEMENT PROTECTEUR ET HYGIÈNE

L'entretien de l'équipement de protection joue un rôle crucial dans la prévention des virus. Comme préposé à la sécurité au hockey, vous, les entraîneurs, avez la responsabilité de renseigner les parents et les joueurs en ce qui a trait à l'entretien de l'équipement, et d'effectuer des vérifications régulières de l'équipement des joueurs au cours de la saison.

L'entretien de l'équipement de protection devrait être évalué sur la base des critères suivants :

- Immédiatement après chaque match et chaque entraînement, l'équipement devrait être suspendu pour être séché. L'humidité permettant le développement de bactéries, il est donc essentiel de faire sécher l'équipement à l'air après chaque usage. Ceci aidera à prévenir les infections chez les athlètes et prolongera la durée d'utilisation de l'équipement. (Ne placez jamais l'équipement en cuir au-dessus d'une source directe de chaleur, car ceci pourrait le faire craquer.)
- Tout l'équipement, y compris le sac de hockey, devrait être lavé ou nettoyé régulièrement. Il est aussi recommandé de le vaporiser périodiquement au moyen d'un désinfectant à base d'alcool. Les centres pour le contrôle des maladies (CDC) émettent des avertissement aux athlètes et aux équipes sportives de nettoyer régulièrement tout l'équipement sportif en raison d'une augmentation importante des infections graves. Le nettoyage peut se faire à la maison ou par des nettoyeurs professionnels. Le CDC recommande un nettoyage professionnel au moins une fois par année.
- Après chaque match et chaque séance d'entraînement, essuyez les lames et les fixations des patins jusqu'à ce qu'elles soient complètement sèches. Cela les empêchera de rouiller.
- Des protège-lames devraient être installés pour protéger les lames. Les lames des patins subissent de graves dommages lorsqu'elles sont transportées dans le sac de hockey. Des lames en mauvais état peuvent affecter directement la performance et, si elles ne sont pas bien aiguisées et entretenues, elles peuvent causer des blessures.
- Les patins devraient être laissés à sécher délacés, avec la langue sortie pour favoriser la circulation de l'air et l'évaporation de l'humidité à l'intérieur de la bottine. S'il est possible d'enlever les doublures, il faudrait le faire pour qu'elles sèchent.
- Inspectez visuellement tout l'équipement à intervalles réguliers. Habituellement, un cordonnier peut réparer des déchirures dans le matériel et coudre des pièces. Si du rembourrage ou tout autre morceau de plastique est craqué, il est habituellement possible de se procurer des pièces de rechange.

COMMENT PRÉVENIR ET CONTROLER LA PROPAGATION

SE LAVER LES MAINS permet d'éliminer ou de tuer les germes sur les mains. Il y a deux méthodes pour les éliminer :

En se lavant avec du savon et de l'eau courante

Ou en utilisant un nettoyant à main à base d'alcool (minimum 60%).

Comment se laver les mains

- Mouillez vos mains avec de l'eau chaude.
- Appliquez un savon liquide ou moussant. Si vous utilisez un savon en barre, il doit vous appartenir personnellement et ne pas être partagé.
- Faites mousser le savon vigoureusement sur toute la surface de vos mains pendant 15 secondes.
- En vous frottant bien, rincez le savon à l'eau courante.
- Séchez bien vos mains à l'aide de serviettes en papier.
- Fermez les robinets avec une serviette de papier dans la main.

Comment utiliser un nettoyant à mains à base d'alcool

- Assurez-vous que vos mains semblent propres.
- Déposez dans le creux de la main une quantité de la taille d'une pièce de un dollar du nettoyant.
- Étalez le nettoyant à base d'alcool sur toute la surface de vos mains.
- Frottez-vous les mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches (cela devrait prendre un minimum de 15 secondes).

NE JAMAIS PARTAGER les articles personnels (ex. : le savon, les serviettes, les crèmes, les rasoirs, les vêtements, les brosses à cheveux, les limes à ongles).

NETTOYER ET DÉSINFECTER tout équipement de sport partagé après chaque utilisation (ex : les patins de chute, les jambières, les casques).

MONTRER à un médecin toute plaie suspecte.

COUVRIR toute plaie ouverte au moyen d'un bandage.