

# Vague de chaleur

*Je me prépare et j'agis*



**Buvez de l'eau et restez au frais**



Évitez  
l'alcool



Mangez en  
quantité suffisante



Fermez les volets  
et fenêtres le jour,  
aérez la nuit



Mouillez-vous  
le corps



Donnez et prenez  
des nouvelles  
de vos proches



## VAGUE DE CHALEUR : JE ME PRÉPARE ET J'AGIS

## ORGANISATEURS DE MANIFESTATIONS SPORTIVES

### Je me prépare



Je prévois les aménagements suivants :  
- Décaler l'épreuve aux heures les moins chaudes  
- Adapter les conditions de pratique :  
lieu, règles, parcours...  
- Renforcer les effectifs de l'équipe d'organisation



J'informe l'équipe d'organisation  
des mesures de prévention à prendre  
et des signes d'alerte à connaître  
(coup de chaleur, déshydratation...)



Je vérifie les moyens de  
rafraîchissement et de  
ventilation des équipements



Je renforce le dispositif  
de secours



Je vérifie les réserves  
d'eau potable

### J'agis



Je mets en œuvre les aménagements  
ou je reporte l'épreuve,  
ou j'annule l'épreuve



Je diffuse les recommandations  
de prévention au public  
et aux participants



Je donne de l'eau régulièrement  
et propose des lieux de rafraîchissement  
(zones d'ombres, locaux rafraîchis...)



Je fais remonter tout événement  
anormal au préfet de département

### J'améliore

À l'issue de l'événement j'évalue et analyse l'organisation  
du dispositif afin d'y apporter des améliorations