

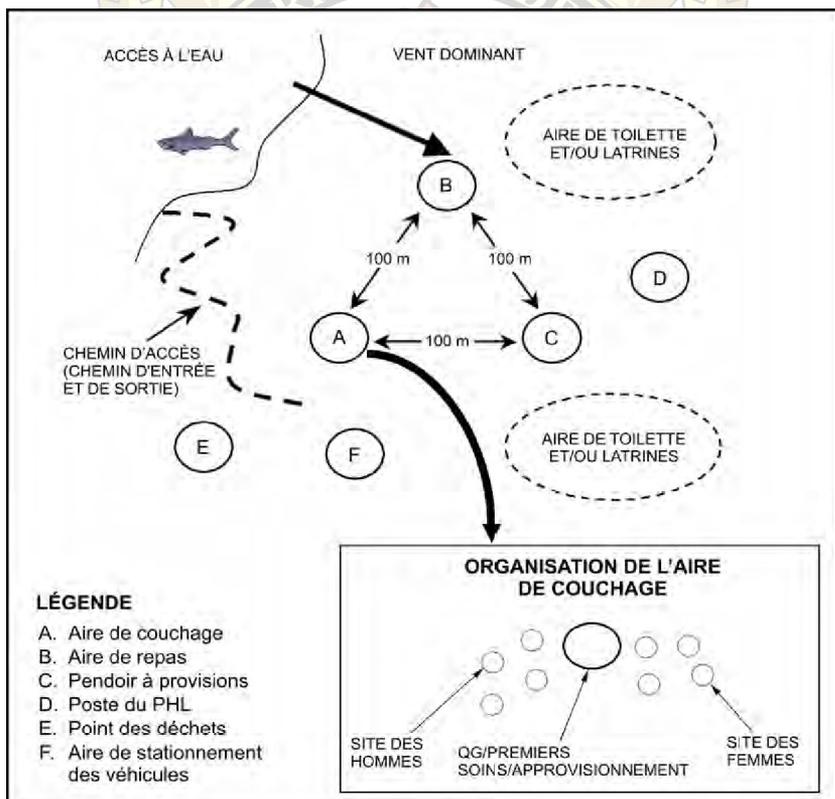
OCOMM121.09 : RESPECTER LA ROUTINE DU SITE DE CAMPEMENT

DISPOSITION D'UN SITE DE BIVOUAC

Les éléments d'un site de bivouac doivent comporter les éléments suivants :

<i>Élément</i>	<i>Description</i>
Quartier général	Endroit où se trouve l'O Resp, centre de communication.
Poste de premiers soins	Point central où se trouve la trousse de premiers soins, la civière, etc.
Poste d'approvisionnement	Poste occupé par l'Officier d'approvisionnement/sergent quartier-maître de compagnie. Tout le matériel non-utilisé se trouve ici.
Toilettes	Toilettes portatives ou latrines creusées à la main, approuvées.
Lavabos	Endroit établi pour le lavage et l'ablution. Il peut y en avoir un pour les hommes et un pour les femmes.
Aire de repas	Point central de consommation de nourriture. Aide au contrôle des déchets et des poubelles, particulièrement aux endroits où il y a beaucoup d'animaux.
Emplacement du feu de camp	Endroit sécuritaire et sans végétation que le groupe peut utiliser. Il doit être éloigné de l'aire de couchage afin de prévenir les incidents reliés aux étincelles et au feu.
Poste d'incendie	Point central et facile d'accès où se trouve l'équipement de lutte contre les incendies.
Chemin d'entrée et de sortie pour les véhicules de sécurité	Chemins établis pour contrôler la circulation de véhicules. Ils aident à sécuriser la circulation de véhicules sur le site et préviennent l'usure et la détérioration indues de l'environnement.

<i>Élément</i>	<i>Description</i>
Aire de stationnement des véhicules	Endroit clairement identifié pour le stationnement de véhicules de soutien à l'exercice. À cet endroit, il devrait y avoir des plateaux d'égouttement à placer sous les moteurs.
Point d'eau potable	Endroit d'entreposage et de puisage de l'eau potable.
Point des produits pétroliers, huiles et lubrifiants (PHL)	Entrepôt clairement identifié pour les combustibles.
Quartiers des femmes et des hommes	Aires de couchage.
Point des déchets	Point central de collecte et d'entreposage de déchets.



HYGIÈNE

Il est important d'avoir des normes élevées d'hygiène personnelle en campagne car elles aident à se protéger contre la maladie et favorisent une bonne santé. Les vêtements et l'équipement de même que le corps doivent être propres et secs. Il faut changer régulièrement de vêtements, surtout les bas et les sous-vêtements. Éviter les savons et les shampoings parfumés ou très odorants puisqu'ils attirent les animaux et les insectes. Une bonne hygiène personnelle procure non seulement un bien-être personnel, les pairs l'apprécieront aussi.

LAVAGE

Doit se faire quotidiennement avec de l'eau propre ou de la neige. Se laver les mains soigneusement avec de l'eau et du savon après un travail salissant ou après avoir utilisé les toilettes et avant de faire la cuisine ou de manger. Lorsque l'eau ou l'intimité est limité, laver au moins les parties du corps qui suent le plus : le visage, le cou, les pieds, les aisselles et l'aîne (les débarbouillettes humides sont rapides et pratiques pour laver le corps en campagne).

DENTS

Se brosser les dents et utiliser de la soie dentaire au moins deux fois par jour. On peut prendre du sel de table ou du bicarbonate de soude comme substitut au dentifrice. Si on n'a pas de brosse à dents, mâcher une brindille verte jusqu'à consistance pulpeuse fera l'affaire de même que de se frotter les dents avec une gaze. Se rincer la bouche après chaque repas.

LES PIEDS

Utiliser de la poudre pour les pieds et de la poudre pour le corps à l'aîne pour aider à prévenir l'irritation par temps chauds. La gelée de pétrole aidera également à protéger contre la friction, surtout aux endroits sensibles.

SELLES RÉGULIÈRES

Il est très important d'aller aux toilettes régulièrement. Aller à la selle tous les jours pour que le système fonctionne adéquatement. Tout changement dans les activités et la diète pourrait apporter un stress supplémentaire sur le système digestif, il est important de maintenir une bonne alimentation et de boire beaucoup de liquide. Il ne faut pas se retenir quand on doit aller aux toilettes, particulièrement la nuit car cela entraînera une perte de sommeil et rendra la personne inconfortable.

SOIGNER LES BLESSURES

Même les blessures mineures peuvent possiblement s'aggraver si elles s'infectent. Traiter adéquatement chaque coupure, entorse ou ecchymose.

RASAGE

Lorsque possible, les cadets doivent se raser quotidiennement. Parce que le rasage enlève des huiles essentielles de la peau, il est préférable, dans un climat froid, de le faire avant de se coucher.