



SLRG SSS

# Vos nageurs sauveteurs

## Mini-leçon « hygiène et comportement »

### Connaissances générales pour les moniteurs du cours

- SARS-CoV-2 est le nom du virus auquel nous avons affaire actuellement. Il peut provoquer la maladie du COVID-19.
- Les virus, contrairement aux bactéries, ne peuvent pas se reproduire seuls. Pour ce faire, ils ont besoin d'un hôte, par exemple une cellule humaine dans les poumons. En d'autres termes, un virus présent sur une surface comme une table ne survit qu'un certain temps et meurt ensuite.
- Le principal moyen de transmission est constitué par les gouttelettes produites lors de la toux et de l'éternuement et qui sont absorbées par l'autre personne par les muqueuses du nez, de la bouche ou, le cas échéant, des yeux.

### L'objectif de la mini-leçon

En raison de la pandémie du Covid, l'hygiène et le comportement revêtent une importance particulière dans les cours de la SSS. Afin de prévenir la propagation des virus lors de l'enseignement des modules de la SSS, certaines règles d'hygiène et de comportement doivent être enseignées.


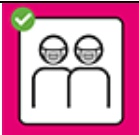

À la fin de la leçon, les participants connaissent les règles d'hygiène et de comportement et leur signification pour le cours.

### Exécution de la mini-leçon

La mini-leçon sera dispensée pendant la pandémie du Covid au début de chaque module de la SSS. Le temps nécessaire est d'environ 15-20 minutes.

### Contenus de la mini-leçon

#### Rendre attentifs les participants aux règles d'hygiène et comportement

	<b>Respecter la distanciation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Maintenez une distance minimale de 1.5 mètres par rapport aux autres participants au cours.</li></ul>
	<b>Porter le masque de protection</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Si la distance minimale ne peut être respectée, il faut porter un masque de protection.</li></ul>
	<b>Se laver les mains</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Au début et à la fin du cours et avant les séquences d'exercices spécifiques, les mains doivent être soigneusement lavées ou désinfectées.</li></ul>



SLRG SSS

# Vos nageurs sauveteurs

	<b>Ne pas serrer la main</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ne pas se serrer la main.</li><li>▪ Ne pas se toucher le nez, la bouche et les yeux.</li></ul>
	<b>Limiter la propagation des gouttelettes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.</li></ul>

## Montrer l'utilisation correcte du masque de protection

La manipulation correcte du masque de protection est également très importante. S'il est mal porté, la protection nécessaire n'est pas assurée. Si le masque n'est pas enlevé avec précaution, il y a un risque de propagation des virus.

## Montrer la bonne hygiène des mains

Se laver les mains correctement et soigneusement est un facteur crucial pour arrêter la propagation des virus.

## Expliquer le comportement correct en cas de symptômes

- Informer le participant sur les symptômes typiques d'une infection selon l'OFSP
- Expliquez le comportement suivant lorsque l'un ou plusieurs de ces symptômes apparaissent :
  - Rentrer chez soi ou rester à la maison et s'isoler. Évitez tout contact avec autrui.
  - Visitez le site de l'OFSP (<https://ofsp-coronavirus.ch/>) et effectuez l'auto-évaluation. Tout le reste est expliqué sur le site.

## Méthodologie et aides à l'enseignement

- La méthode d'enseignement dépend en grande partie des conditions et de la structure sur le lieu du cours.
- Des aides à l'enseignement telles que des affiches, des vidéos ou des fiches d'information sont disponibles en plusieurs langues sur le site web de [l'Office fédéral de la santé publique](#).

## liste des modifications

29.07.2020	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ajout de la section «Expliquer le comportement correct en cas de symptômes »</li><li>• Ajustement de la distance minimale (1.5m au lieu de 2.0m)</li></ul>
------------	--