

Zdraví a hygiena

Osobní hygiena:

Na táborech a při vícedenních akcích dbáme především na dodržování osobní hygieny: pravidelné mytí, čištění zubů, stříhání nehtů, česání a mytí vlasů, pravidelnou výměnu prádla, převlékání na noc, hygienu dospívajících dívek apod. Na čištění zubů používáme výhradně pitnou vodu, mýt se můžeme ve vodoteči (*čistý potok nebo voda vhodná ke koupání v přírodě – pokud ovšem v blízkosti proudu není skládka hnoje z nedalekého statku, či úložiště umělých hnojiv a jiných zemědělských chemikálií*).

Oblečení a obutí:

Druh oblečení a obutí na výlety je dobré projednat s rodiči. Doporučujeme oblečení starší, ale pohodlné a netěsnící, spodní prádlo a ponožky bavlněné, dobře sající pot. Vrchní oblečení spíše vrstvené s možností, podle měnící se denní teploty, je po částech odkládat. Obutí pohodlné, vždy alespoň jeden pár ponožek navíc. Nezapomínáme na pokrývku hlavy a nepromokavou pláštěnku.

Pitná voda:

Dbáme, abychom použili jen vodu ze studní označených orgánem hygienické služby jako zdroj pitné vody. *Nenechme se zmyšlit „hodnou babičkou“, která pije „dobrou vodu“ ze studně pár metrů od latríny desítky let a nikdy jí nic nebylo... Možná si její trávicí trakt na všemožné bakterie už zvykl a je proti nim imunní. Děti podezřelou vodu bez potíží snášet nemusí. Pozor – děti si často myslí, že 0,5l láhev stačí na celodenní výlet, i když je 30 stupňů! Vám na výlet doporučuji radši čistou vodu než šťávu apod., často svým vlastním pitím musíte umýt dítěti odřená kolena, loket...*

Stravování:

Při stravování, i když jde jen o svačinu, dbáme na umytí rukou před jídlem a čistotu místa, kam jídlo pokládáme. Na vícedenních akcích musíme zajistit stravování pětkrát denně, alespoň jedno hlavní jídlo musí být teplé, ke snídani teplý nápoj. Přesnídávku a odpolední svačinu je možné vydat při snídani a při obědě. Po celý den musí mít děti dostatek nápojů, lékaři hovoří o 3 litrech tekutin (tou je i mléko, čaj, polévka...).

Pokud jsou děti vybaveny potravinami z domova, kontrolujeme stav a kvalitu jídla před tím, než je začnou konzumovat. V teplém počasí mohou uzeniny záhy „chytit“ zelenou barvu, řízky se zapaří - a my pak marně zpytujeme svědomí, co špatného jsme dali k jídlu dětem, kterým se udělalo špatně... Koupání v chovném nebo neznámém rybníce zavíní kožní onemocnění a konzumace zmrzliny a krémových moučníků zejména z malých výroben a cukráren salmonelu. *Když dáte dětem rozchod ve městě, dovolte jim koupit si maximálně třeba 1 až 2 věci (pohledy se nepočítaj), jinak si koupěj colu, brambůrky, zmrzlinu, barevnej sladkej hnus apod. a pak se poblíjou.*

Pokud se jako vedoucí, na všech typech akcí, budeme podílet na přípravě stravy nebo ji sami připravovat, musíme vlastnit **Zdravotní průkaz**. Při jeho získání žádejte, aby vám lékař potvrdil, že můžete pracovat s dětmi.

Klubovna, tělocvična, třída:

Při schůzce místnosti (klubovně, třídě) udržujeme úzkostlivý pořádek, odpadky odhazujeme do koše, který pravidelně po skončení schůzky vysypáváme, pokud to není povinností správce či majitele místnosti, utíráme pravidelně prach na nábytku a myjeme podlahu. Po každé činnosti dbáme na umytí rukou.

Koupání: Za kvalitu vody v bazénu ručí jeho provozovatel.

WC a odpady:

Školy, DDM a další dětská zařízení, většinou i klubovny, bývají vybaveny WC a umyvadlem. V přírodě, na výletech, při delším pobytu zřizujeme provizorní latríny, které zasypáváme suchou zeminou (*nikdy ne kdysi doporučeným Chloraminem*) a po skončení akce zasypané označíme. Místo volíme tak, aby bylo skryté před zvědavými zraky. Tábornická sdružení doporučují vybavit se pro tuto potřebu i na denní akci polní lopatkou. **Děti nesmějí uklízet a zasypávat záchody! Na výlet se hodí kus toalet'áku, ne všude roste lopuch.**

Odpadky je možné ukládat do plastových pytlů a odložit v nejbližším místě do kontejnerů. Odpadové jámy orgány ochrany přírody většinou už zakazují.

Psychohygienu:

Správné a nutné je vlídné zacházení s dětmi v případě drobných přestupků a osobní příklad vedoucího i instruktora. Stres z neustálého pobízení dětí k vyšším výkonům bez ohledu na jejich fyzické i psychické vybavení vede ke snížení jejich pozornosti a následně k častějšímu výskytu poranění a úrazů.

Hygienické předpisy :

Vedoucí dětských skupin, kteří se zúčastňují nebo pořádají tábory nebo dlouhodobější akce (výlety) jsou povinni se řídit Hygienickými požadavky pro zotavovací akce všech typů, které upravuje zákon č. 258/2000 Sb. ve znění zákona 274/2003 Sb. O ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů. Zákon stanovuje v § 8, že zotavovací akcí je organizovaný pobyt 30 a více dětí ve věku do 15 let na dobu delší než 5 dnů, ale v § 12 zdůrazňuje, že "při organizovaném pobytu dětí v počtu menším nebo na dobu kratší než stanoví § 8" je pořádající osoba povinna dodržet stejná hygienická pravidla jako pro zotavovací akci (rozuměj tábor).

Zákony i vyhlášky ukládají povinnost provozovatelům táborů proškolení všechny pracovníky o hygienických požadavcích. **Školení je povinné**, jeho absolvování musí být stvrzeno podpisem účastníka a je součástí dokumentace tábora, nebo provozovatelů akcí pro děti, kterou archivujeme půl roku.