

# Hygiena

---

KURZ TÁBOROVÉHO PRACOVNÍKA

# Dokumentace a předpisy

---

Jedním ze základních dokumentů, ze kterého můžeme vycházet je **Vyhláška č. 106/2001 Sb. Vyhláška Ministerstva zdravotnictví o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti.**

Ta přesně stanovuje pravidla, podle kterých lze pořádat letní tábory – zotavovací akce (ZA) z pohledu hygienického.

Dodržování této vyhlášky na táborech kontrolují krajské hygieny.

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-106>

# Hygiena

---

Hygiena je soubor požadavků a pravidel zdravého způsobu života.

Vedoucí i instruktoři jdou vždy dětem příkladem. Na to nikdy nezapomínej!

## Oblasti hygieny

- Osobní hygiena
- Obouvání a odívání
- Hygiena pochodu
- Hygiena prostředí
- Duševní hygiena
- Stravování na táborech a výpravách
- Denní režim

# Hygiena prostředí

---

Prostředí má významný vliv na pozitivní či negativní ovlivnění duševního i tělesného zdraví. Jako prostředí vnímáme prostor, ve kterém s dětmi budeme organizovat aktivitu (klubovna, louka, les...).

## Ovlivňující faktory

- intenzita osvětlení,
- čistota vzduchu, vlhkost,
- prach a další nečistoty,
- hluk/akustika,
- přítomnost potenciálně nebezpečných předmětů (střeby, ostré rohy, překážky...),
- další nebezpečí (vosí hnízda,...).

Vždy stačí použít selský rozum a odstranit případné negativní vlivy (vyvětrat, odstranit překážky,...).

# Duševní hygiena

---

Schopnost odolávat nejrůznějším škodlivým vlivům.

Kombinují se zde poznatky z psychologie, pedagogiky a medicíny.

Používej hlavně empatii a snaž se rozpoznat problémy ve skupině. Zároveň při plánování aktivit a přístupu k dětem reflektuj aktuální náladu.

## **Co dělat pro budování duševního zdraví:**

- odstraňovat negativní společenské jevy,
- dopřávat dětem pocity spokojenosti a štěstí,
- vytvářet bezpečné prostředí a dobré klima skupiny,
- správný režim dne, dobrá strava a dostatek odpočinku.

# Stravování na táborech a výpravách

---

Dle vyhlášky mají mít děti na zotavovací akci jídlo 5x denně a pití po celý den. Strava by měla být pestrá.

Při přípravě jídla je důležité dbát na hygienu - jídlo musí být čerstvé a musíme se vyvarovat jeho kontaminaci.

**POZOR NA ALERGIE** - vždy musíš znát omezení dětí (alergie na laktózu, zdravotní diety atd.) a přizpůsobit jídelníček.

## **Co nesmíte dětem podat za stravu:**

- tepelně neopracované maso a vejce,
- mléko a mléčné výrobky z neošetřeného mléka,
- majonézu,
- zmrzlinu vlastní výroby.

Se zdravotními omezeními dětí vás před táborem seznámí zdravotník tábora.

# Denní režim

---

Nedílnou součástí každé akce je její harmonogram. Účastníci by měli být s tímto harmonogramem obecně seznámeni (kdy je program, pauza, jídlo atd.). Na zotavovací akci musí být tento režim vyvěšený na nástěnce.

**Fyzická a psychická zátěž dětí musí být vždy přiměřená jejich věku, schopnostem a možnostem!**

Dbej na dostatečný spánek (9 hodin pro děti do 10 let a 8 hodin pro starší děti).

Buďte vždy připraveni změnit/vypustit aktivitu, pokud cítíte, že děti jsou unavené, při poslední aktivitě došlo k nějakému zranění...

Využijte čas k uklidnění situace, dočerpání sil, vyřešení sporů atd.

## Příklad režimu dne na táboře

- 07:00 - Budíček pro vedoucí
- 07:30 - Budíček pro oddíly
- 07:35 - Rozcvička
- 07:45 - Čas na ranní hygienu a úklid
- 08:00 - Snídaně
- 08:30 - Ranní nástup
- 08:45 - Dopolední program
- 13:00 - Oběd
- 13:30 - Polední klid
- 15:00 - Odpolední program
- 16:30 - Svačina
- 16:40 - Pokračování odpoledního programu
- 19:00 - Večeře
- 19:30 - Večerní nástup
- 19:45 - Večerní program
- 21:30 - Čas na večerní hygienu a příprava na spánek
- 22:00 - Večerka

# Funkce ZDRAVOTNÍKA

---

## Kdo může tuto funkci zastávat na zotavovací akci?

*Za způsobilou se považuje fyzická osoba, která má alespoň úplné střední odborné vzdělání v oborech všeobecná sestra, dětská sestra nebo porodní asistentka. Student lékařství po ukončení třetího ročníku a fyzická osoba, která absolvovala kurz zdravotníka zotavovacích akcí a škol v přírodě.*

## Co dělá zdravotník

- Vede dokumentaci (zdravotní deník - evidence úrazů, eviduje zdravotní posudky, „bezinfekčnost“, ...).
- Má přehled o zdravotním stavu dětí a informuje vedoucí.
- Podílí se na přípravách programu i na sestavování jídelníčku - má rozhodující slovo.
- Pečuje o zraněné a nemocné účastníky akce.
- Má na starosti zdravotnický materiál.
- Kontroluje dodržování hygienických požadavků.

Proto se na zdravotníka vždy obrát', když některé dítě jeví známky onemocnění, je zraněné nebo má například zapité klíště,...