

MANUÁL ZDRAVOTNÍKA ZOTAVOVACÍCH AKCÍ

1. Co je to Zotavovací akce

- Zákon č. 258/2000 o ochraně veřejného zdraví hovoří jasně: “Zotavovací akce je organizovaný pobyt 30 a více dětí do 15 let na dobu delší než pět dní, jehož účelem je posílit zdraví dětí, zvýšit jejich tělesnou zdatnost, popřípadě i získat specifické znalosti nebo dovednosti.”
- Pokud nesplňujeme všechny tři podmínky současně, tj. máme např. 29 dětí, nebo jsou některé starší, či jedeme pouze na 4 dny, nejedná se o zotavovací akci a řídíme se trochu jinými pravidly (máme méně povinností, ale o tom až na konci textu).
- Za zotavovací akce se běžně považují aktivity konané po celou dobu:
 - jarních prázdnin
 - letních prázdnin
 - veškeré pobyty typu škola nebo školka v přírodě

2. Podmínky konání zotavovací akce

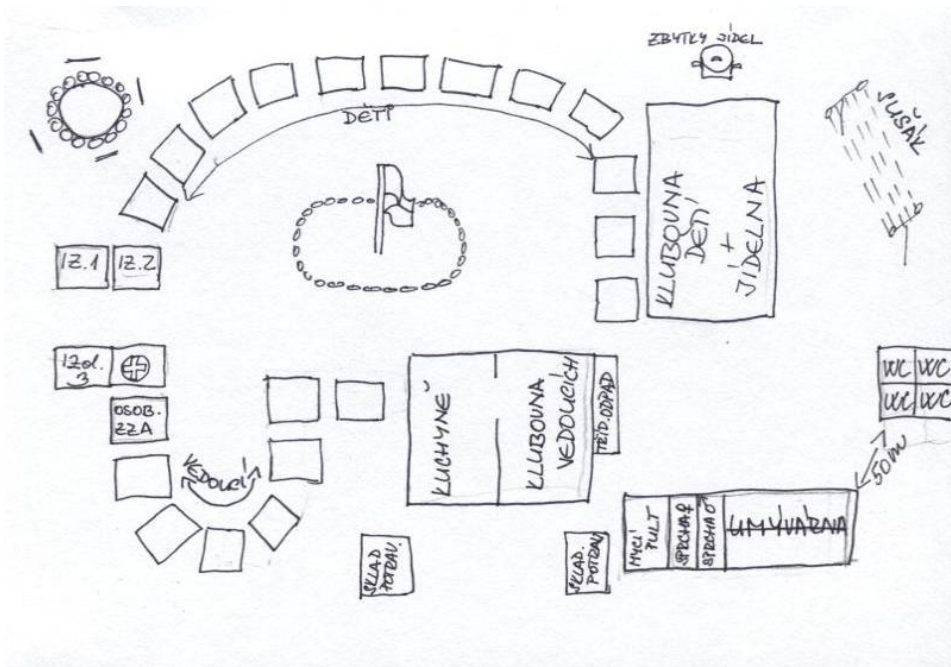
Předem dlužno podotknout, že většinu povinností, které tu zmíníme, má na starosti pořadatel akce a zdravotník by se o ně nemusel zajímat, ale... Pokud pořadatel na něco zapomene, stejně nastane doba, kdy se s tím zdravotník bude muset zabývat. Takže, není třeba si vše zařizovat sám, ale není na škodu, když o všech věcech máme povědomí.

2.1. Umístění

Zotavovací akce se umísťují mimo území, kde lze předpokládat znečištění ovzduší nad stanovené limity (Vyhl. č. 205/2009 Sb.) nebo překročení hygienického limitu hluku pro chráněný venkovní prostor (§ 30 odst. 3 zákona č. 258/2000 Sb.). K pozemku, na kterém je umístěna zotavovací akce, musí vést přístupová cesta.



Prostorové podmínky



- Záleží na možnostech pořadatele, nicméně je dobré zkontrolovat, zda jsou zbudovány všechny stavby podle zákonem stanovených podmínek - tzn. zda počty toalet, umyvadel, sprch, lůžek na izolaci a vybavení ošetřovny odpovídají počtu účastníků
- Kontrola vhodného rozmístění jednotlivých staveb

2.2. Povinnosti provozovatele

- citace ze zákona 258/2000 Sb.: "Osoba, která přijala děti na zotavovací akci (dále jen "pořádající osoba"), je povinna zajistit její umístění, zásobování vodou a odstraňování odpadků a splaškových vod v souladu s hygienickými požadavky upravenými prováděcím právním předpisem. Pořádající osoba je dále povinna dodržet hygienické požadavky na prostorové a funkční členění staveb a zařízení, jejich vybavení a osvětlení, ubytování, úklid, stravování a režim dne, které upraví prováděcí právní předpis."
- z pozice zdravotníka jsou, kromě některých výše uvedených povinností, zajímavé následující úkony, které je zapotřebí ohlídat nejpozději 1 měsíc před začátkem akce:
- hlášení o konání akce Krajské hygienické stanici - info o termínu a místě konání, počtu zúčastněných dětí, způsobu zajištění pitnou vodou (vodovodní řád, v případě použití studny krácený rozbor kvality pitné vody - nesmí být starší než 3 měsíce), způsob zajišťování stravování
- zajištění lékařské péče v době konání akce - jedná se o domluvu s lékařem v místě konání akce, ideálně písemnou, o poskytování lékařské péče táborníkům

Tato hlášení se netýkají akcí s nestabilním umístěním, tzn. putovních, vodáckých, cyklistických táborů apod.

3.



Kdo je zdravotník

- zdravotníka zotavovací akce v současné době mohou vykonávat osoby:
 - s úplným středním odborným vzděláním v oborech všeobecná sestra, dětská sestra nebo porodní asistentka,
 - student lékařství po skončení 3. ročníku VŠ,
 - nebo osoba, která absolvovala kurz ZZA v rozsahu stanoveném vyhláškou (tj. kurz, který právě navštěvujete)

4. Práce zdravotníka

4.1. Před akcí

- Činnosti
 - cca 6 měsíců předem - kontrola platnosti kvalifikace
 - 3 měsíce a méně:
 - pročíst předpisy zotavovací akce;
 - kontrola lékárny a její doplnění, vybavení oddílových lékáren
 - zjištění kontaktů na nejbližší lékaře, nemocnice, lékárnu s pohotovostí;
 - spolupráce na tvorbě přihlášky účastníků - zdravotní dotazník, jiné požadavky na zdravotní dokumentaci, stanovení data návratu zdravotní dokumentace od účastníků
 - účast na sestavování jídelníčku
 - účast na sestavování denního režimu a programu tábora
 - 2 týdny před akcí:
 - vyhodnocení zdravotních dotazníků a lékařských posudků
 - proškolení táborových pracovníků o hygienických podmínkách konání akce, zásadách PP a použití pohotovostní „oddílové“ lékárníčky
- Zdravotní dokumentace
 - dospělí (tj. vedoucí, instruktor, kuchař, zdravotník, návštěvy akce!!!)
 - potvrzení o zdravotní způsobilosti pro práci s dětmi - identický s posudkem od lékaře dětí, platnost 1 rok, nemusí jej předkládat osoby profesí učitel/ka a zdravotnický pracovník »» což se bez papírové podoby těžko prokazuje, u těchto pracovníků proto nahradit alespoň potvrzením od zaměstnavatele, nebo kopií diplomu či maturitního vysvědčení
 - čestné prohlášení o bezinfekčnosti - týká se i veškerých návštěv akce
 - osoby činné v kuchyni - průkaz pro práci v potravinářství
 - zdravotník - doklad o dosažené kvalifikaci
 - děti
 - potvrzení o zdravotní způsobilosti: vydává lékař, platí 1 rok »» originál po skončení akce vracíme rodičům, archivujeme kopii, kromě zdravotního stavu dítěte vyčteme následující informace:
 - zda je dítě způsobilé k účasti na zotavovací akci, případně za jakých podmínek - pozor, doktor nemusí vědět, jak je tábor zaměřen (např. vodácký, horolezecký.)
 - podrobilo se pravidelným očkováním ANO - NE
 - je imunní proti jiné nákaze typ/druh:
 - má trvalou kontraindikaci proti očkování typ/druh:
 - dítě je alergické na:....., ale jak se alergie projevuje se nedozvíte



- dlouhodobě užívá léky (typ/druh, dávka):..... ale na co je bere, je tajemstvím
- kontakt na ošetřujícího lékaře
- prohlášení zákonných zástupců o bezinfekčnosti - dozvíme se, že dítě nejeví známky akutního onemocnění (například horečky nebo průjmu), a ve 14 kalendářních dnech před odjezdem na zotavovací akci nepřišlo do styku s fyzickou osobou nemocnou infekčním onemocněním nebo podezřelou z nákazy ani mu není nařízeno karanténní opatření, toto prohlášení nesmí být starší než 1 den
- kopie karty pojištěnce
- kopie očkovacího průkazu - dle zvážení
- zdravotní dotazník dítěte
 - zcela nepovinná součást, ze které ale můžeme vytěžit maximum o zdravotním stavu dítěte,
 - jeho vyplnění závisí na dobré vůli rodičů, nebo se stane povinnou dokumentací účastníka, pokud si jej dáte jako podmínku účasti

Očkovací průkaz - poznámka

- informace o tom, že dítě bylo proočkováno dle očkovacího kalendáře je sice hezká, ale nevyčtete z ní, kdy bylo naposledy očkováno proti tetanu, nebo klíšťové encefalitidě (některé vakcíny je třeba obnovovat)
- dítě nemusí být nutně očkováno pouze svým pediatrem, který nemusí vědět o všech očkováních
- dítě mohlo být těsně před odjezdem na zotavovací akci očkováno a vám tak může uniknout souvislost při výskytu vedlejších příznaků

Pokud si kopii očkovacího průkazu nevyžádáme, je na zvážení, zda některé dotazy nepřipsat do zdravotního dotazníku.

- Zdravotní dotazník
 - neexistuje oficiální vzor
 - přizpůsobujeme si jej podle typu akce (lyžařský výcvik, vodácký tábor apod.)



Příklad otázek zdravotního dotazníku pro běžný stanový tábor:

- Je Vaše dítě na něco alergické? Na co? (*jídlo, hmyz, léky, rostliny...*). Jak se případná alergie projevuje?
- Má Vaše dítě nějaké zdravotní omezení? (*po úraze, operace, po nemoci...*)
- Má Vaše dítě nějaké dlouhodobé zdravotní potíže? (*cukrovka, srdeční vada, dušnost, při rýmě zvrací...*)
- Trpí dítě potížemi či bolestmi? (*hlavy, kolenou...*)
- Trpí častým krvácením z nosu? (*důvod*)
- Trpí dítě průjmami či zácpou? (*např. při změně prostředí...*)
- Je dítě kuřák? Ano - ne - nevím
- Je dítě očkované proti klíšťové encefalitidě, pokud ano, kdy?
- Dítě je plavec – částečný plavec – neplavec
- Jaké jídlo dítě odmítá?
- Bojí se dítě tmy?
- Pomočuje se dítě v noci?
- Trpí dítě nějakou fobií či strachem?
- Žije dítě s oběma rodiči – matkou – otcem?
- V jaké činnosti je Vaše dítě úspěšné a co rádo dělá? (*fotbal, kreslení...*)
- Jakou činnost Vaše dítě nesnáší a nerado dělá? (*běhání...*)
- Těší se dítě na tábor?
- Po kolikáté je dítě na táboře?
- Obvykle se dítěti stýská?
- Máte nějakou důležitou výchovnou radu ohledně Vašeho dítěte?
- Komu podávat informace o případných zdravotních potížích dítěte?
- Přejete si být informováni i při běžných obtížích (nachlazení, průjem, odřeniny)? Vždy vás budeme informovat o závažných problémech.

4.2. V den nástupu

- Činnosti při odjezdu (při přebírání dětí)
 - přebírání zdravotní dokumentace (bezinfekčnost vzor)
 - přebírání léčiv od rodičů
 - zběžný zdravotnický filtr (viditelná zranění, vši...)
 - vybavení – kinedril, igelitový pytlík, toaletní papír...)
- Přebírání léčiv od rodičů
 - přebírání od rodičů obvykle probíhá ve stresu (stojíte na nádraží, během 20 minut za vámi chodí jeden rodič za druhým a sděluje info, které si při sebevětším snažení nemůžete zapamatovat) » mějte s sebou dostatečný počet A5 - A4 obálek a lihovku - 1 obálka = 1 dítě, všechny léky, informace, kartičky pojištění, bezinfekčnosti a posudky od lékaře dovnitř a zalepit, přečtete si, až budete mít čas
 - pokuste se lék získat v originálním balení a vždy příbalový leták
 - zkontrolovat počet tabletek
 - těžko se shání doktor, který předepíše specializované léky např. na štítnou žlázu, koneckonců i Zyrtec je bez předpisu nesmyslně drahý
 - nejlépe je tuto informaci promítnout už do přihlášky, pokud přesto u odjezdu zjistíte nedostatečný počet tabletek, je třeba na to upozornit rodiče a domluvit se na dalším postupu (např. buď pošlou recept, nebo už vyzvednuté léky)
 - na krabičky napsat lihovkou jméno "majitele"
 - vyžádat si detailní popis, jak, kdy a množství léky vydávat (opět ideální zařadit do přihlášky)
 - dávkování - léky na hmotnost

ZDrSEM – první pomoc zážitkem, o.s.

Kostelní 24, 170 00 Praha 7

IČO: 020 095 10

M: +420 732 377 537 E: info@zdrsem.cz W: www.zdrsem.cz

- Činnosti po příjezdu na místo konání tábora
 - představit se všem dětem - dítě musí vědět, za kým má jít, když se řízne nebo ho bolí břicho
 - informovat děti o povinnosti hlásit vedoucímu a zdravotníkovi úrazy, zdravotní potíže, klíště, apod. - i malé poranění je třeba dezinfikovat
 - seznámení se zdravotní péčí - umístění ošetřovny a její označení, ordinační hodiny, režim marodky
 - seznámení táborníků s hygienou na táboře (sólo instruktáž pro dívky) – umístění WC, umýváren, odpadů... obejít!!!
 - kontrola hygienických potřeb dítěte (skrže vedoucí)
 - zajistit výběr rychle kazících se potravin z domova,
 - informovat oddílové vedoucí o závažných zdravotních omezeních týkajících se jejich dětí,
 - zmapovat léky mezi táborníky
 - zdravotnický filtr - spočívá v osobním seznámení, popovídání si, ale i kontrole typu skryté modřiny, paraziti, nezhojené rány, opruzeniny apod.
 - vytvořit seznam dětí včetně čísla stanu/pokoje
 - vytvořit režim provozu ošetřovny (skladování léků a zdravotní dokumentace)

Okénko z praxe – s čím nám děti jezdí na tábory

vši	čerstvé poranění	nedolčená poranění	hyperaktivita
zarostlý nehet	žloutenka	inkontinence	schizofrenie (dospělí)
zarostlá předkožka	nehlášená epilepsie	poruchy příjmu potravy	ekzémy, lupénky
vyrážka	utajené léky (Ibalgín, projímadlo, léky na psychiku)	nesrozumitelně mluvící dítě	nízké hygienické návyky

4.3. V průběhu

- Činnosti
 - evidence vykoupáných dětí,
 - kontrola dodržování hygieny u dětí (osobně či delegovat na oddíláka) – osobní hygiena, úklid ve stanu (mokrý věci, zbytky jídla), dostatek oblečení a jeho čistota, obouvání... (více viz Hygiena odívání)
 - dozor nad úklidem společně užívaných prostor (okolí stanu, úložiště odpadů...), sociálky
 - dohled nad hygienickými pravidly stravování a pitného režimu (viz kapitola stravování)
 - vedení zdravotního deníku – včetně protokolu o úrazu (viz rámeček)
 - ošetřování zraněných - dosah 24 hodin denně, zdravotník muž!!!
 - výdej léků a vedení evidence vydaných léčiv
 - dozor u rizikových činností programu akce, případně instruktáž jiných osob (spolupráce s bezpečákem)
 - dohled nad přizpůsobováním programu akce v závislosti na aktuálním psychickém a fyzickém stavu dětí
 - evidence prohlášení o bezinfekčnosti u návštěv zotavovací akce
 - pokud je během akce nutná návštěva lékařského zařízení, zdravotník zůstává v táboře



- Zdravotní deník a jeho vedení
 - zpravidla sešit, do kterého vpisujeme veškeré zdravotní obtíže, kterými dítě po dobu tábora prošlo - úrazy, záznam o teplotě, průjmovitých onemocněních, podaných lécích, alergiích, klíšťata...
 - po skončení akce pořídíme tzv. výpis se zdravotní dokumentace = seznam všech úkonů, podaných léčiv, prodělaných onemocnění dítěte na táboře, a předáme jej rodičům
 - zdravotní deník = zdroj důvěrných informací »» pod zámek
 - vzor Pionýr – obrázek

Náležitosti zdravotního deníku

Praktické rady

- jako zdravotní deník dobře poslouží sešit s pevnými deskami, případně šanon a eurofolie
- na první stranu sešitu vepsat údaje o provozovateli tábora, počtu dětí na táboře, popř. i táborových pracovníků, termín a místo konání tábora
- uvést zde i jméno, adresu, telefonní číslo a ordinační hodiny lékaře, ke kterému poběžíme v případě nutnosti, totéž platí i o hygienickém dozoru a nejbližších nemocnicích, pohotovosti
- uvést jméno táborového zdravotníka + kvalifikaci (datum)
- zařadte pár listů, na které si necháte podepsat ostatní pracovníky tábora, že byli seznámeni se zdravotním stavem dětí, že v posledních 14 dnech nepřišli do styku s infekční chorobou = tzv. bezinfekčnost (pokud nemáte na samostatném papíře), prohlášení o bezinfekčnosti nechte podepsat i případné návštěvy akce!!!
- připravte formulář pro případné předčasné odjezdy dětí z tábora

vedení deníku

- jmenný seznam dětí
- přehled léků vydávaných před a po snídani, před a po obědě, před a po večeři, pohotovostní léky – vše se jménem pacienta a přesným dávkováním
- evidence již vydaných léků (viz odkaz léky)
- chronologická denní evidence zdravotního ošetření, mimořádné medikace jednotlivých účastníků - umožní sledování hromadných onemocnění, poukáže na hygienické problémy, epidemie apod.
- z hlediska práva
 - většina neziskových organizací a občanských sdružení není registrována u Úřadu pro ochranu osobních údajů, proto je jakákoliv práce s daty účastníků velmi ošemetná
 - pro pořádání akcí typu tábor lze aplikovat výjimku, kdy si obhájíme sběr osobních dat účastníků pro potřebu poskytnutí co nejlepší péče
 - přesto se k datům chováme velmi citlivě, chráníme je a zbytečně je "nerozmnožujeme" na všelijaké papíry
 - příkladem může být rodné číslo účastníka - my ho pro běžnou práci zdravotníka na akci nepotřebujeme, proto do zdravotního deníku píšeme pouze datum narození dítěte; rodné číslo je ale zajímavé pro zdravotnické zařízení, kam dítě vezeme - tady ovšem používáme kopii karty pojištěnce »» nepřidělávejme si zbytečnou práci, není důvod přepisovat vše každému dítěti
- v ideálním případě věnujeme 2 listy, do kterých vpisujeme veškeré zdravotní úkony, podané léky, záznamy o tělesné teplotě, prodělaných onemocněních, úrazech, klíšťatech, zdravotní obtíže apod. přes kopírák -= automatické pořizování výpisu ze zdravotnické dokumentace pro rodiče
- pokud dítě v průběhu tábora navštívilo lékařské zařízení, přiložíme kopii záznamu o ošetření
- **zapsat i činnosti, které nevedly ke špatnému zjištění** („měřil jsem teplotu a nebyla, kontroloval jsem ho a na nic si nestěžuje...“)
- zdravotní deník = zdroj důvěrných informací »» pod zámek

Vzory zdravotních deníků volně ke stažení na:

<http://www.tabory.ymca.cz/dokumenty/zdravotnický-denik.pdf>

www.dorostovaunie.cz/download/tabory/Zdrden.doc

Ukázka zdravotního deníku o.s. Pionýr





- Režim izolace a ošetřovny
 - Izolace
 - stavby: izolace je samostatnou místností s vlastním umyvadlem, toaletou a možností mytí rukou v tekoucí vodě
 - stany: vlastní vyčleněný stan
 - v obou případech nesmí být izolace vybavena patrovými lůžky, a pokud zde máme stabilní matraci, na které se nemocní střídají, musíme lůžko opatřit vyměnitelným povlakem (tj. prostěradlem), vhodné je pod prostěradlo umístit igelit (např. při průjmech, pomočování)
 - zřizuje se 1 lůžko na izolaci pro 30 dětí
 - vždy v blízkosti zdravotníka a “ stranou” od stanů ostatních táborníků
 - Ošetřovna
 - nejedná se o osobní stan zdravotníka!
 - povrchy desinfikovat alespoň 1x denně
 - vybavení povinné/vhodné:
 - zdravotní dokumentace dětí a zdravotní deník (pod zámekem!)
 - osobní léky účastníků akce a léky střediskové lékárny zabezpečené proti neoprávněnému užití jinými osobami (tzn. pod zámekem)
 - odpadkový koš - denní likvidace odpadů, svítlna, desinfekce na ošetření rukou a použitých nástrojů (pinzet, nůžek, jehel), balík latexových rukavic, hroznový cukr i jako placebo na stýskání, vlhčené ubrousky, desinfekční prostředky na sociálky, trhací buničina, repelent, píšťalka...
- Skladování léků, lékárna
 - Práce s léky
 - zmapovat všechny léky mezi dětmi - např. děvčata zobou Ibalgin jako lentilky, čímž mohou smazat některé varovné příznaky, nebo zkombinovat s alkoholem, případně je díky naší nevědomosti můžeme předávkovat (podívat se i do různých krabiček...)
 - otázka zda u dětí nechat “pohotovostní léky”, v případě nouze je bude aplikovat spíše vedoucí »» přesto se ujistit, že dítě ví, jak lék použít
 - vedení dokumentace již vydaných léků
 - doporučujeme zavést pro případ, že byl zdravotník z nějakého důvodu vyrušen, odvolán na jiné místo nebo ochořel a je třeba jej zastoupit
 - smyslem je zabránit možnému předávkování léky
 - Skladování
 - pokud nám to umožňuje zázemí zotavovací akce (např. lednice - ale pod dozorem!), dodržujeme zásady skladování určené výrobcem léčiv
 - ve stanu je v létě pod celtou i přes 45o C, což různé mastičky a speciální kapičky od lékařů obvykle snášejí velmi špatně
 - léky na ošetřovně zabezpečit tak, aby se k nim nedostaly nepovolané osoby, tzn. uzamknout např. do vojenské bedny
 - vytvořit krizový plán přístupu k uzamčeným lékům v případě nepřítomnosti zdravotníka (a tedy i klíče...)
 - Lékárna
 - uvádíme seznam vybavení dle platných vyhlášek upravený jako „nákupní seznam“ vycházející z dlouholetých zkušeností pro akci do 80 účastníků
 - užití léků viz skriptum ZDrSEM



Minimální rozsah vybavení lékárníčky pro zotavovací akce pro děti a pro školy v přírodě je stanoven v příloze č. 4 k vyhlášce č. 106/2001 Sb. (novela č. 148/2004 Sb.),

I. Léčivé přípravky (pouze ty, jejichž výdej není vázán na lékařský předpis)

- tablety nebo čípky proti bolestem hlavy, zubů (analgetika)2x
- tablety nebo čípky ke snížení zvýšené teploty (antipyretika)..... 3x
- tablety proti nevolnosti při jízdě dopravním prostředkem (antiemetika) 1x
- živočišné uhlí 3x
- nosní kapky na uvolnění nosních dýchacích průchodů (otorinolaryngologika) 1x
- kapky, roztok (sirup) nebo tablety proti kašli (antitusika, expektorancia)..... 1x
- kloktadlo pro dezinfekci dutiny ústní a při bolestech hltanu (stomatologika)1x
- mast nebo sprej urychlující hojení např. popálenin (dexpantenolový sprej)1x
- oční kapky nebo oční mast s dezinfekčním účinkem, oční voda na výplach očí (oftalmologika).....1x kapky, 1x mast + 1x výplach
- mast nebo gel při poštípaní hmyzem (lokální antihistaminika).....1x
- tablety při systémové alergické reakci (celková antihistaminika)1x
- přípravek k dezinfekci kůže a povrchových ran.....1 + 1
- dezinfekční prostředek na okolí rány1x
- inertní mast nebo vazelína1x

II. Obvazový a jiný zdravotnický materiál

- gáza hydrofilní skládaná kompresy sterilní, různé rozměry8x
- náplast na cívce, různé rozměry2x
- rychloobvaz na rány, různé rozměry (tj. náplast s polštářkem)..... 3x
- obinadlo elastické, různé rozměry10x
- obvaz sterilní, různé rozměry10x
- obinadlo škrťací pryžové1x
- šátek trojcípý2x
- vata obvazová a buničitá.....1x
- teploměr lékařský.....1x
- rouška resuscitační.....1x
- pinzeta anatomická1x
- pinzeta chirurgická rovná1x
- lopatky lékařské dřevěné20x
- lékařské rukavice pryžové.....balení
- rouška PVC 45 x 55 cm1x
- dlahy pro fixaci, různé rozměry

III. Různé

- nůžky
- zavírací špendlíky, různé velikosti.....5x
- záznamník s tužkou
- svítilna/baterka, včetně zdroje

IV. Doporučení

- chloramin T
- prací prášek

4.4. Po skončení

- činnosti

ZDrSEM – první pomoc zážitkem, o.s.

Kostelní 24, 170 00 Praha 7

IČO: 020 095 10

M: +420 732 377 537 E: info@zdrsem.cz W: www.zdrsem.cz



- kontrola lékárny a její předání dalšímu běhu (případné dokoupení či seznam chybějícího materiálu)
- výpis ze zdravotní dokumentace pro zákonného zástupce + vrácení všech dokladů (očkováky apod.)
- vytipování nejčastějších onemocnění, jejich příčin, návrh opatření „pro příště“
- archivace zdravotního deníku – za dodržení podmínek ochrany osobních údajů povinně archivujeme min. 6 měsíců po skončení akce

5. Stravování a pitný režim

- prostory pro stravování, tzn. kuchyně (s výjimkou ohniště), jídelna, sklad potravin a mycí pult na nádobí musí být zastřešené a chráněné před povětrnostními vlivy
- v prostoru kuchyně se pohybují pouze osoby s platným “potravinářským” průkazem, jejich zdravotní stav kontroluje zdravotník
- za následujících podmínek se mohou v kuchyni pohybovat i děti:
 - pokud počet účastníků tábora (tzn. dětí i dospělých) nepřesáhne číslo 50, mohou se děti podílet na všech činnostech od krájení zeleniny, přes míchání v hrnci až po výdej pokrmu na talíř strážníků,
 - při větším počtu táborníků než je 50, se děti mohou podílet pouze na přípravě pokrmu před jeho tepelným zpracováním.

5.1. Jídelníček (norma)

- denně musí být pro děti zajištěno 5 jídel denně (snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře) za těchto podmínek: součástí snídaně musí být teplý nápoj a alespoň jedno z hlavních jídel (tj. oběd nebo večeře) musí být teplé. Rovněž platí, že při výdeji stravy lze sloučit výdej snídaně s dopol. svačinou a oběda s odpolední svačinou
- pitný režim – k dispozici po celý den v uzavřené nádobě s výpustným kohoutem nebo se nápoje rozlévají přímo z originálního balení

Poznámka

- je vhodné pod kapající kohoutek umístit sběrný lavor, zabráníme tak nepříjemnému zápachu z hnojící půdy pod nádobou“
- dětem zdůraznit, aby používaly výhradně svůj hrníček, varianta “vezmi si hrníček z tácu a po použití jej opláchni vedle v lavoru” volá po přenosu mnohých infekčních onemocnění

- množství, pestrost a kvalita stravy musí být přizpůsobena věku a fyzické námaze dětí, což ohlídá zdravotník, neboť se účastní přípravy jídelníčku.
- pro přípravu pokrmů nesmí být používány potraviny, nebo přímo pokrmy, které mohou být zdravotně závadné.



Pestrost jídelníčku, zdravotně nezávadné potraviny

Zdravotník se sestavování jídelníčku účastní zejména proto, aby ohlídal jeho vhodnost vzhledem k denní fyzické zátěži a zdravotnímu stavu dětí. Měl by zejména ohlídat, zda je množství stravy vyhovující; pestrost jídelníčku (tzn. zda je v něm obsaženo dostatečné množství ovoce a zeleniny, jestli se pokrmy příliš často neopakují, vhodnost pokrmů vzhledem ke zdravému vývoji dětí – narážíme na smažená jídla apod.)

Rovněž by měl posoudit, zda se strava připravuje ze **zdravotně nezávadných potravin**. Současné normy vztahující se ke stravování na zotavovacích akcích uvádí konkrétní seznam potenciálně zdravotně závadných potravin. Uvádíme zde seznam takovýchto potravin, který byl v předchozích novelizacích vyhlášky šíře definován a ze zkušenosti měl své opodstatnění. Jedná se o pokrmy připravené:

- ze zmrzliny vlastní výroby či porcovanou ze skupinového balení,
- z majonézy vlastní výroby,
- z mléka a mléčných výrobky z mlékárensky neošetřeného mléka (mimo tržní síť),
- z nedostatečně tepelně upravených vajec a masa,
- z tepelně neopracovaného masa,
- lesních plodů (tj. hub, malin atd.) získaných samosběrem mimo tržní síť

Samostatnou otázkou je pak **trvanlivost jednotlivých pokrmů**. Není snadné na ni jednoznačně a přesně odpovědět. Vycházíme proto z norem, které se týkají rovněž hromadného stravování, konkrétně restaurací a jiných stravovacích zařízení typu škola, nemocnice apod., které mají – na rozdíl od mnohdy na prázdné louce postavených táborů – špičkové vybavení kuchyně.

A. Jednoznačné doporučení tedy zní, jakýkoliv pokrm, který v táborové kuchyni připravíme, vydat k přímé spotřebě nejpozději do 1 hodiny po jeho dokončení. Ani za přítomnosti lednice totiž nejsme schopni dodržet technologický postup krátkodobého uchování pokrmů.

5.2. Skladování potravin

- skladovací prostory musí být dostatečně izolovány od země a povětrnostních podmínek, vhodné je použití uzavíratelných boxů, do kterých neproniknou myši
- veškeré potraviny skladuje za podmínek stanovených výrobcem, pokud tyto podmínky nejsme schopni dodržet, kupujeme je vždy čerstvé
- lednice - ideálně oddělené lednice dle typu potravin, jinak doporučujeme rizikové potraviny typu syrové maso, vejce, načatá originální balení uzavřít samostatně do pevné, těsnící nádoby

5.3. Kuchyně

- režim a vybavení
 - důsledně používáme pitnou vodu na všechno, co přichází do styku s potravinami (tj. vaření, mytí nádobí, čištění pracovních ploch, osobní hygiena kuchaře)
 - viditelně (např. lihovkou) rozlišíme pracovní plochy pro jednotlivé typy surovin, aby nedocházelo ke křížové kontaminaci potravin



křížová kontaminace potravin = "přenos mikroorganismů (bakterií apod.) z míst jejich přirozeného výskytu, např. ze syrového masa, zeleniny, vajec, na ostatní potraviny či pokrmy, které dále slouží bez tepelné úpravy k výživě člověka" (Zdroj: Informační centrum bezpečnosti potravin)

- cílem našich opatření je zabránění vniku choroboplodných bakterií, způsobujících zejména průjmovitá onemocnění, do hotového pokrmu v jakékoliv fázi jeho výroby!

K tomuto cíli v praxi směřují následná opatření v různých kombinacích:

- uchovávání syrového masa v ledničce tak, abychom zabránili odkapávání šťávy a krve, a aby maso nekontaminovalo ostatní potraviny a pokrmy (viz Skladování potravin)
- při vaření a úpravě potravin používáme výhradně různé nože a nářadí na syrové potraviny a na již hotové či dále neupravované potraviny a pokrmy
- jasné oddělení pracovních ploch (např. přímým popisem lihovým popisovačem nebo štítkem) při zpracovávání jednotlivých potravin. Vhodné je například označení pracovních desek (resp. prkének), na kterých se zpracovává např. syrové maso, vařené maso, vejce, syrová zelenina, vařená zelenina, ryby a ostatní (např. pečivo); v případě omezených možností lze za dostačující považovat oddělení pracovní ploch pro pokrmy před tepelnou přípravou a po tepelné přípravě.
- časté mytí rukou, vždy po manipulaci se syrovým masem, vejci a zeleninou

- umývání nádobí
 - nelze umývat osobní jídelní soupravy současně s varným nádobím, tento proces je zapotřebí časově oddělit (nejdříve ešusy a hrnky, pak výměna vody, nakonec hrnce apod.);
 - dbát na častou výměnu vody,
 - umyté hrnce nepokládat na zem a neskládat je na sebe
 - v momentě přítomnosti infekčního onemocnění je zapotřebí oddělit umývání osobního nádobí nemocného

Poznámka - umývání nádobí a hygienické opatření při výskytu infekčních onemocnění
zdroj: Krajská hygienická stanice STC v Benešově, září 2008

- poučit děti o dodržování zásad osobní hygieny, ruce se po použití WC nejdříve namočí do desinfekčního roztoku a pak se omyjí mýdlem. K utírání budou používat jednorázové ručníky.
- osobní jídelní soupravu nemocného myjeme zvlášť, nejdříve jej namočíme do desinfekčního roztoku na 30 min., následuje běžné mytí a oplachování.

A. desinfekční roztok: Chloramin T – 1% koncentrace, tj. 100g / 10 l vody

5.4. Jídelna

- nutné zastřešení
- stoly nejsou povinné, ale vzhledem k tomu, že se zpravidla jedná o jedinou místnost/stan, do kterého se vejdou všechny děti, jde o standardní vybavení



6. Hygiena a odpady

6.1. Účastníků

- WC
 - zřizují se v počtu 1 záchod na 15 dětí, musí být označeny dle pohlaví, v blízkosti záchodů musí být možnost omytí rukou v tekoucí vodě
 - tekoucí vodu lze nahradit barelem s výpustným kohoutem a sběrným lavorem,
 - z dřívějších vyhlášek vycházelo velmi rozumné doporučení, které považujeme za vhodné používat i nadále, a to umístění záchodů nejbližší 50 m od poslední používané táborové stavby,
 - doporučujeme cestu na toalety v noci osvětlit (nebo alespoň poučít noční hlídku, aby táborníky při cestě na WC doprovodila) - zejména malé děti se v noci bojí tmy a cesta na WC by se pro ně mohla stát noční můrou, nebo důvodem, proč vykonávat potřebu přímo před nebo za stanem,
 - toalety musíme denně uklízet, omývat prkénka apod., u suchých záchodů zasypávat zeminou (nikoliv chloraminem!!!), úklid v žádném případě nesmí provádět děti
 - vhodné je dívčí záchody opatřit uzavíratelnými sběrnými boxy a novinami na použité hygienické vložky a tampony, které denně likvidujeme
- Umývárny
 - musí být zařízené tak, aby zajišťovaly intimitu dětí a umožňovaly používání odděleně dle pohlaví,
 - na každých 5 dětí zřizujeme 1 umyvadlo s výtokovým kohoutem a odtokem použité vody mimo místo osobní hygieny, tzn. necachtáme se v ní,
 - děti musí mít možnost vykoupat se v teplé vodě alespoň 1 za týden (u táborových staveb dobře poslouží improvizovaný paraván a konev teplé vody), dívkám s menstruací bychom měli dopřát teplou koupel dle potřeby
- Odívání
 - kontrola oblečení není prioritním úkolem zdravotníka, ale je to prevence proti úrazům a jiným zdravotním komplikacím.
 - boty
 - dopředu upozornit rodiče jaké boty požadujeme, zcela nové boty jsou nevhodné!!!
 - vhodnost obuvi vzhledem k aktivitám (např. na běhání a do lesa pevná obuv, boty do vody...)
 - kontrola stavu bot (některé děti mají sice správnou obuv, ale nefunkční) – je dobré mít na tábor “tesu” a impregnaci
 - při nevhodně zvolené obuvi vznikají puchýře, při neustálém nošení holínek se zakládá na plísně a opruzeniny na nohou, při mokřích botách si zaděláme na léčení nachlazení a u volných bot na kotníky
 - spodní prádlo
 - kontrola spodního prádla je potřeba hlavně u těch nejmenších dětí, ovšem není výjimkou, že i starší dokážou překvapit, vhodné je delegovat povinnost na oddílového vedoucího
 - děti si jej často zapomínají převlékat, není ale dobré je neustále kontrolovat a říkat jim, ať vám ukážou, že si vzaly čisté (z toho rodiče nemají moc velkou radost), proto se spíše kontroluje pytel se špinavým prádlem
 - je dobré vědět, kolik spodního prádla si děti přivezly a v půli tábora stanovit prací den, aby měly v čem chodit
 - plavky



- plavky po každém koupání pořádně prosušit a kontrolovat, aby děti nenosily plavky celý den
 - při dlouhodobém nošení mokrých plavek si zaděláváme na zánět močového měchýře a opruzeniny, u suchých plavek dochází k zapaření a opět tvorbě opruzenin či plísní
- pokrývky hlavy
 - jsou nutné jak za sluníčka, tak za zimy
 - při sluníčku jsou ochranou proti přehřátí a při zimě proti nachlazení
- spací pytle
 - je dobré zjistit, jaké spací pytle děti mají a zda jim není v noci zima »» mít v zásobě deky, případně erární spací pytle i pro případ provlhnutí či promoknutí, ne-li promočení spacího pytle
- Hygiena a pravidla pro cestování s dětmi
 - před výletem:
 - trasa musí být přiměřená věku, aktuálnímu fyzickému stavu dětí a povětrnostním podmínkám (čím více je teplo, tím méně je vhodné chodit)
 - zkontrolujeme vhodnou obuv, batoh, a jestli mají dostatek tekutin, svačinu, pokrývku hlavy, náhradní ponožky, pláštěnku -
 - vybavíme lékárníčku na cesty s kartičkami pojištění (kdyby se něco přihodilo)
 - oddílovým vedoucím s sebou dáme pravidelné léky pro děti a poučíme je o způsobu užití
 - zjistíme a zajistíme spojení do tábora, pokud by se vyskytl nějaký problém
 - na cestu je dobré děti označit např. stejnými tričky, lépe se hledají
 - určit pravidla cest - kdo půjde první, kdo poslední
 - hurá na cestu:
 - dodržování prvního a posledního chodce (nikdo se neztratí)
 - po pár stech metrech opětovná kontrola pohodlnosti obuvi
 - nechodit za tmy, pokud se nám nic jiného nezbyvá, mít baterky a nerozdělovat skupiny
 - větší skupiny (cca nad 10 lidí) chodí po silnici vždy na pravé straně, je lepší se po silnicích vůbec nepohybovat a nevytvářet mezery mezi dětmi, kam by se mohlo vecpat auto
 - tempo skupiny podle nejpomalejšího člena
 - dbát pravidelně na přestávky a doplňování tekutin během cesty
 - po cestě:
 - zkontrolovat nohy, oblepit puchýře
 - odpočinkový program
 - zkontrolovat, zda děti vrátily nesnědené svačiny, převlékly se ze zpocených věcí, vyvětraly boty...
 - kartičky pojištění uložit do zdravotnické dokumentace

6.2. Hygiena společných prostor

- odpady
 - odpady se skladují mimo prostory, kde se manipuluje s potravinami
 - zbytky z kuchyně a nedojedených jídel od dětí uchovávat v uzavíratelné nádobě (zabrání zvýšení počtu hlodavců a jiné zvěře) - zajistit pravidelný odvoz, nádoba musí být snadno omyvatelná
 - vsakovací jáma - pouze pro tekutý obsah, ohradit a přikrýt ⇒zabránit pádu táborníků
 - kompostovací jáma - pro tuhý odpad, prohazovat, raději více malých, které postupně zasypáváme, nežli jedna velká



- provozní odpad - místo jasně ohraničené, zabránění vniku zvěře, častý odvoz, doporučujeme třídít
- úklid společně užívaných prostor
 - v průběhu zotavovací akce musí být prováděn úklid všech společných prostor
 - denního úklidu se mohou zúčastnit děti pod vedením osob činných při zotavovací akci
 - děti nesmějí provádět úklid záchodů

Průběžná desinfekce a desinfekční prostředky

- denní úklid znamená:
 - mytí podlahových krytin – chodby, WC, sprchy, jídelna, kuchyně, klubovna
 - omytí pracovních ploch – jídelní stoly, stoly v klubovně, kuchyně
 - desinfekci sanitárních zařízení – umyvadla, záchodové mísy, sprchy
 - sběr odpadků v prostoru celého tábořiště (zejména okolí stanů)
 - úklid v okolí odpadků
- vhodné desinfekční prostředky (zdroj: KHS v Benešově, září 2008):

používá se Chloramin T – 1% koncentrace, tj. 100g / 10 l vody, eventuálně je možné použít na podlahy, sanitární zařízení a pracovní plochy SAVO prim – 3% koncentrace, tj. 300 ml/10 l vody

7. Ubytování

- vždy odděleně dle pohlaví - a to i rodinní příslušníci!!!, výjimkou jsou případy, kdy o společné ubytování sourozenců písemně projeví zájem rodiče
- vyčlenění prostoru pro uchování osobních věcí a pohyb mezi lůžky
- patrová lůžka pro děti od 7 let věku, dobře přístupné a vybavené zábranou proti pádu a nepropustnou podložkou pod matrací,
- zděné budovy - musí splňovat hygienické požadavky pro ubytování dětí (bez vlhkosti a plesnivých stěn apod.), plocha na jedno ubytované dítě min. 2,5m²
- stany - pevná, nepromokavá celta, podlážka pod celou plochou umožňující zachování suchého prostoru pro uložení osobních věcí



Check list

- Před akcí
 - 6 - 4 měsíce před akcí:
 - zkontrolovat:
 - platnosti kvalifikace
 - vhodnost objektu pro konání konkrétní akce:
 - počty (WC, sprchy, umývárny)
 - hygienické limity prostředí
 - ubytovací prostory
 - odpady (jak jsou zajištěny)
 - skladování potravin
 - zdravotnické zázemí
 - k přihlášce připojit požadavky na zdravotní dokumentaci odpovídající zaměření akce a stanovit termín návratky
 - zdravotní způsobilost
 - zdravotní dotazník
 - formulář bezinfekčnosti
 - kopie karty pojištěnce, očkovacího průkazu
 - stanovit:
 - povinné zdravotní dokumenty pro personál akce (kuchař, instruktoři/praktikanti 15 - 18 let, vedoucí (18+))
 - 2 měsíce před akcí:
 - zkontrolovat:
 - program akce
 - denní režim
 - jídelníček (vyváženost, nezávadnost, denní norma)
 - vybavit táborovou lékárnu a oddílové lékárníčky
 - Měsíc před akcí:
 - zkontrolovat zda:
 - je akce řádně ohlášena na KHS
 - je smluvně zajištěna lékařská péče o účastníky po dobu konání akce
 - vyhledat kontakty na nejbližší zdravotnická zařízení typu pohotovost, specialisty (oční, ORL, chirurgie, zubař...), nemocnice, nejbližší lékárnu, pohotovostní lékárnu
 - vyhodnotit zdravotní dokumentaci a sestavit režim péče o vybrané účastníky
 - zavést zdravotní deník
 - zkontrolovat, zda byl personál akce seznámen s hygienickými požadavky akce
 - Den před akcí:
 - vytvořit:
 - jmenný seznam účastníků
 - systém přebírání zdravotní dokumentace a léčiv (krabice, obálky...)
 - připravit cestovní lékárnu nezbytnou pro přejezd na akci (pytlíky na zvracení, kinedryl, toaletní papír)...
- Den nástupu na akci
 - označit se viditelně od ostatního personálu akce
 - vybrat a zkompletovat zdravotní dokumentaci účastníků, léky
 - vytipovat děti s cestovatelskými problémy (zvracení = kinedryl)
 - provést běžný zdravotnický filtr
 - seznámit účastníky s:



- hygienickými podmínkami akce (umístění sociálního zařízení, režim osobní hygieny,
 - nadstandard u dívek)
 - denním režimem
 - pitným režimem
 - s umístěním a provozem ošetřovny
 - zmapovat
 - léčiva mezi účastníky (zvážit jejich výběr)
 - potencionálně rizikových potravin z domova (zvážit jejich výběr)
 - vytvořit ubytovací seznam účastníků (číslo pokoje/stanu)
 - seznámit vedoucí oddílů/družin se zdravotním stavem svěřených dětí (ujistit se, že ví, jak pomoci)
- V průběhu
 - vytvořit rozpis a zavést evidenci:
 - pravidelně vydávaných léků
 - vykoupaných dětí
 - úklidu a desinfekce společného sociálního zařízení (WC, sprchy, umývárny)
 - úklidu kuchyně
 - kontroly zdravotního stavu osob činných při stravování
 - kontroly hygieny stravování a skladování potravin
 - kontrola rizikových činností v kuchyni
 - úklidu ošetřovny
 - zajistit léčiva proti zneužití neoprávněnými osobami
 - zajistit zdravotní dokumentace proti nahlížení cizími osobami
 - vytvořit krizový plán přístupu ke zdravotní dokumentaci a léčivům v případě nepřítomnosti zdravotníka
 - Po skončení
 - pořídit výpisy ze zdravotní dokumentace pro každého účastníka akce
 - vrátit veškeré originální zdravotní dokumentace (posudku o zdravotní způsobilosti, karet pojištěnce, očkovacích průkazů) účastníkům
 - vrátit přebytečná léčiva účastníkům
 - dohlédnout na:
 - archivaci zdravotní dokumentace akce za podmínek zajišťujících ochranu osobních dat
 - skartaci nepotřebných osobních dat (6 měsíců po akci)
 - sestavení zprávy o prodělaných úrazech, zdravotních rizicích akce

