



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ГОЛОВНЕ САНІТАРНО-
ЕПІДЕМІОЛОГІЧНЕ УПРАВЛІННЯ**

ЗАТВЕРДЖЕНО
постановою Головного державного
санітарного лікаря України
від 26 квітня 1999 р. N 23

**Державні санітарні правила і норми
"Улаштування, утримання і організація режиму
діяльності дитячих оздоровчих закладів"
ДСанПіН 5.5.5.23-99**

1. Галузь застосування

Нормативний документ поширюється на всіх осіб, що виконують роботи з проектування, будівництва, реконструкції та здійснення поточного санітарного нагляду за експлуатацією дитячих оздоровчих таборів. Нормативний документ встановлює вимоги до улаштування, утримання і організації режиму діяльності дитячих оздоровчих таборів.

НОРМАТИВНІ ПОСИЛАННЯ

1. ДБН 360-92. Містобудування. Планування та забудова міських та сільських поселень.
2. ДБН В.2.2.2-96. Громадські будівлі та споруди.
3. Оздоровительные учреждения для детей и подростков (вып. 26). Посібник до СНиП 2.08.02-89 "Общественные здания и сооружения".
4. СНиП 2.04.01-85. Внутренний водопровод и канализация зданий.
5. СНиП 2.04.05-91. Отопление, вентиляция и кондиционирование.
6. СНиП 3.05.06-85. Электротехнические устройства.
7. СНиП II-4-79. Естественное и искусственное освещение.
8. СНиП В-8-72. Полы. Нормы проектирования.
9. ВСН 59-88. Электрооборудование жилых и общественных зданий.

10. ВСН 46-88. Спортивные и физкультурно-оздоровительные учреждения. Нормы проектирования.
11. ГОСТ 17.1.5.02.80. Гигиенические требования к зонам рекреации водных объектов.
12. ГОСТ 2874-82. Вода питьевая.
13. ДСанПіН N 172 від 19.06.96 р. Державні санітарні правила розміщення, улаштування та експлуатації оздоровчих закладів.
14. ДСанПіН N 383 від 23.12.96 р. Державні санітарні правила і норми "Вода питна. Гігієнічні вимоги до якості води централізованого господарсько-питного водопостачання".
15. СанПиН N 4831-88. Санитарные правила и нормы охраны прибрежных вод морей от загрязнения в местах водопользования населения.

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. В умовах хронічної дії малих доз зовнішнього та внутрішнього опромінювання (внаслідок екологічних змін після аварії на Чорнобильській ЧАЕС) та існуючого у ряді районів обмеження вживання місцевих харчових продуктів і часу активного відпочинку на свіжому повітрі особливе значення мають заходи по тимчасовому перебуванню та оздоровленню дітей на чистих територіях під час канікул.

Теперішні санітарні правила та норми по устаткуванню, утриманню та організації режиму дитячих оздоровчих таборів розповсюджуються на всі дитячі оздоровчі табори загального типу.*

* Під це визначення не підпадають дитячі санаторії, навпаки, можуть бути включені стаціонарні табори праці та відпочинку, бази відпочинку.

1.2. Усі нормативні та рекомендовані положення по устаткуванню та обладнанню приміщень дитячих оздоровчих таборів, що будуються або потребують реконструкції, необхідно приймати у відповідності з вимогами ДБН В.2.2.2-96 "Громадські будівлі і споруди", ДСПН N 172 19.06.96 р. "Державні санітарні правила розміщення, улаштування та експлуатації оздоровчих закладів" та посібника "Оздоровительные учреждения для детей и подростков" (выпуск 26), керуватися "Перечнем полимерных материалов и конструкций, разрешенных к применению в строительстве Министерством здравоохранения СССР" (М., 1985). При тимчасовому використанні будівель та споруд під дитячі оздоровчі табори відхилення від вимог нормативних положень по площах ділянки, складу та площах приміщень розглядаються та вирішуються тільки з місцевими органами санітарно-епідеміологічної служби.

1.3. Дитячі оздоровчі табори можуть бути сезонними (літніми) або з цілорічним використанням будівель (зимові канікули, позаканікулярний відпочинок сімей з дітьми) як профілакторіїв, що повинно враховуватися при їх проектуванні.

1.4. Керівництву організацій, на балансі яких знаходяться функціонуючі дитячі оздоровчі табори, необхідно виконувати вимоги планів-завдань санітарно-епідеміологічної служби, спрямованих на поліпшення матеріально-технічної бази табору.

1.5. Дитячі оздоровчі табори розподіляються на два типи: 1 - окремий табір з кількістю дітей не більше 330; 2 - груповий табір з кількістю дітей не більше 690.

1.6. Дитячі оздоровчі табори комплектуються по групах з врахуванням віку дітей: не більше 25 дітей у віці 6 - 9 років та не більше 30 - у 10 - 11 років.

2. ПРАВИЛА ПРИЙОМКИ ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ

2.1. Для виїзду дітей у дитячий оздоровчий табір створюється спеціальна комісія, що складається з представників санітарно-епідеміологічної станції по організації оздоровлення дітей при міськ- і райвиконкомах, органів державного пожежного та технічного нагляду і енергонагляду, профсоюзної та господарчої організацій, начальника і лікаря оздоровчого табору і перевіряє готовність табору і складає відповідний акт (ф. N 316/у - додаток 1).

Порядок проведення держсаннагляду встановлюється сумісним договором між установою (Відомством) - організатором оздоровчого табору і санепідстанцією, на території якої знаходиться дана установа (Відомство), і санепідстанцією, на території якої розташований оздоровчий табір.

2.2. Дозвіл на виїзд видається органами санітарно-епідеміологічної служби перед заїздом кожної зміни на підставі документів, вказаних у ф. 317/у (додаток 2)*.

* При виявленні технічним інспектором праці порушень правил техніки безпеки до акта додається копія його розпорядження.

Примітка. Виїзд дітей в табори з розміщенням спальних приміщень у неопалюваних будівлях дозволяється при температурі зовнішнього повітря не нижче 15° С протягом 5 днів.

2.3. Кожна зміна оздоровчого табору комплектується одночасно дітьми усіх вікових груп, додатковий прийом можливий тільки з дозволу територіальної санітарно-епідеміологічної станції. Тривалість зміни повинна становити 21 - 26 днів**. Між змінами повинна бути перерва не менше двох днів для проведення генерального прибирання і санітарної обробки.

** Для таборів праці і відпочинку тривалість перебування встановлюється діючими наказами Міністерства освіти в залежності від віку учнів.

2.4. Працівники дитячих оздоровчих таборів повинні пройти медичне обстеження у відповідності з [наказом МОЗ СРСР N 555 від 29 вересня 1989 р. "О совершенствовании системы медицинских осмотров трудящихся и водителей индивидуальных транспортных средств"](#) і наступними доповненнями і змінами.

2.5. Не дозволяється прийом на роботу в харчоблок осіб, що не пройшли курс гігієнічного навчання в санітарно-епідеміологічній станції та відмітки про залік у медичній книжці, осіб, що не досягли 18-річного віку.

3. ДІЛЯНКА ДИТЯЧОГО ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ

3.1. Дитячий оздоровчий табір повинен мати самостійну земельну ділянку, розташовану на найбільш сприятливих територіях, поблизу лісових масивів і водоймищ, суху, чисту, добре провітрювану та інсольовану. Розміщуються дитячі оздоровчі табори з врахуванням рози вітрів, з навітреного боку від джерел шуму, забруднень атмосферного повітря і вище за течією водоймищ відносно джерела можливого забруднення. Дотримання усіх перерахованих вимог дозволяє створити сприятливі умови для відпочинку і оздоровлення дітей.

3.2. Зонування, а також розміри ділянки дитячого оздоровчого табору, санітарно-захисних розривів між нею та об'єктами різного призначення повинні відповідати ДБН 360-72 "Містобудування. Планування і забудова міських і сільських поселень", а саме: від кордонів земельної ділянки до установ для дорослих - не менше 100 м зелених насаджень, до житлової забудови - не менше 500 м. Ділянка табору повинна мати зручні під'їзні шляхи. У районах з переважанням вітрів силою 5 м/с ділянки таборів повинні бути захищені смугою дикоростучих дерев та кущів завширшки не менш 50 м.

3.3. Розміри земельної ділянки повинні забезпечити 150 - 200 м² на 1 дитину*. При розміщенні дитячих оздоровчих таборів у безпосередній близькості до садів і лісопарків і можливості їх використання площа може бути зменшена, але не більше як на 25 %.

* У вказану площу не входять споруди господарчо-комунального призначення, інженерні, очисні і водоохоронні споруди, житлові ділянки обслуговуючого персоналу, автостоянки індивідуального транспорту та пляжі.

3.4. Земельна ділянка оздоровчого табору повинна бути розподілена на наступні зони: житлова, культурно-побутова, фізкультурно-оздоровча, адміністративно-господарча та технічного призначення. Ділянка забудови табору включає основні (приміщення, споруди та майданчики груп проживання, харчування, культурно-масового, фізкультурно-оздоровчого призначення) та допоміжні (адміністративного, технічного, господарчого, побутового призначення, прийомно-вестибюльна група приміщень) споруди. При будь-яких планувально-архітектурних вирішеннях табору в спеціальну зону виділяються приміщення ізолятора, обладнаного окремим входом і спеціальним під'їздом для евакуації хворих дітей, майданчиками для ігор і прогулянок одужуючих дітей.

3.5. Ділянка основної забудови табору повинна мати огороження заввишки не менше 0,9 м і не менш двох в'їздів (основний і господарчий).

На території ділянки споруд комунального і господарчого призначення дозволяється розміщувати котельну із сховищем палива, споруди водопостачання, пральню, гараж з локальними очисними спорудами для гаражної групи, овоче-, фрукто-, картоплесховища, оранжерейно-тепличне господарство, склади продовольчі та матеріальні, ремонтні майстерні, автостоянку для господарських машин (площі нормуються у відповідності з ДБН В.2.2.2-96).

Ділянка споруд комунально-господарчого призначення повинна бути недосяжною для дітей, розміщуватися з підвітреного боку по відношенню до ділянки основної забудови і відгороджена від останньої, так само, як і ділянка розміщення житлових будинків обслуговуючого персоналу.

3.6. Для створення сприятливого мікроклімату необхідно забезпечити озеленення 60 % площі основної забудови (при розміщенні табору у лісному або парковому масиві - не менш 50 %). Зелені насадження розміщувати рівномірно у кожній із функціональних зон.

Забороняється висаджувати зелені насадження (дерева та кущі) колючі, з отруйними плодами та дрібним насінням, що викликають алергію у дітей.

3.7. Фізкультурно-оздоровча зона приймається із розрахунку 20 м² на одне місце табору і повинна розміщуватись поблизу зелених масивів та водоймищ. Склад, кількість та площі фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд приведені у додатку 3. Вони включають споруди та майданчики як обов'язкові для усіх типів таборів, так і додаткові, устаткування яких передбачається у відповідності з врахуванням місцевих умов, типу табору, особливостей фізкультурно-оздоровчої роботи.

3.8. При експлуатації ігрових та фізкультурно-оздоровчих майданчиків необхідно дотримуватись наступних правил:

- ігрові та спортивні пристосування, що рухаються, поглиблення на майданчиках і т. ін. повинні бути огорожені;
- у суху погоду поверхні майданчиків і трав'яний покрив полів необхідно поливати за 20 хвилин до початку занять;
- навчати дітей правильному та безпечному користуванню обладнанням, спортінвентарем, бережливому орудуванню з ним;
- допускати на спортмайданчики дітей тільки у спортивному одязі та взутті.

3.9. На ділянці основної забудови табору повинні бути обладнані питні фонтанчики - один на 100 місць. На території табору необхідно обладнати додаткові каналізовані вбиральні на відстані не менш 50 м від житлових будинків та їдальні із розрахунку 1 унітаз на 75 дітей. Для збирання сміття повинні бути виділені спеціальні бетоновані майданчики, на яких встановлюються сміттєзбірники (бетоновані, оббиті залізом) з щільними кришками; майданчики повинні бути по периметру на 1,5 м більші від розмірів сміттєзбірника.

3.10. Вибір території, призначеної для відпочинку та купання дітей (пляжі), експлуатація та реорганізація її проводиться у відповідності з вимогами ГОСТ N 17.1.5.02.80 "Гигиенические требования к зонам рекреации водных объектов". При виборі території пляжу треба виключити можливість несприятливих та небезпечних природних процесів (зсуви, селі, лавини, обвали) і забруднення промисловими та побутовими об'єктами, для чого пляж повинен розташовуватися на відстані не менше 500 м від портів, шлюзів, гідроелектростанцій, місць скиду стічних вод, стійбищ та водопою худоби і т. ін. Пляжі не повинні розміщатися у межах першої зони поясу санітарної охорони джерел господарчо-питного водопостачання. Територія пляжу повинна бути дбайливо відновлюваною, очищеною від сміття та каміння, мати добре фільтруючий ґрунт.

3.11. У місцях, що відводяться для купання на водоймищі, не повинно бути виходу ґрунтових вод з низькою температурою, різко визначених і шкідливих водовертів, вирв та великих хвиль: швидкість течії води не повинна перевищувати 0,5 м/с. Глибина водоймища у місцях купання повинна становити 0,7 - 1,3 м; дно водоймища повинно бути піщаним, вільним від мулу, водоростей, гострих каменів.

3.12. Пляж і берег у місці купання повинні бути відлогими і мати рівний рельєф, добре інсольовані і мати захищені від вітру майданчики, обладнані навісами від сонця і пофарбованими тапчанами та лавами.

3.13. Кількість місць на пляжі повинна становити 50 % вміщуваності оздоровчого табору, а мінімальна площа на одну дитину - 4 м². Санітарно-технічне обладнання території пляжу включає kabіни для переодягання, вбиральні каналізовані на відстані не менше 30 м від водоймища, і не менше 20 м від межі пляжу, при відсутності каналізації необхідний водонепроникний вигріб, душові kabіни та питні фонтанчики, які плануються з розрахунку: 1 kabіна для переодягання на 50 дітей, 1 душова kabіна - на 40 дітей, 1 унітаз у вбиральні - на 75 дітей, 1 питний фонтанчик (висота струменя 15 - 20 см) - на 100 дітей.

Якість питної води повинна відповідати ГОСТ 2374-82 "Вода питьевая" (а з 2000 р. - ДСПН N 383 від 23.12.96 р. Державні санітарні правила і норми "Вода питна. Гігієнічні вимоги до якості води централізованого господарсько-питного водопостачання"), СанПіН N 4831-88 "Санитарные правила и нормы охраны прибрежных вод морей от загрязнения в местах водопользования населения".

Для дозованого приймання процедур обладнуються солярії та аерарії (відповідно 2,5 і 3,0 м² на одне місце) з числом місць не більше 50 % загальної кількості місць на пляжі для II - III кліматичних районів і 100 % - для IV-го. На пляжі повинен бути передбачений пункт медичної допомоги.

3.14. Зона, передбачена для купання, позначається на поверхні води яскравими плавучими сигналами, які добре видно.

Склад та властивості води водних об'єктів у пунктах господарсько-питного та культурно-побутового водопостачання повинні відповідати СанПіН N 4630-88 "Санитарные правила и нормы охраны поверхностных вод от загрязнения". Хіміко-бактеріологічний аналіз води у водоймищах необхідно проводити щорічно не менше 2 разів перед початком купального сезону, проби відбираються на відстані 1 км вгору по течії від зони купання на водотоках і на відстані 0,1 - 1,0 км у обидва боки від неї на водоймищах, а також у межах зони купання. Під час купального сезону дослідження проводяться не рідше двох разів на місяць мінімум у двох точках.

3.15. При відсутності на території оздоровчого табору природних водоймищ рекомендується обладнання штучних басейнів у відповідності до ВСН-46-88 "Спортивные и физкультурно-оздоровительные учреждения. Нормы проектирования", затверджених Держживбудом 30.05.86 р. N 182, та довідковим посібником "Оздоровительные учреждения для детей и подростков".

3.16. З метою попередження інфекційних захворювань і забезпечення чистоти води купально-плавального басейну повинні дотримуватися правила особистої гігієни дітей, персоналу, а вода постійно очищатися та знезаражуватися. Вода у басейні повинна відповідати вимогам "Методических указаний по профилактической дезинфекции в спортивных плавательных бассейнах", затверджених МОЗ СРСР N 28-2/6 від 30.03.80 р. Незалежно від прийнятої системи заповнювання чаші басейну вода повинна мати колі-індекс не більше 10, кількість сапрофітів у 1 мл не більше 100, аміаку - не вище 0,05 мг/л, окислюваність - не вище 4 мг/д. При виявленні бактеріального або хімічного забруднення вищевказаних рівнів слід проводити повторний відбір проб з додатковим визначенням форм азоту і титру ентерококів, котрий повинен бути не більше 10.

3.17. Основними методами знезараження води є хлорування та бромовання. Останнє переважне у зв'язку з відсутністю подразнюючого ефекту на слизові оболонки. При застосуванні дезінфікуючих засобів, що містять бром, концентрація залишкового броду у воді басейну повинна підтримуватися на рівні 0,7 - 1,2 мг/л. У нічний час припустиме

підвищення залишкового броду до 2,2 мг/л з обов'язковим зниженням до 1,2 мг/л на момент користування водою. Для бродування води рекомендується 5,6-диметил-1,3-дибромгідантоїн (ТУ-6-01-827-73). Для знезараження води методом хлорування рекомендується використання дезінфікуючих засобів: газоподібний хлор, двітретинноосновна сіль гіпохлориту кальцію - ДТСКГ (ГОСТ 13-382-73), нітральний гіпохлорит кальцію (ГОСТ 25-263-82), натрієва сіль дихлорізоціанурової кислоти (ТУ 6-02-860-74), гіпохлорит натрію марки А (ГОСТ 11086-76-ТУ), 1,3-дихло-5,5-диметилгілантоїн (ТУ 6-01-672-80 з оповіщенням N 1). У нічний час припустиме підвищення залишкового хлору до 1,5 мг/л з обов'язковим зниженням рівня до 0,5 мг/л на момент використання води.

4. БУДІВЛІ ТА СПОРУДИ ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ

4.1. Приміщення проживання дітей розміщуються в окремих будівлях або II частках для зручностей повікового розміщення. Будівлі повинні бути двоповерхові (триповерхові для курортних районів по узгодженню з органами санепідслужби і пожежного нагляду).

4.2. У залежності від кліматичних умов та призначення приміщень у дитячих оздоровчих таборах використовуються опалювані та неопалювані приміщення. У опалюваних приміщеннях повинні розташовуватися: житлові кімнати (I - II кліматичні райони), обідні зали (I - II), медичний пункт і ізолятор (I, II, III), сушилка для одягу та взуття (I, II, III, IV), дім сторожа (I, II, III, IV кліматичні райони).

4.3. Вікна житлових кімнат таборів треба орієнтувати з врахуванням кліматичних районів таким чином: від 70° до 200° північної широти - у ПБ, ПГ, III та IV; від 70° до 290° широти у II А і II Б та I. Допускається орієнтація не більше 25 % житлових кімнат у межах від 290° до 70°. У IV кліматичному районі не рекомендується орієнтація на схід від 70° до 135°. При необхідності повинні передбачатися регульовані сонцезахисні пристрої. Вікна варочних залів харчоблоків у всіх кліматичних районах орієнтують у межах від 290° до 70° північної широти.

4.4. Проживання школярів у наметах дозволяється при розміщенні таборів у I В, II і III кліматичних районах при умові, що нічна температура становить не менше 10° С, а денна - не більше 40° С. Розміщувати у наметах (не більше 5 чоловік у один намет) дозволяється тільки школярів старшого віку із розрахунку не більше 20 % загальної місткості табору, при дотримуванні слідуєчих правил їх устаткування та обладнання: дощаті підлоги та вітронепроникні борти; у I В та II кліматичних районах намети повинні бути трипрошарковими з клапанами-вікнами, що відчиняються; забезпечення ліжками, приліжковими тумбочками і шафами для зберігання одягу та взуття; обладнання навкруги наметів рівчаків з ухилом (від намету для стоку дощових вод).

4.5. Кожна вікова група повинна мати слідуєчий набір приміщень для проживання: житлові кімнати (4 м² на 1 дитину); санвузли окремі для хлопчиків і дівчаток (6 м² на 1 - 2 спальні кімнати), що включають вмивальні з мийками для ніг, вбиральні, кабінки особистої гігієни дівчаток (4 м² на одну вікову групу), душові кабінки; кімнати денного перебування, у літніх умовах - веранди із розрахунку не менше 1 м² на одне місце, приміщення обслуговування, у тому числі передпокій - гардеробна (0,8 м² на одне місце), приміщення для зберігання валіз, прання, приміщення персоналу (18 м² на вікову групу) з підсобними приміщеннями (15 м²).

4.6. В одній будівлі або ізолюваному блоці будівлі дозволяється розміщення не більше чотирьох груп. Приміщення проживання кожної групи повинні мати самостійний вихід на

ділянку; при інших варіантах розміщення повинна бути забезпечена ізоляція. Кількість місць у жилих кімнатах для дітей молодшого шкільного віку - не більше 10, середнього та старшого шкільного віку - не більше 5.

4.7. У прийомно-вестибюльну групу приміщень входять вестибюльні приміщення, приміщення прийому, медичний пункт з ізолятором (припустимо блокувати медичний пункт з ізолятором - 7 м² на 1 ліжко). У таборах місткістю до 300 місць медичний пункт без ізолятора можна блокувати з адміністративними приміщеннями при умові окремого розташування ізолятора та відокремлення входів. У медичному пункті повинен бути кабінет лікаря, стоматолога, процедурна та кімната медичної сестри, туалет (на 1 унітаз) з умивальником у шлюзі. Кількість ліжок у палатах ізолятора, що включає бокси, приймається із розрахунку не менше 2 % місткості оздоровчого табору. Склад та розміри приміщень медичного пункту та ізолятора визначається у відповідності з посібником до СНиП 2.08.02-89 "Оздоровительные учреждения для детей и подростков" (вып. 26).

4.8. Кожен окремих табір повинен мати їдальню, у груповому таборі допускається загальна їдальня з централізованою кухнею і окремими для кожного табору обідніми залами та вмивальними, що мають окремий вхід. Обідні зали таборів розраховуються на одночасне обслуговування усіх дітей у одну зміну з розрахунку 1,0 м² на 1 місце. Кількість місць у обідньому залі не повинна перевищувати 120. Для дітей молодшого шкільного віку рекомендується виділяти зали місткістю не більше ніж 100 дітей. У дитячих оздоровчих таборах літнього функціонування допускається розміщення вмивальників на відкритих терасах поблизу входів у обідні зали.

4.9. Приміщення культмасового призначення в групових оздоровчих таборах слід передбачати з врахуванням ізоляції кожного.

4.10. Склад та площі службово-побутових приміщень табору приймаються у відповідності з посібником "Оздоровительные учреждения для детей и подростков" (выпуск 26).

5. САНІТАРНО-ТЕХНІЧНИЙ БЛАГОУСТРІЙ ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ

5.1. Будинки дитячих оздоровчих таборів повинні обладнуватися системами господарчо-питного, протипожежного та гарячого водопостачання, каналізацією та водостоками у відповідності з СНиП 2.04.01-85 "Внутренний водопровод и канализация зданий" та ДБН В.2.2.2-96 "Громадські будівлі і споруди".

5.2. Дитячі оздоровчі табори повинні бути забезпечені доброякісною питною водою у відповідності з діючим ГОСТ 2874-82 "Вода питьевая". У відповідності із СНиП 2.04.01-85 "Внутренний водопровод и канализация зданий" норма витрат води на 1 місце - 130 л за добу, в тому числі гарячої води - 40 л.

5.3. Гарячим водопостачанням повинні бути забезпечені виробничі приміщення харчоблоку, пральні, ванни, душові, вмивальні, ногомийки і кабінети особистої гігієни дівчаток, а також приміщення медичного призначення.

5.4. Устаткування каналізації слід передбачати у житлових корпусах, обладнаних санітарними вузлами, у їдальні, кухні, у приміщеннях культурно-побутового і медичного призначення; у фізкультурно-оздоровчих і службово-побутових приміщеннях, пральної, душової, а також у відокремлених вбиральнях та вмивальних. При розміщенні дитячих оздоровчих таборів у районах, що не мають централізованої каналізації, припустиме

устаткування місцевих систем видалення та очищення стічних вод. Питання про вибір і устаткування місцевих систем каналізації вирішується по узгодженню з місцевими органами та установами санітарно-епідеміологічної служби.

5.5. Кількість санітарно-побутових приладів нормується таким чином: 1 вмивальник на 8 дітей, 1 мийка для ніг на 12 дітей, 1 унітаз на 15 дівчаток, 1 унітаз і 1 пісуар на 20 хлопчиків, 1 душова кабіна на 20 дітей.

5.6. Теплопостачання, опалення і вентиляцію у таборах, що будуються, слід проектувати у відповідності з посібником "Оздоровительные учреждения для детей и подростков" (выпуск 26) та СНиП 2.04.05-91 "Отопление, вентиляция и кондиционирование" та СНиП 2.04.08-97 "Газоснабжение". У будинках цілорічного функціонування температура повітря у житлових кімнатах повинна бути не нижче 18° С, в палатах ізолятора - 20° С, у вестибюлі - 16° С.

5.7. Літні обідні зали (закриті), виробничі приміщення їдалень і централізованих кухонь слід обладнувати витяжною вентиляцією з механічним спонуканням. Всі приміщення гуртків повинні бути обладнані механічною вентиляцією, душові та вбиральні у всіх типах будівель повинні мати самостійну витяжну вентиляцію.

5.8. Всі основні приміщення дитячих оздоровчих таборів повинні мати природне освітлення. Коефіцієнт природного освітлення (КПО) у приміщенні їдальні, культурно-масового та фізкультурно-оздоровчого призначення повинен бути не менше 1 %; у житлових кімнатах - не нижче 0,5 %. Для освітлення обідніх залів, приміщень для гуртків та культурно-масового призначення, у будинках цілорічного функціонування рекомендується використовувати люмінесцентні лампи у відповідності із СНиП II-4-79 "Естественное и искусственное освещение. Нормы проектирования". Для освітлення спальних приміщень використовуються світильники, як правило, з лампами розжарювання із світлозахисною арматурою (ПКР - 300 та ін.).

6. ОПОРЯДЖУВАННЯ ПРИМІЩЕНЬ І ОБЛАДНАННЯ ДИТЯЧОГО ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ

6.1. Поверхні стін, стель основних приміщень таборів повинні бути гладкими, що дозволяє проводити їх прибирання (миття) та дезінфекцію. Кольори фарбування стін і стель основних приміщень, медичного, адміністративного блоку, допоміжних приміщень (культмасового призначення) - світлі, допускається використання натуральної деревини. Стіни виробничих та складських приміщень харчоблоків повинні бути облицьовані або пофарбовані на висоту 1,0 м (коридорів - на висоту 1,5 м) вологостійкими матеріалами, що дозволяють систематичну очистку та вологу обробку з використанням деззасобів. Покриття підлог спальних кімнат, приміщень культурно-масового, адміністративного, медичного призначення повинно використовуватись згідно СНиП ПВ-8-71 "Полы. Нормы проектирования", "Перечня полимерных материалов и конструкций, разрешенных к применению в строительстве Министерством здравоохранения СССР", затверджені МОЗ СРСР N 3859-85 від 17.04.85 р.

6.2. Обладнання та меблі дитячого оздоровчого табору повинні відповідати гігієнічним та педагогічним вимогам і враховувати зросто-вікові особливості дітей.

Забороняється обладнання спальних кімнат двоярусними ліжками.

7. УТРИМАННЯ ПРИМІЩЕНЬ ТА ДІЛЯНКИ ДИТЯЧОГО ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ

7.1. Кожен день всі приміщення дитячого оздоровчого табору прибираються вологим способом з використанням миючих засобів (мило, кальцинована сода, дозволені синтетичні порошки) з допомогою технічного персоналу при відчинених вікнах та фрамугах. Прибирання спалень проводиться двічі (після нічного та денного сну) дітьми, починаючи з 10 років, у спальнях, де розміщені діти до 10 років, прибирання проводить технічний персонал.

В кінці кожної зміни технічним персоналом проводиться генеральне прибирання: миття підлог, стель, дверей, вікон, освітлювальної арматури, опалювальних приладів, вентиляційних решіток, обмітання павутиння, протирання меблів. Генеральне прибирання проводиться з використанням миючих та дезінфікуючих засобів: 0,5 - 1,0 % розчин хлорного вапна або хлораміну, 0,5 % розчин гіпохлориту кальцію чи натрію, 3 % розчин ніртана, 0,5 % розчин хлордезину і 0,2 % розчин сульфохлорантіна.

Постільні речі (матраци, подушки, ковдри) перед початком зміни повинні виноситись на повітря для провітрювання та просушки. Один раз на рік перед початком оздоровчої кампанії постільні речі повинні піддаватися хімічному очищенню. При наявності кишкової або крапельної інфекції постільні речі двічі чистять щіткою, змоченою 0,5 % розчином хлораміну або хлордезину. В разі захворювань на вірусний гепатит проводиться камерна обробка їх; через 1 годину після обробки постільних речей кімната повинна бути ретельно провітрена.

7.2. У вмивальних, душових, пральних, кімнатах особистої гігієни та вбиралень підлоги, стіни, ручки дверей потрібно мити щодня гарячою водою з використанням миючих засобів, а підлоги в залежності від забруднення протирати кілька разів на день (не менше трьох). Унітази необхідно мити 2 рази на день водою з використанням миючих засобів при допомозі квачів та щіток; для видалення сечокислих солей - препарат "Санітарний" або 2 % розчин соляної кислоти.

7.3. Сміттєзбірники необхідно очистити при заповненні 2/3 їх об'єму і обробляти у відповідності з "Методическими указаниями по борьбе с мухами", затвердженими МОЗ СРСР N 28-6/3 від 27.01.84 р. Внутрішні поверхні стін та дверей вбиральні, а також ручки дверей і підлоги миють з використанням миючих та дезінфікуючих засобів (п. 7.1).

7.4. Всі приміщення їдальні необхідно щодня ретельно прибирати: підмітання вологим способом та миття підлог, обмітання павутиння, видалення пилу, протирання меблів, радіаторів, підвіконь. Прибирання виробничих приміщень, миття обладнання та інвентаря, а також вбирання обідніх залів повинні проводитись після кожного прийому їжі. Прибирання повинно проводитися спеціально виділеним технічним персоналом. Щотижня з використанням миючих засобів повинні проводитися миття стін, освітлювальної арматури, чищення скла від пилу, кіптяви і т. ін. Між змінами необхідно проводити генеральне прибирання з наступною дезінфекцією усіх приміщень, обладнання і інвентаря.

7.5. Інвентар для прибирання (тази, відра, щітки, ганчірки) повинен бути промаркованим, закріпленим за окремими приміщеннями (спальні, кухня, їдальня, ізолятор, санвузол тощо) і зберігатися чистими - окремо у спеціальних нішах. Окремо зберігається і має сигнальне фарбування (червоний колір) інвентар, призначений для прибирання санвузлів. Весь інвентар після використання слід промивати гарячою водою з використанням

миючих і дезінфікуючих (розчин хлорного вапна, гіпохлориту кальцію або хлораміну) засобів.

7.6. Прибирання території дитячого оздоровчого табору повинно проводитися щоденно: вранці за 1 - 2 години до виходу дітей на ділянку і в залежності від забруднення території. Сміття необхідно збирати в сміттєзбірники: категорично забороняється спалювати на території табору побутове сміття та листя. Заміну піску у пісочних ящиках треба проводити не рідше одного разу на місяць, на ніч пісочниці закривають кришками. Один раз на зміну необхідно перевіряти пісок на забруднення яйцями глистів.

7.7. У дитячому оздоровчому таборі необхідно обладнати спеціальні кімнати (не менше трьох) для зберігання чистої білизни, чистих та знезаражених постільних речей (матраци, подушки, ковдри) на стелажах або в шафах у окремих приміщеннях. Кількість змін постільної білизни повинна бути не менша трьох, наметасників - дві зміни.

Банні дні необхідно проводити не рідше одного разу на тиждень. Зміна постільної білизни і рушників для лиця та ніг повинна проводитись по мірі забруднення, але не рідше одного разу на тиждень. Брудна білизна у спальних приміщеннях складається у спеціальні мішки (з тканини або клейонки). У цих мішках білизну поставляють у спеціально виділену кімнату, що має окремий вхід, для сортування і збирання брудної білизни, звідки вона поступає у централізовану або табірну пральню. Після використання мішки з тканини технічний персонал здає у прання, клейончаті мішки обробляються мильно-содовим розчином, а при наявності інфекції - одним з дезінфікуючих засобів. Приміщення для брудної білизни після відправки останньої у пральню треба дезінфікувати.

8. ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ

8.1. Вимоги до обладнання, устаткування, утримання харчоблоку повинні відповідати санітарним правилам для підприємств громадського харчування, а також типової інструкції по охороні праці при роботі на харчоблоках установ охорони здоров'я, затвердженим МОЗ СРСР від 10.12.86 р.

Харчоблоки дитячих оздоровчих таборів незалежно від їх місткості повинні мати повний набір обробних цехів. Столи, призначені для обробки харчових продуктів, повинні бути цілнометалеві з нержавіючої сталі або дюралюмінію. Допускаються столи, покриті оцинкованим залізом з закругленими кутами (тільки для обробки сирого м'яса та риби). Для приготування тіста повинні бути столи з дерев'яних твердих порід (дуб, бук, ясень, береза) без щілин, гладкообстругані. Дошки та ножі повинні бути промарковані: "СМ" - сире м'ясо, "ВМ" - варене м'ясо, "СР" - сира риба, "ВР" - варена риба, "ОС" - овочі сирі, "ВО" - варені овочі, "Т" - гастрономія, "О" - оселедці, "Х" - хліб.

Після миття і просушування дошки зберігаються безпосередньо на робочих місцях, поставлені на ребро або в підвішеному стані. Весь кухонний посуд повинен зберігатись на спеціальних полицях та стелажах, дрібний інвентар - у шафах. Технологічне обладнання для обробки сирих і готових продуктів повинно мати відповідну маркіровку, по закінченні роботи ретельно промиватися з доданням дозволених МОЗ України миючих засобів - "Блик", "Блик-2", "Блик-М", "Посудомой", "Посудомой-2", "Вильва", "Вильва-екстра", "Прогресс", "Санита" (додаток 4).

8.2. Транспортування харчових продуктів необхідно проводити в умовах, що забезпечують їх зберігання і запобігання від забруднення. Транспортування продуктів, що особливо швидко псуються, повинно проводитись у закритій маркірованій тарі. У теплу

пору року транспортування повинно проводитись в ізотермічному транспорті при наявності льоду не більше 3 годин, без льоду - не більше 1 години.

Транспорт для перевезення продуктів повинен мати санітарний паспорт, що видається органами санепідслужби не більше як на півроку. У паспорті зазначається номер автомашини, прізвище відповідального за санітарний стан транспорту, обладнання, наявність санітарного огляду. Транспортні засоби для перевезення харчових продуктів не повинні використовуватися для перевезення інших товарів і повинні дотримуватися їх чистоти. Миття транспорту для перевезення харчових продуктів проводиться щоденно водієм машини, для чого повинен бути передбачений майданчик із стоком води.

Тара, у якій привозять продукти з бази, повинна бути промаркірована і використовуватися тільки за призначенням. Клейончаті і інші мішки, металічні та дерев'яні ящики, діжки, бідони, фляги і контейнери з полімерних матеріалів і т. ін. після використання необхідно очищати, промивати водою з 2 % розчином кальцинованої соди (20 г препарату на 1 л води), обливати кип'ятком, висушувати і зберігати у місцях, неприступних для забруднення.

Харчові продукти, що поступають на харчоблок, повинні відповідати вимогам нормативно-технічної документації і супроводжуватися документами, що встановлюють їх якість. Не допускається приймати харчові продукти без супроводжувальних документів, з минулим строком зберігання, з ознаками псування. У супроводжувальних документах про якість продуктів, які особливо швидко псуються, повинні бути вказані дата і година випуску продукту, а також година і дата його кінцевого строку зберігання. Супроводжувальні документи (товарно-транспортна накладна, якісне посвідчення, сертифікат) необхідно зберігати до кінця реалізації продукту, контроль за якістю поступаючих на харчоблок продуктів, що швидко псуються, відображується в журналі по формі (додаток 8).

8.3. Забороняється зберігання продуктів, які швидко псуються, без холоду. У холодильних камерах (холодильних шафах, побутових холодильниках) повинні строго дотримуватися правила товарного сусідства. Вершкове масло повинно зберігатися на полицях у тарі або брусками, загорнутим у пергамент; сири великобрускові - на чистих дерев'яних стелажах без тари (при укладанні кругів один на інший між ними повинні бути прокладки з картону або фанери (дрібнобрускові - на полицях у тарі або на чистих дерев'яних настилах). Сметана, сир повинні зберігатися у металевих флягах (діжках) або дрібній розфасовці. Молоко до кип'ятіння повинно зберігатися у холодильній камері у тій тарі, в якій воно поступило.

Сипучі продукти необхідно зберігати у сухому приміщенні у чистих скринях з щільно закритими кришками або у мішочній тарі, картонних коробках на підтоварниках або стелажах на відстані не менше 15 см від підлоги. Відстань між стіною і продуктами повинна бути 20 см.

Овочі і фрукти повинні зберігатися у сухому, добре вентильованому приміщенні у скринях або на стелажах, що містяться на відстані не менше 15 см від підлоги, при температурі повітря 3 - 5° С.

Хліб повинен зберігатися окремо: чорний та білий на полицях або у шафах; відстань нижньої полиці від підлоги повинна бути не менше 35 см. Дверцята у шафах повинні мати отвори для вентиляції. Під час прибирання місць зберігання хліба крихти необхідно

змітати спеціальними щітками і ретельно протирати полиці білою тканиною, змоченою 1 % розчином столового оцту.

Не допускається сумісне зберігання сирих продуктів або напівфабрикатів з готовими виробами; зберігання зіпсованих або підозрілих за якістю продуктів разом з доброякісними, а також зберігання у приміщеннях разом з харчовими продуктами тари, господарчих матеріалів і нехарчових продуктів.

Сильно пахучі продукти (оселедці, спеції і т. ін.) повинні зберігатися окремо від інших продуктів. Строки зберігання і реалізації продуктів, що швидко і особливо швидко псуються, дано у додатках 5 і 6.

8.4. Рекомендовані величини калорійності і норми вживання білків, жирів, вуглеводів для дітей і підлітків приймаються у відповідності до Тимчасових норм харчування, розроблених у 1992 р. Інститутом гігієни харчування і затверджених МОЗ України.

Вік (років)	Калорійність	Білки, г/день		Жири, г/день		Вуглеводи, г/день, всього
		всього	в т. ч. тваринні	всього	в т. ч. рослинні	
6	2200	72	36	65	9	332
7 - 10	2400	78	39	70	15	365
11 - 13 (хл.)	2800	91	45	80	16	415
11 - 13 (дівчатка)	2550	83	42	75	15	380
14 (хл.)	3000	104	52	94	19	485
14 (дівч.)	2850	85	43	77	16	403

Співвідношення білків, жирів і вуглеводів повинно наближатися до 1:1, 1:4,6. Не менше 50 - 60 % білка повинно бути тваринного походження (м'ясо, риба, молоко, молочні продукти, яйця); біля 20 % від загальної кількості жирів повинні становити рослинні масла, які містять поліненасичені жирні кислоти. У заміських дитячих оздоровчих таборах рекомендується 5-разове харчування з інтервалами не більше 4 годин. Доцільний слідуючий розподіл загальної калорійності добового раціону харчування: сніданок - 25 %, обід - 35 %, полудник (або другий сніданок) - 15 %; вечеря - 20 %; прийом кефіру (друга вечеря) - 5 % (за годину перед сном).

8.5. Меню-розкладка складається медичним працівником з врахуванням рекомендованого семиденного меню добового типового набору продуктів, затвердженого ВЦРПС 20 серпня 1983 р., N 13 - 22.

У виняткових випадках при відсутності продуктів, вказаних у наборі, заміну їх слід проводити у відповідності з таблицею заміни продуктів (додаток 7). У харчування не повинні включатися гострі соуси, гірчиця, хрін, перець, оцет, натуральна кава.

8.6. З метою забезпечення дітей в оздоровчих закладах вітаміном "С" слід проводити вітамінізацію солодких блюд і напоїв аскорбіновою кислотою з розрахунку 35 % середньої добової потреби. Вміст аскорбінової кислоти у одній порції вітамінізованого блюда повинен становити: для дітей 6 - 10 років - 20 мг, 11 - 14 років - 25 мг. Вітамінізацію компотів рекомендується проводити після їх охолодження до температури 12 - 15° С, перед їх реалізацією. Для приготування вітамінізованих фруктових киселів розчин аскорбінової кислоти вводять у охолоджений кисіль, який ретельно перемішують і потім охолоджують до температури реалізації ("Рекомендации по обогащению витамином С сладких блюд и напитков массового спроса, приготовленных на предприятиях общественного питания", узгоджено заст. головн. саніт. лікаря СРСР від 01.12.88 р. N 125-5/458-19).

8.7. З метою кращого оздоровлення дітей України, на організм яких впливають малі дози іонізуючої радіації, важливо не тільки забезпечити потребу в основних харчових речовинах і енергії, але й профілактичну дію (антиоксидантна і сорбентв'яжуча дія). Дуже доцільним є вживання таких продуктів, як свіжі ягоди, фрукти, овочі, гречана крупа, м'ясні, рибні та молочні продукти. Зв'язують та прискорюють виведення радіонуклідів з організму клітковина, пектин, які містяться у фруктах, фруктових соках з м'якоттю, житньому хлібі; мармеладі, зефірі, джемі, яйцях, вівсяній та гречаній крупі.

8.8. Щоденно треба залишати добову пробу готової продукції. Відбір та зберігання добових проб проводиться під контролем медичних працівників. Пробу слід відбирати безпосередньо з котла у стерильний скляний посуд з кришкою (гарніри відбираються у окремий посуд) і зберігати у спеціально відведеному в холодильнику місці при температурі від +2 до +6° С.

8.9. Кулінарна обробка харчових продуктів проводиться у відповідності з вимогами, що пред'являються до продуктів, вказаних у рецептурах блюд і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування:

- овочі, призначені для вінегретів та салатів, варяться у неочищеному вигляді, зберігаються не більше 6 годин, чищення варених овочів проводиться у варочному цеху;
- овочі, що вживаються у натуральному вигляді у салатах, треба добре промивати проточною водою до і після очищення; замочування овочів до кулінарної обробки забороняється;
- салати готують в холодних цехах або при допомозі спеціального інвентаря (див. п. 8.1);
- заправка вінегретів і салатів рослинним маслом проводиться тільки перед їх видачею;
- для збереження смакової та вітамінної цінності продуктів їжу готують на кожний прийом і реалізують протягом однієї години з моменту приготування. Овочі, картоплю слід нарізати перед варінням, закладати у киплячу воду і варити у закритому кришкою посуді. Свіжу зелень слід закладати у готові блюда під час роздачі;
- котлети, биточки з м'ясного та рибного фаршу, риба шматками повинні обжарюватися на сковороді або на листі з обох боків протягом 3 - 5 хвилин, потім доготовлюються у жарочній шафі при температурі 250 - 280° С протягом 5 - 7 хвилин;

- другі блюда з вареного м'яса (курей), а також подріблене м'ясо, що додається до першого блюда, повинні піддаватися вторинній термічній обробці - кип'ятіння у бульоні і зберігатися у ньому до роздачі;

- для приготування омлетів рекомендується вживати дієтичні яйця. Омлети готують завтовшки 2,5 - 3 см протягом 3 - 10 хвилин при температурі смажильної шафи для смаження 180 - 200° С, яйця варять 10 хвилин після закипання води;

- сирні запіканки повинні бути завтовшки не більше 3 - 4 см і виготовлятися в шафі для жаріння протягом 20 - 30 хвилин;

- сосиски, варені ковбаси видаються для харчування після термічної обробки (при варінні 5 хвилин з моменту закипання);

- фляжне молоко слід кип'ятити не більше 2 - 3 хвилин. Після кип'ятіння молоко охолоджують на спеціальних стелажах або у ванні.

8.10. Категорично забороняється використовувати залишки їжі від попереднього прийому, а також приготовану напередодні їжу. Забороняється виготовлення кислого молока і інших кисломолочних продуктів, млинців з м'ясом, макарон по-флотськи, кондитерських виробів з кремом, кремів, напоїв, морсів, квасів, холодців, заливних блюд (м'ясних та рибних), форшмаків з оселедців, виробів у фритюрі, паштетів, використання фляжного сиру з непастеризованого молока.

Категорично забороняється вживання грибів у їжу, використання фляжного молока без кип'ятіння, фляжного сиру, сметани і зеленого горошку без термічної обробки, кров'яних та ліверних ковбас, яєць і м'яса водоплавних птахів, консервованих продуктів домашнього виготовлення. Сметана і сир, вироблені молокопереробним підприємством у дрібній фасовці, не потребують спеціальної термічної обробки (по узгодженню з територіальною СЕС).

8.11. Видача готової продукції здійснюється тільки після контрольних проб членами бракеражної комісії. Оцінка якості блюд проводиться за органолептичними показниками (пробу знімають безпосередньо з ємкостей, в яких виготовляється їжа). У бракеражному журналі готових блюд (додаток 8) необхідно відзначити закладання основних продуктів, зняття проби і дозвіл на видачу. При порушенні технології виготовлення їжі, а також у випадку неготовності, блюдо до видачі не дозволяється до усунення виявлених кулінарних недоліків.

8.12. Миття столового посуду проводиться механічними миючими машинами або ручним способом. При митті ручним способом повинні бути обладнані:

а) для столового посуду - трьохгніздні ванни, у третій з них слід мати спеціальні решітки і гнучкий шланг з душовою насадкою для ополіскування вимитого посуду; у місці приєднання ванни до каналізації передбачаються повітряні розриви не менше 20 мм від верхньої прийомної лійки;

б) для миття стаканів, кухлів передбачаються двохгніздні ванни.

Режим миття посуду при ручному способі повинен бути наступним:

а) механічне видалення залишків їжі щіткою або дерев'яною лопаткою;

б) у першому гнізді ванни миття щіткою у воді, що має температуру 50° С, з додаванням дозволених МОЗ України миючих засобів;

в) дезінфекція посуду проводиться у другому гнізді ванни 0,2 % розчином хлорного вапна, хлораміну, гіпохлориту кальцію (натрію);

г) ополіскування посуду у третьому гнізді ванни гарячою проточною водою з температурою не нижче 65° С, для чого посуд загрузається у металеві сітки;

д) просушування посуду у сушильних шафах, на спеціальних полицях або решітках.

Режим миття скляного посуду:

а) механічна очистка;

б) миття з використанням миючих засобів і знезаражування;

в) ополіскування посуду у другому гнізді ванни гарячою проточною водою з температурою не нижче 65° С;

г) прокалювання вимитих приборів у парочних або духових шафах протягом 2 - 3 хвилин; шафах-стерилізаторах ШСС-80; чисті столові набори зберігаються у вертикальному положенні (ручками догори) в металевих касетах, які повинні щоденно промиватися. Забороняється зберігання наборів внаслідок на підносах і тарілках.

8.13. Режим миття кухонного посуду.

Харчоварочні котли очищують від залишків їжі і миють у гарячій воді (45 - 50° С) з додаванням дозволених миючих засобів з допомогою щіток з ручкою, потім ополіскують гарячою водою не нижче 65° С. Дозволяється ополіскувати харчоварочні котли, каструлі і т. ін. за допомогою гнучкою шлангу з душовою насадкою. Для миття кухонного посуду необхідно встановлювати двохгнізді ванни затверджених типорозмірів.

8.14. Столи миють гарячою водою з милом, содою спеціально виділеними для цього ганчірками з промаркованої тари. Щітки для миття посуду і ганчірки для протирання підлог по закінченні прибирання кип'ятять 15 хвилин або замочують в 0,5 % освітленому розчині хлорного вапна або 1 % розчині хлораміну на 30 хвилин, потім сушать або зберігають у спеціально виділеному місці. Весь інвентар для прибирання повинен бути промаркований. Ганчірки, миючі та дезінфікуючі засоби повинні зберігатися у промаркованих ємкостях у спеціально відведеному місці.

8.15. За організацію і якість харчування в оздоровчому закладі несуть відповідальність керівники установи, лікар, дітсестра.

Медичні працівники повинні здійснювати контроль за:

- якістю продуктів, що поступають на харчоблок, з реєстрацією у спеціальному журналі (додаток 8);

- умовами зберігання продуктів з дотриманням строків реалізації;

- якістю виготовленої їжі;

- дотриманням натуральних норм продуктів харчування (за накопичувальною бухгалтерською відомістю кожні 10 днів (додаток 9));
- правильністю відбору і зберігання добової проби;
- дотриманням правил особистої гігієни працівниками харчоблоку і черговими по їдальні.

9. РЕЖИМ ДНЯ У ДИТЯЧОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

9.1. Всі види діяльності дітей у таборі, пов'язані з фізичним навантаженням, руховою активністю, необхідно узгоджувати з лікарем.

9.2. Режим дня у дитячому оздоровчому таборі повинен бути диференційованим у залежності від віку дітей з врахуванням введення нового поясного часу. Діти 6 - 9 років мають тривалість нічного сну на одну годину більше, ніж вікова група 10 - 14 років.

Рекомендований режим дня*

Підйом і прибирання постелі		8.00 - 8.10
Ранкова гімнастика		8.10 - 8.30
Водні процедури		8.30 - 8.45
Ранковий збір		8.50 - 9.00
Сніданок		9.00 - 9.30
Робота гуртків, суспільно корисна праця		9.30 - 11.10
Оздоровчо-гігієнічні процедури, навчання плаванню		11.10 - 12.30
Вільний час, заняття за вибором		12.30 - 13.30
Обід		13.30 - 14.30
Післяобідній денний відпочинок		14.30 - 16.00
Полуденок		16.00 - 16.30
Заняття в гуртках, секціях, загальнотабірні заходи		16.30 - 18.30
Вільний час, тихі ігри, індивідуальне читання		18.30 - 19.00
Вечеря		19.00 - 20.00
Вечори, вогнища,	для дітей 8 - 9 років	20.00 - 20.30
Суспільні заходи	для дітей 10 - 14 років	20.00 - 21.45
Вечірній туалет	для дітей 8 - 9 років	20.30 - 21.00
	для дітей 10 - 14 років	21.45 - 22.10
Нічний сон	для дітей 8 - 9 років	21.00 - 8.00
	для дітей 10 - 14 років	22.00 - 8.00

Допускається більш пізнє укладання і більш ранній підйом при зберіганні тривалості нічного сну.

У дитячих оздоровчих таборах цілорічного функціонування (типу "Артек") при необхідності сполучення відпочинку з навчанням дітей рекомендується модифікувати режим дня дітей.

Примірний режим дня у період занять у школі*

7.00	Підйом
7.10 - 7.25	Ранкова гімнастика
7.25 - 8.10	Прибирання постелі, ранковий туалет, прослуховування радіопередач для школярів, лінійка загонів
8.10 - 8.40	Сніданок
8.40 - 13.30	Дорога у школу і зі школи, заняття у школі
13.30 - 14.30	Обід
14.30 - 15.30	Денний відпочинок
15.30 - 16.30	Трудові справи, рухливі ігри на свіжому повітрі
16.30 - 17.00	Полуденик
17.00 - 19.00	Спортивні заняття, гуртки, виставки, вільний час
19.00 - 19.30	Вечеря
19.30 - 20.30	Загальні справи, зустрічі тощо
20.30 - 21.30	Прогулянка
21.30 - 22.00	Підготовка до сну, вечірній туалет
22.00	Відбій

* При організації літнього відпочинку дітей з зони жорсткого радіологічного контролю час, що відводиться на сон (денний або нічний), доцільно збільшити на 0,5 години.

Заняття у школі у другу зміну*

7.00	Підйом
7.10 - 7.25	Ранкова гімнастика
7.25 - 8.10	Прибирання постелі, ранковий туалет, прослуховування радіопередач для школярів, лінійка загонів
8.10 - 8.40	Сніданок
8.40 - 10.40	Гурткова робота, виставки, вільний час
10.40 - 12.30	Спортивні заняття, трудові справи, ігри на свіжому повітрі
12.30 - 13.20	Обід
13.20 - 14.20	Денний відпочинок
14.20 - 19.30	Дорога у школу і зі школи, заняття у школі, на першій - другій перерві - полуденок

19.30 - 20.00	Вечеря
20.00 - 21.30	Прогулянка, вільний час
21.30 - 22.00	Підготовка до сну, вечірній туалет
22.00	Відбій

* Методичні рекомендації "Организация оздоровления детей в пионерских лагерях круглогодичного действия", Харьков, 1982.

9.3. Організація трудової діяльності у таборі повинна здійснюватись у відповідності з "Рекомендациями о порядке организации общественно полезного труда школьников в пионерских лагерях", затвердженими ВЦРПС і ЦК ВЛКСМ по узгодженню з МОЗ СРСР від 11.07.85 р. N 1-15-37, у яких регламентовані зміст і тривалість робіт під час перебування дітей у таборах. Для дітей 7 - 9-річного віку тривалість робіт не повинна перевищувати 1 години на день, 10 - 11 років - 1,5 години, 12 - 13 років - 2 години, для підлітків 14 років - 3 години на день. До участі у збиранні врожаю, догляду за рослинами, вирощуванні домашньої птиці і молодняку сільськогосподарських тварин можна залучати дітей, починаючи з 12 років. Всі види робіт необхідно узгоджувати з територіальною СЕС.

9.4. При чергуванні на кухні і в їдальні не допускаються діти до готування їжі, чищення варених овочів, роздачі готової їжі на кухні, різання хліба, миття чайного, столового та кухонного посуду, розносу гарячої їжі.

9.5. Забороняється залучати дітей до робіт, пов'язаних з великим фізичним навантаженням (переніс та пересування грузу, пиляння дров, прання постільної білизни), з ризиком для життя (миття вікон) і небезпечними у епідеміологічному відношенні (прибирання санвузлів, вмивальних кімнат, прибирання та вивіз покидьків та відходів, обробка чаші басейну).

9.6. При організації чергування по їдальні і ділянці доцільно передбачити їх тривалість не більше половини дня. Чергування дітей по їдальні і території табору повинно бути не частіше одного разу у 7 - 10 днів.

10. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ У ДИТЯЧОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

10.1. Робота по фізичному вихованню повинна проводитись у відповідності з "Организационно-методическими указаниями по физическому воспитанию в пионерских лагерях", затвердженими по узгодженню з ВЦРПС комітетом по фізичній культурі і спорту при РМ СРСР від 19.06.82 р.

10.2. Заходи по фізичному вихованню повинні відповідати віку дітей, стану їх здоров'я, рівню фізичного розвитку та фізичній підготовленості.

10.3. Фізкультурно-оздоровча робота у таборі узгоджується з лікарем і передбачає наступні заходи:

- ранкова гімнастика;

- загартування: повітряні та сонячні ванни, обтирання, душ, купання;
- заняття у фізкультурно-оздоровчих групах, групах загальнофізичної підготовки, спортивних секціях, групах з навчання плаванню;
- загальнотабірні прогулянки, екскурсії, туристичні походи;
- спортивні змагання і свята;
- проведення змагань з державного тестування та оцінки фізичної підготовленості.

10.4. Розподіл на медичні групи для занять фізкультурою проводиться лікарем. Дітям основної медичної групи дозволяється брати участь у всіх фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах без обмежень.

10.5. Ранкова гімнастика проводиться щоденно протягом 10 - 15 хвилин на відкритому повітрі, у дощову погоду - у добре провітрянаних приміщеннях. Форма одягу: труси і майки у дівчаток, труси - у хлопчиків, у холодну погоду - тренувальні костюми. При відповідних умовах рекомендується дітям займатися зарядкою босоніж. Дозволяється проведення ранкової гімнастики окремими групами за віком дітей.

10.6. При проведенні спортивних змагань з різних видів спорту перевагу надавати видам спорту, які передбачені навчальними програмами.

10.7. При проведенні туристсько-екскурсійної роботи у таборі необхідно керуватися Правилами проведення туристичних походів з учнівською і студентською молоддю, затверджених Міносвіти України (1999 р.).

Нормативи і допуск до туристських походів та екскурсій

Н п/п	Вид походу	По віку (роки)	По кількості дітей	По тривалості (дні)	По довжині маршруту
1.	Туристська прогулянка	з 6	8 - 30	1	3 - 4
2.	Екскурсії	з 7	8 - 30	1	-
3.	Одноденний похід	з 7	8 - 30	1	6 - 15
4.	Дводенний похід	з 9	8 - 30	2	10 - 25

10.8. Всі учасники походу повинні пройти медичний огляд. В ендемічних по кліщовому енцефаліту районах проводяться щеплення. Маршрути, місця купання попередньо обстежуються інструкторами по туризму і узгоджуються з місцевими органами санепідслужби. Лікар за 1 - 2 дні до відправлення у похід підписує маршрутний лист; обов'язкова участь медпрацівника при проведенні туристських походів. На кожного учасника походу необхідно передбачити денний набір продуктів, примірний перелік у грамах: хліб - 400, крупа і макаронні вироби - 200, цукор - 150, м'ясо консервоване

(тушене) - 100, згущене молоко - 100, масло вершкове (топлене) - 50, сир - 50, сухофрукти - 50.

10.9. Для цілеспрямованого удосконалення функцій і розвитку м'язових груп у практику фізичного виховання у дитячих оздоровчих таборах необхідно впроваджувати тренажери і тренажерні пристрої (велотренажери, гребні тренажери, гімнастичні комплекси, переносні тренажери), які окрім приміщень повинні встановлюватися на відкритих ігрових і спортивних майданчиках, зонах здоров'я і т. ін.

10.10. Загартовуючі заходи треба починати з перших днів перебування в дитячому оздоровчому таборі. При загартуванні ослаблених дітей і дітей з зони жорсткого контролю після аварії на ЧАЕС необхідно керуватися методичними рекомендаціями "Основные принципы закаливания и климатолечение в детских санаториях", М., 1988, затверджених МОЗ СРСР.

10.11. Повітряні і сонячні ванни проводять у ранкові або вечірні години на пляжі, спеціальних майданчиках (соляріях), захищених від вітру, через годину-півтори після прийому їжі (дивись схему). Облік реакції організму дитини на повітряні ванни проводиться у відповідності з даними, наведеними у додатку 10.

10.12. Водні процедури обов'язково слід починати з перших днів перебування дітей в таборі з обтиранням вологим рушником після ранкової гімнастики спочатку теплою (30 - 35° С), а потім прохолодною водою 10 - 15° С.

10.13. Щоденно проводиться купання один раз на день, у жаркі дні дозволяється повторне купання. Починати купання можна у сонячні і безвітряні дні при температурі води не нижче 20° С, повітря - не нижче 23° С; після тижня купання допускаються більш низькі температури води - 16° С для основної і 18° С - підготовчої та спеціальної груп.

10.14. Навчання плаванню є обов'язковий захід. Заняття плаванням проводиться у години, відведені для оздоровчих заходів, а також під час купання. Для дітей, що не вміють плавати (група не більш 10), підготовчі вправи проводяться на суші; практичне навчання - у воді з використанням спеціальних плаваючих пристроїв. Методика та зміст занять викладені у "Организационно-методических указаниях по физическому воспитанию в пионерском лагере", М., 1982.

Тривалість повітряних ванн з врахуванням еквівалентно-ефективної температури (ЕЕТ) при різних холодних навантаженнях*

Слабке холодове навантаження	Середнє холодове навантаження	Сильне холодове навантаження	Кількість у Дж/м ² (Ккал/м ²) на процедуру	ЕЕТ, °С			
				17 - 18	19 - 20	21 - 22	23 і вище
Порядковий номер процедури				Тривалість ванн, хв.			
1 - 3	1 - 2	-	21 (5)	3	5	10	20
4 - 6	3 - 4	1 - 2	42 (10)	6	8	15	30
7 - 9	5 - 6	3 - 4	63 (15)	9	10	20	40
10 - 12	7 - 8	5 - 6	84 (20)	12	15	30	60
Далі по 84	9 - 10	7 - 8	105 (25)	15	20	40	80

кДж/м ² (20 Ккал/м ²) по 20 - 25 процедур	Далі по 105 кДж/м ² (25 Ккал/м ²) по 25 - 30 процедур	9 - 10	126 (30)	18	25	50	100
		11 - 12	147 (35)	20	30	60	120
		Далі по 147 кДж/м ² (35 Ккал/м ²) по 25 - 30 процедур	-				

* "Методичні рекомендації по організації оздоровлення дітей у сезонних піонерських таборах санаторного типу", М., 1976.

Примірна схема сонячних ванн для дітей різного віку (за А. Н. Обросовим)

Номер ванн	Загальна тривалість опромінювання передньої та задньої поверхні тіла, хв.	
	7 - 8 років	9 - 12 років і старші
1 - 2	5	5
3 - 4	10	10
5 - 6	15	15
7 - 8	20	20
9 - 10	25	25
11 - 12	30	30
13 - 14	Далі по 30 хв.	35
15 - 16		40
17 - 18		50

Примірна схема купання дітей у відкритих водоймах (за Т. В. Карачевуєвою, В. П. Волковим, 1986)

Порядковий номер процедури			Холодове навантаження , кДж/м ² (ккал/м ²)	Тривалість купання, хв.					
слабке холодове навантаження	середнє холодове навантаження	сильне холодове навантаження		Температура води, °С					
				20	21	22	23	24	25
1 - 6	1 - 2	1 - 2	42 (10)	Окунання					
7 - 9	4 - 5	3	63 (15)	1	1	1	1	1	2

10 - 12	6 - 7	4	84 (20)	1	1	1	2	2	3
13 - 15	8 - 9	5	105 (25)	1	2	3	4	5	7
16 - 18	10 - 11	6	126 (30)	3	4	5	6	8	11
20 - 21	12 - 15	7	147 (35)	4	5	7	9	12	16
	16 - 18	8	167 (40)	6	8	10	13	15	20
	19 - 21	9	188 (45)	9	10	13	15	17	23

10.15. Примірні строки відновлення занять фізичними вправами після деяких гострих захворювань повинні дотримуватись у відповідності з методичними рекомендаціями "Использование физической культуры и спорта для подростков в оздоровительных целях", затверджених МОЗ СРСР від 09.12.86 р. N 10-11/127. Вони становлять:

Назва хвороби	Після закінчення захворювання
Ангіна	2 - 4 тижні
Бронхіт, катар верхніх дихальних шляхів	1 - 2 тижні
Отит гострий	2 - 4 тижні
Пневмонія	1 - 2 місяці
Плеврит	- " -
Грип	- " -
Гострі інфекційні захворювання	- " -
Гострий нефрит	- " -
Гепатит інфекційний	8 - 12 місяців
Апендицит (після операції)	2 тижні - 1 місяць
Перелом кінцівок	1; 5 - 3 міс. і більше
Струс мозку (в залежності від стану)	після 1-го місяця і більше

10.16. У залежності від кліматичної зони у дитячих оздоровчих таборах з цілорічним використанням будівель необхідно передбачити пункти прокату лиж із розрахунку 80 пар лиж на 100 відпочиваючих узимку.

11. ГІГІЄНІЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ

11.1. Гігієнічне виховання дітей, мета якого - закріплення гігієнічних навичок і вмінь, поглиблення отриманих у школі і сім'ї, проводиться медичним і педагогічним персоналом. Загальне керівництво цією роботою здійснює начальник табору та лікар. На кожну зміну лікар складає план гігієнічного виховання дітей, затверджує його на педраді табору. Кожен загін дітей обирає санітарів, які під керівництвом медичного персоналу табору очолюють роботу по дотриманню чистоти і порядку у спальних та побутових приміщеннях, на території, по виконанню дітьми правил особистої гігієни та режиму дня.

11.2. Гігієнічне виховання дітей у дитячому оздоровчому таборі будується на пропаганді здорового способу життя. Вибір тематики бесід тривалістю 10 - 15 хвилин проводяться з врахуванням місцевих умов. Найбільш актуальні з них: запобігання отруєнням отруйними грибами, рослинами, ягодами, профілактика дитячого травматизму і перша допомога при нещасних випадках, про шкідливість паління, алкоголю, вживання наркотиків, гігієна юнака і дівчини, профілактика венеричних захворювань і СНІД, правила особистої гігієни, раціональний режим дня та харчування, особливості поведінки в оточуючому середовищі в умовах забруднення його внаслідок аварії на ЧАЕС тощо.

12. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ МЕДИЧНОГО ПЕРСОНАЛУ У ДИТЯЧОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

12.1. Штати і умови праці медичного персоналу встановлюються у відповідності з діючими Типовими штатними нормативами оздоровчих наборів, затвердженими Міністерством освіти України та узгоджені Мінохорони здоров'я, Мінпраці і Мінфіном України (1994 р.). Медичні працівники виділяються територіальними медустановами і затверджуються профсоюзним комітетом установи, у веденні якої знаходиться табір.

12.2. Методичне керівництво і контроль за роботою лікарів і середнього медичного персоналу оздоровчих таборів здійснюються місцевими (районними) педіатрами, головними лікарями лікарень або поліклінік по місцю знаходження установ, у веденні яких знаходиться табір.

12.3. В обов'язки медичних працівників дитячих оздоровчих таборів входить:

12.3.1. Проведення організаційно-підготовчої роботи перед виїздом дітей у табір:

- попередній огляд і перевірка готовності до прийому дітей, приміщень, території табору, місць купання і занять спортом, огляд оточуючої місцевості;
- обов'язкова участь у прийомі табору перед виїздом (сумісно з представниками СЕС, профсоюзної організації і начальником дитячого оздоровчого табору);
- обладнання медичного кабінету і ізолятора, оснащення їх необхідним набором медикаментів і перев'язуючого матеріалу, медичною документацією (регламентований перелік у додатку 11);
- перевірка медичних документів кожного співробітника дитячого оздоровчого табору;
- проведення медичного огляду дітей перед виїздом їх у дитячий оздоровчий табір з метою виявлення хворих; перевірка наявності і правильності заповнення ф. 079у "Медична довідка на школяра, що виїздить у дитячий оздоровчий табір"* (додаток 12);
- супроводження дітей у дитячий оздоровчий табір і із табору.

* У медичній довідці на школяра, що від'їждить у табір, яка надається лікарем школи або поліклініки, розташованої на іншій кліматичній зоні, республіці, області, повинно бути додаткове заключення лікаря про можливість направлення дитини за станом здоров'я у дану кліматичну зону. У будь-якому випадку необхідна також довідка про відсутність інфекційних захворювань у сім'ї, квартирі, школі.

12.3.2. Лікувально-профілактична робота медичного персоналу у таборі:

- систематичний нагляд за станом здоров'я дітей, особливо за дітьми з відхиленнями у стані здоров'я (група щадного режиму);
- розподіл дітей на медичні групи для занять фізкультурою;
- інформація педагогічного персоналу про стан здоров'я дітей, рекомендований режим для дітей з відхиленнями у стані здоров'я;
- проведення щоденного амбулаторного прийому з метою медичної допомоги захворілим; активне виявлення захворілих дітей, своєчасна їх ізоляція, організація лікування та догляду за дітьми, що знаходяться в ізоляторі; здійснення (за показниками) госпіталізації дітей у лікувально-профілактичні заклади, закріплені за дитячими оздоровчими таборами, згідно територіальній приналежності; при виникненні нещасних випадків надання першої медичної допомоги, транспортування у найближчий стаціонар;
- негайна сигналізація у відповідний відділ охорони здоров'я і СЕС про випадки інфекційних захворювань, організація сумісно з директором (начальником) дитячого оздоровчого табору госпіталізації і транспортування хворих у лікарню;
- здійснення контролю за організацією харчування дітей: якістю поступаючих продуктів, умовами їх зберігання, дотримання строків реалізації, технологією приготування, якістю готової їжі, санітарним станом і утриманням харчоблоку, миття посуду, проведення С-вітамінізації їжі, щоденних оглядів персоналу харчоблоку і дітей-чергових на гнійничкові захворювання; відбір добової проби їжі;
- систематичний контроль за санітарним станом і утриманням всіх приміщень і території табору, джерел водопостачання, за дотриманням правил особистої гігієни дітьми і персоналом;
- організація і проведення санітарно-епідемічних заходів;
- проведення санітарно-просвітницької роботи з персоналом і дітьми. Проведення ігор, вікторин, днів здоров'я, вечорів питань і відповідей, організація санітарних постів і керівництво їх роботою;
- медичний контроль: за організацією фізичного виховання дітей, за станом і утриманням місць занять фізичною культурою; спостереження за правильним проведенням заходів по фізичній культурі у залежності від статі, віку й стану здоров'я дітей (ранкова гімнастика, плавання, змагання, спортивні ігри, підготовка по здачі норм ГПО, заняття спортивних секцій, туризм, екскурсії, прогулянки та інш.);
- систематичний контроль за проведенням оздоровчих заходів, у тому числі: загартовуючих процедур - повітряні та сонячні ванни, купання та ін.;

- участь у підготовці туристських походів і прогулянок (огляд дітей, ознайомлення з маршрутом, місцями відпочинку, перевірка одягу, взуття, наявність головних уборів, санітарної сумки), проведення бесід про режим у поході;

- ведення медичної документації, складання звітів з проведенням аналізу ефективності перебування дітей у таборі.

12.4. Результати перебування дітей у таборі відмічаються у медичній довідці, яка повертається школяру для передачі лікарю школи або поліклініки, у випадку перенесення захворювання у медичній довідці вказується діагноз і тривалість хвороби.

12.5. Примірний перелік затвердженої та рекомендованої медичної документації для табору у відповідності з наказом МОЗ СРСР N 1030 від 04.10.80 р.:

- 1) медична довідка школяра, що виїздить у табір - ф. 079/у;
- 2) журнал реєстрації амбулаторних хворих - ф. 074/у;
- 3) журнал обліку інфекційних захворювань - ф. 060/у;
- 4) журнал ізолятора, ізоляційної кімнати - ф. 125/у;
- 5) книга для запису санітарного стану установ - ф. 308/у;
- 6) журнал обліку по пропаганді здорового способу життя - ф. 038/у;
- 7) позагінна картотека;
- 8) журнал бракування сирови і готової їжі;
- 9) журнал С-вітамінізації.

13. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ ДИТЯЧОГО ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ

Проводиться на основі співставлення даних двох медичних оглядів - на початку і в кінці табірної зміни.

Аналізується: фізичний розвиток дитини, деякі показники функціонального стану організму, рівень фізичної підготовленості, захворюваність під час перебування у таборі.

Комплексний аналіз цих показників дає можливість оцінити як ефективність оздоровлення кожної дитини, так і ефективність організації фізичного виховання, зокрема загартування, харчування, медичного обслуговування дитячого колективу.

13.1. Оцінюючи фізичний розвиток дитини, користуються місцевими стандартами*, звертають увагу на відповідність маси тіла зросту дитини. Орієнтовну оцінку можна проводити при допомозі наданої нижче таблиці, яка містить показники маси тіла у хлопчиків і дівчаток відповідного віку (наведене коливання у межах $\pm 1 \sigma$ від середніх величин).

* Для дітей м. Києва і Київщини - методичні рекомендації "Оценка физического развития детей школьного возраста", К., 1989.

13.2. Найбільш важливими критеріями оздоровчої ефективності в умовах дитячого оздоровчого табору є поліпшення функціональних (резервних) можливостей організму.

Вікові стандарти маси тіла, життєвої ємкості легенів та м'язової сили у дітей шкільного віку ($M \pm 1\sigma$).

Хлопчики

Вік (роки)	Маса тіла, кг	Життєва ємкість легенів, мл	М'язова сила правої руки, кг
7	22 - 28,5	1000 - 1690	8,4 - 16,2
8	23,5 - 35,4	1200 - 1600	11,6 - 18,0
9	26,1 - 36,9	1600 - 2000	13,5 - 19,8
10	28,0 - 30,3	1700 - 2500	14,9 - 22,5
11	31,0 - 45,2	1700 - 2700	17,5 - 24,7
12	34,0 - 50,4	1700 - 2700	20,4 - 31,4
13	39,1 - 58,3	1800 - 2800	19,2 - 33,2
14	43,2 - 54,4	2200 - 3000	19,6 - 37,6

Дівчатка

Вік (роки)	Маса тіла, кг	Життєва ємкість легенів, мл	М'язова сила правої руки, кг
7	21,6 - 29,4	900 - 1500	7,9 - 12,3
8	23,2 - 33,4	1000 - 1500	9,3 - 15,1
9	25,5 - 36,8	1200 - 1900	11,5 - 17,0
10	26,9 - 40,7	1300 - 2100	12,4 - 18,2
11	31,8 - 47,2	1300 - 2300	12,8 - 20,4
12	34,7 - 51,3	1500 - 2400	14,9 - 24,3
13	40,1 - 51,9	1700 - 2500	17,2 - 26,0
14	46,4 - 59,6	2000 - 2900	18,9 - 28,1

Нормативні показники частоти серцевих скорочень (за хвилину)

Вік (роки)	Хлопчики	Дівчатка
7	78 - 102	83 - 105
8	77 - 99	81 - 100
9	74 - 93	77 - 100
10	74 - 93	74 - 92
11	73 - 98	75 - 94
12 - 13	70 - 90	71 - 90

Нормативні показники рівня артеріального тиску (мм рт. ст.)

Вік (роки)	хлопчики		дівчатка	
	систолічний тиск	діастолічний тиск	систолічний тиск	діастолічний тиск
8	81 - 98	44 - 58	76 - 94	43 - 58
9	80 - 99	45 - 61	79 - 97	42 - 61
10	84 - 102	47 - 62	83 - 100	48 - 60
11	86 - 102	48 - 63	83 - 102	47 - 62
12	86 - 107	47 - 64	85 - 106	50 - 64
13	89 - 108	48 - 65	86 - 106	50 - 66
14	92 - 112	49 - 66	90 - 112	52 - 69

У таблиці наведені вікові показники життєвої ємкості легенів та м'язової сили правої руки. Необхідну ємкість легенів можна розрахувати також, користуючись слідуючими формулами:

Хлопчики:

довжина тіла 1,0 - 1,65 м

довжина тіла більш 1,65 м

НЖСЛ = 4,53 x довжина тіла - 3,9

НЖСЛ = 10 x довжина тіла - 12,85

Дівчатка:

НЖСЛ = 3,75 x довжина тіла - 3,15

13.3. Функціональний стан серцево-судинної системи оцінюють при допомозі дозованого фізичного навантаження - проба Мартіне-Кушелевського. Після трихвилинного

відпочинку сидячи у дитини вимірюються показники частоти серцевих скорочень і рівень артеріального тиску. Далі дитина виконує 20 глибоких присідань з витягнутими вперед при присіданні руками протягом 30 секунд. Проводиться повторне вимірювання тих самих показників безпосередньо після виконання навантаження і після 5-хвилинного відпочинку (при нормальному функціональному стані серцево-судинної системи вони повинні за цей проміжок відновитись до вихідного рівня).

Оцінюються:

- а) час відновлення - не більше 3 - 5 хвилин в залежності від віку;
- б) відсоток збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС) - 30 - 60 % у школярів;
- в) динаміка систолічного і діастолічного тиску - підвищення не більше 20 мм рт. ст. для систолічного, 15 - 10 мм рт. ст. - для діастолічного;
- г) динаміка пульсового тиску - ПТ (різниця між систолічним і діастолічним тиском), приріст якого не повинен перевищувати внаслідок навантаження 30 - 60 %;
- д) показники якості реакції серцево-судинної системи (ПЯР)

$$\text{ПЯР} = \frac{\text{ПТ}_2 - \text{ПТ}_1}{\text{ЧСС}_2 - \text{ЧСС}_1} \quad \text{який для дітей шкільного віку повинен становити 0,4 - 1,0}$$

Для оцінки типу реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження можна користуватися також даними таблиці, що приводиться вище.

13.4. Функціональний стан дихальної системи оцінюється при допомозі проб з затримкою дихання на вдиху (Штанге) або видиху (Генча). Визначається час, протягом якого дитина у сидячому положенні може затримати дихання (ніс при цьому зажимається).

Перебування дітей у літніх оздоровчих таборах повинно сприяти вдосконаленню глибоких тканинних біологічних процесів - підвищення стійкості до гіпоксії. Збільшення під час відпочинку показників затримки дихання дитиною на 10 % і більше характеризується як позитивне зрушення; зниження на 10 % характеризується негативно і свідчить про зниження стійкості організму до дефіциту кисню. Середні показники (у секундах): 7 років - 26, 8 років - 32, 9 років - 34, 10 років - 37, 11 років - 39, 12 років - 42, 13 років - 39, 14 років - 40 - 50.

13.5. Фізичну працездатність дітей рекомендується оцінювати за показниками м'язової сили та м'язової витривалості. М'язова сила у дітей визначається для "сильнішої" правої руки при допомозі кистьового динамометра. Середні вікові стандарти показника були наведені раніше. Збільшення м'язової сили на 10 % і більше свідчать про правильну організацію фізичного виховання у таборі, про використання вправ швидкісного та силового спрямування у системі оздоровчих заходів. Зниження м'язової сили на 10 % у процесі динамічного нагляду свідчить про негативну динаміку показника. Паралельно визначенню м'язової сили проводиться вимірювання м'язової витривалості: дитина

стискає динамометр п'ять разів з максимальним зусиллям з перервою на відпочинок 5 - 7 секунд, і потім порівнюються перший і п'ятий показники, при цьому м'язова сила знижується приблизно на 10 - 15 %. Зменшення різниці між цими показниками від початку до кінця табірної зміни свідчить про розвиток або підвищення витривалості.

13.6. Важливим показником, що свідчить про зростання функціональних можливостей дитини, є позитивна динаміка фізичної підготовленості: поліпшення результатів при бігу (30 м і 60 м) на швидкість, при бігу (300 м і 1500 м) на витривалість; а також при виконанні інших нормативів комплексу ГПО.

13.7. Оздоровча ефективність (додаток 13) перебування дитини оцінюється як:

- виражений оздоровчий ефект при переважанні позитивної динаміки у більшості (більше 50 %) тестів;
- незначний оздоровчий ефект при позитивній динаміці окремих тестів;
- оздоровчий ефект відсутній при відсутності позитивної динаміки функціональних проб і фізичного розвитку.

13.8. В разі відсутності оздоровчого ефекту медперсоналу необхідно разом з керівництвом табору проаналізувати причини, викрити недоліки в організації рухового режиму і спортивно-масової роботи, визначити шляхи до їх усунення.

Дотримання даних санітарних правил забезпечують керівники і голови профсоюзних комітетів підприємств, організацій і установ, у віданні яких знаходяться табори, а також начальники літніх оздоровчих таборів. Постійний контроль за виконанням санітарних правил здійснює медичний персонал таборів, періодичний - працівники санітарно-епідеміологічної служби.

Додаток 1
(обов'язковий)

АКТ **прийомки дитячого оздоровчого табору**

"__" _____ 199_ року

N ____

Організація (найменування, адреса)

Комісія у складі _____ провела
прийомку табору.

1. Дитячий оздоровчий табір розташований (детальна адреса, віддаленість від залізниці, населеного пункту, лікарні).

2. Наявність під'їзних шляхів (шосе, ґрунтова дорога), їх стан і придатність для використання.
3. Дитячий оздоровчий табір стаціонарний або орендований (підкреслити), з якого року функціонує.
4. Дитячий оздоровчий табір літнього або цілорічного функціонування (необхідне підкреслити).
5. Розрахункова місткість дитячого оздоровчого табору _____, фактична _____, кількість змін _____.
6. Розміщення спальних приміщень у будівлях, корпусах (опалювальні, неопалювальні), наметах (необхідне підкреслити), їх кількість (кожного окремо).
7. Площа у м² на 1 дитину у спальні ____, кількість місць у спальній кімнаті: для молодших школярів ____, для старших школярів ____.
8. Наявність і готовність до експлуатації основних і допоміжних приміщень спальних корпусів і приміщень культурно-масового призначення, відповідність їх складу і площі діючим нормам (кожного окремо): спальні приміщення ____, гардеробна, приміщення для чищення одягу і взуття, для зберігання валіз, приміщення денного перебування, кімната вихователів, вмивальні з ножними ваннами, вбиральні (окремо для хлопчиків і дівчаток), приміщення для роботи гуртків, клубні приміщення і т. ін.
9. Харчоблок: число місць у обідньому залі ____, площа на одне місце ____, відповідність їх нормам (так, ні). Забезпеченість обідніх залів меблями з врахуванням росту дітей у відповідності з діючими ГОСТами.
10. Наявність встановлених нормами набору приміщень у залежності від типу і часу функціонування табору (перелік і площа кожного приміщення), готовність їх до експлуатації.
11. Приміщення медичного призначення (площа і склад, готовність до експлуатації): очікувана (наявність навісу), кабінет лікаря (наявність оглядової), кабінет зубного лікаря, процедурна, кімната медичної сестри, вбиральня з вмивальною у шлюзі, ізолятор (палата, число, площа), чисельність ліжок, наявність боксованих палат, підсобні приміщення (які, площа), їх обладнання.
12. Наявність, готовність до експлуатації лазні, душових гігієнічних (число) ріжків, кабінети особистої гігієни дівчаток, пральні.
13. Наявність централізованих джерел водопостачання і каналізації; наявність підключення і постійної подачі холодної і гарячої води до всіх мийних ванн, раковин.
14. Наявність електрокип'ятильника (так, ні).
15. Забезпеченість харчоблоку інвентарем, обладнанням, посудом.
16. Готовність харчоблоку до експлуатації (так, ні).

17. Умови для зберігання продуктів (тих, що швидко псуються, сухих, овочей). Наявність холодильного обладнання і інших джерел холоду (холодильні камери, побутові холодильники, льодники), їх справність і температурний режим. Готовність їх до експлуатації.
18. Забезпеченість нормованого рівня натурального і штучного освітлення приміщень: у спальнях, медичних, харчоблоці, культурно-масового призначення.
19. Територія табору: загальна площа, площа на одну дитину, відповідність їх нормам (так, ні). Огородження (паркан і т. ін.) - так, ні. Висота огороження.
20. Наявність водоймища і організація місць купання у відповідності з вимогами існуючих норм і санітарних правил. Наявність необхідного устаткування для місць купання, готовність їх до експлуатації.
21. Загальнотабірна лінійка (так, ні). Майданчик для вогнища (так, ні).
22. Споруди фізкультури і спорту, їх обладнання (перелік, кількість, розміри, відповідність встановленим нормам і санітарним правилам).
23. Наявність ігрових майданчиків, атракціонів, їх обладнання, готовність до експлуатації.
24. Куточок юного натураліста, живий куточок.
25. Наявність обладнання майданчиків - географічної, астрономічної.
26. Умови розміщення обслуговуючого персоналу.
27. Забезпечення жорстким інвентарем, м'яким інвентарем (кількість змін білизни). Забезпеченість для роботи гуртків (яким, кількість).
28. Укомплектованість штату (кількість): вихователів, адміністративно-господарчого та обслуговуючого персоналу.
29. Наявність домовленості про вивіз харчових відходів, сміття, очищення вигрібів.
30. Виконання плану-завдання (якість).
31. Заключення комісії.

Підписи

Примітка. Акт складається у 3 примірниках: для районної табірної комісії, санепідстанції і табору.

Додаток 2
(обов'язковий)

Ф. 317/у

САНЕПІДСТАНЦІЯ

дозволяє вивіз дітей у табір

за адресою

кількість дітей у одну зміну

Дозвіл дано на підставі документів:

1. Акта прийомки табору від
2. Аналізу води від
3. Дозволу санепідстанції району розміщення табору і довідки від епідеміолога, виданої за 3 дні до виїзду.
4. Додаток про проходження медичного обстеження: медогляду ____, веногляду ____, мазок на ____, аналіз крові на ____, обстеження на бацилоносійство ____, кишкових інфекцій ____, гельмінтоносійство ____, флюорографію ____, проведення профілактичних щеплень ____.
6. Довідка про проведення дезінфекції, дезінсекції і дератизації у приміщеннях і на території табору.
7. Заключення технічного інспектора праці.
8. Заклучення організації державного пожежного нагляду.

Дата виїзду

Головний лікар санепідстанції

"__" _____ 199_ р.

Додаток 3
(довідковий)

Склад, кількість і площі фізкультурно-оздоровчих закладів

Найменування	Кількість і площа фізкультурно-оздоровчих споруд, шт./м ² при місткості табору і загальній площі ділянки під фізкультурно-оздоровчі споруди							
	120	160	240	360	400	480	560	800
	2400	3200	4800	7200	8000	9600	11200	16000
Обов'язкові								
1. Майданчики для волейболу	1/360	1/360	1/360	2/720	2/720	2/720	3/1080	4/1440
2. Майданчики для бадмінтону	1/120	1/120	2/240	3/360	4/480	4/480	5/560	6/720
3. Майданчики для настільного тенісу	1/72	1/72	2/144	3/216	4/288	4/288	5/360	6/432
4. Місце для стрибків у висоту	1/493	1/493	1/493	1/493	1/493	-	-	1/493
5. Місце для стрибків у довжину	1/121	1/121	1/121	1/121	1/121	-	-	1/121
6. Прямі бігові доріжки	1/650	1/650	1/650	1/650	1/650	-	-	1/650
7. Майданчик легкоатлетичний	-	-	-	-	-	1/3000	1/3000	-
8. Доріжка здоров'я	1/600	1/600	1/800	1/1000	1/1000	1/1000	2/1200	2/1200
Всього	6/1816	6/1816	8/2006	11/2560	13/2752	13/4488	14/5040	19/3956
Додаткові								
9. Майданчики для ігрових видів спорту (комбін.)	-	-	-	-	1/1032	1/1032	1/1032	-
10. Майданчики для волейболу і баскетболу (комбін.)	-	-	-	1/558	-	-	-	2/1116
11. Майданчик для спортивних ігор і кидання	-	-	-	1/3225	1/3225	1/3225	1/3225	-
12. Спортядро з легкоатлетичним майданчиком і біговою	333,3 м	-	-	-	-	-	-	1/8500

доріжкою								
13. Футбольне поле	1/2400	1/2400	1/2400	-	-	-	-	-
14. Тенісний kort з учбовою стінкою	-	-	-	-	-	-	1/840	1/840
15. Тенісний kort	-	-	-	1/648	1/648	1/648	-	1/648
16. Майданчик для катання на роликових ковзанах	-	-	1/400	1/400	1/400	1/400	2/800	1/800
Всього	-	-	2/2800	4844	4/5305	4/5305	5/5897	7/11904

Додаток 4
(рекомендований)

Витяг з "Перечня чистящих средств, разрешенных Министерством здравоохранения СССР для обработки посуды на предприятиях общественного питания и в быту" N 123-6/216-7 от 05.06.87 г." і доповнення до переліку N 123-8/449-7 від 1988 р.

ПЕРЕЛІК
миючих та дезінфікуючих засобів, допущених для обробки столового посуду
на підприємствах суспільного харчування і в побуті

Найменування	Призначення	Спосіб використання
1	2	3
"Блик"	Для автоматичного і ручного миття всіх видів посуду	Для ручного миття розчинити 5 г (1 ч. л.) засобу в 2 л води, для автоматичного - 10 г (1 ст. л.) в 10 л води. Після обробки засобом посуд ретельно промити водою
"Блик-2"	Для миття всіх видів посуду, володіє відбілювальною та антимікробною дією	Для миття посуду розчинити 3 - 3,5 г (1/2 ч. л.) засобу в 1 л теплої води. Для забезпечення антимікробної дії посуд витримувати в розчині (20 г миючого засобу в 1 л теплої води) 20 хвилин. Посуд промити водою
"Блик-М"	- " -	Для миття посуду розчинити 3,5 г (1/2 ч. л.) засобу в 1 л теплої води. Для забезпечення антимікробної дії посуд витримують в розчині (20 г засобу в 1 л

		теплої води) 20 хвилин. Посуд промити водою
"Посудомой"	Для автоматичного і ручного миття всіх видів посуду	Для ручного миття розчинити 5 г (1 ч. л.) засобу в 1 л води для автоматичного - 10 г (1 ст. л.) в 10 л води. Після обробки засобом посуд ретельно промити водою
"Посудомой-2"	Для автоматичного і ручного миття і дезінфекції всіх видів посуду	Засіб застосовують аналогічно із засобом "Посудомой". Для дезінфекції посуд витримують у розчині (20 г засобу в 1,5 л теплої води) 15 - 20 хвилин
"Посудомой-М"	Для миття всіх видів посуду, володіє відбілювальною та антимікробною дією	Для миття посуду розчинити 3,5 г (1/2 ч. л.) засобу в 1 л теплої води
"Жемчуг-2"	Для будь-якого посуду, раковин, газових плит, кахлю, кераміки, пластмас і фарбованих масляною та емалевою фарбами поверхонь	Для миття посуду розчинити 16 г засобу в 2 л теплої води
"Вильва"	Для всіх видів посуду і пластмасових поверхонь	Для посуду розчинити 5 г (1 ч. л.) засобу на 1 л води
Засіб для миття посуду	- " -	Для посуду розчинити 10 г засобу у 1 - 1,5 л води
"Вильва-екстра"	Для порцелянового, фаянсового, керамічного, кришталевого посуду, скляного посуду і столових наборів	Для миття розчинити 1 г засобу в 1 л води
Синтетичний миючий засіб "Прогрес", "Санита"	Для ручного миття столового посуду, тари, обладнання. За інструкцією, вказаною на етикетці	Розчинити 5 г (1 ч. л.) засобу в 1 л води

Використовуються і інші миючі засоби, із дозволу органів охорони здоров'я.

Додаток 5
(довідковий)

Витяг із СанПіН N 42-123-4117-86 "Условия, сроки хранения особо скоропортящихся продуктов"

Строки зберігання та реалізації продуктів, що особливо швидко псуються

Найменування продуктів	Строки при температурі +2° - +6° С не більше години
М'ясні крупнокускові напівфабрикати	48
Печінка заморожена	48
Печінка охолоджена	24
М'ясо птиці, кроля охолоджене (заморожене)	48/72
Ковбаси варені - вищого сорту (першого сорту)	72/48
Сосиски, сардельки, м'ясні вищого, першого, другого сорту	48
Молоко пастеризоване, вершки, ацидофілін, кефір	36
Сир жирний, знежирений, дієтичний	36
Сметана	36
Сиркові вироби	36 при Т - 0 - +2° С
Сири вершкові у коробочках з полістиролу і ін. полімерних матеріалів:	
солодкі та фруктові	48
гострі	72
Масло вершкове брусочками	6
Риба усіх найменувань охолоджена	24 при Т 0 - -2° С
Риба і рибні товари усіх найменувань морожені	48 при Т 0 - -2° С
Овочі відварені нечищені	6

Додаток 6
(довідковий)

Строки зберігання і реалізації продуктів, що швидко псуються

№ п/п	Найменування продуктів	Строки зберігання та реалізації	Найменування документа
1.	Гов'ядина у напівтушах і чвертках, охолоджена (підвішена)	- 1° С, відносна вологість н. м. 85 % - 16 діб	ГОСТ 779-87
2.	Гов'ядина у напівтушах і чвертках, підморожена (у	- 2° С, відносна вологість н. м. 90 % - 20 діб	- " -

	штабелі або підвішена)		
3.	Риба морожена	- 10 - 12° С - 14 діб; - 4 - 6° С - 7 діб	Інструкція по зберіганню рибних товарів на складах (базах і в магазинах різних торгових організацій) КОД 80 п. 9.351.004, затв. Мінторгом СРСР від 30.03.84 N 76, затв. МОЗ СРСР 21.03.84 N 2977-84
4.	Риба глазурована	- 10 - 12° С - 21 доба; - 4 - 6° С - 14 діб	
5.	Риба всіх найменувань сольова (оселедець) у заливних діжках слабо- або середнього посолу	+1 - -1° С - 10 діб; +4 - +6° С - 7 діб	
6.	Риба всіх найменувань солоня (оселедці у сухотарних діжках і ящиках)	±1 - -1° С - 3 доби	
7.	Консерви рибні (для походів)	0 - +15° С - 24 доби	
8.	Ікра лососевих риб діжкова і баночна	-4 - -6° С - 30 діб; -2 - -4° С - 14 діб +1 - +4° С - 7 діб; +4 - +6° С - 1 доба	- " -
9.	Ікра осетрових риб діжкова або баночна	-2 - -4° С - 14 діб; +2 - -1° С - 7 діб; +4 - +8° С - 1 доба	- " -
10.	Ікра мінтая солоня делікатесна	-2 - -6° С - н. б. 1 міс.	ГОСТ 18173-72
11.	Масло вершкове коров'яче	н. в. -3° С, відн. волог. 80 % н. б. 10 діб для фасування у пергамент	ГОСТ 3787
12.	Масло топлене	0 - 3° С, відн. волог. 80 % н. б. 3 міс. у скляній банці, н. б. 12 міс. у мет.	
13.	Сири	-4 - 0° С, відн. волог. 85 - 90 % н. б. 30 діб	ГОСТ 7616-85
14.	Молоко згущене стерилізоване у банках	0 - +10° С, відн. волог. 85 % н. б. 1 міс. з дня вироб.	ГОСТ 1923-78
15.	Яйце дієтичне	+4 - +6° С - 7діб	

Додаток 7
(рекомендований)

ТАБЛИЦЯ
заміни продуктів за основними харчовими речовинами

Продукт, ГОСТ	Продукт-замінник	Вага	Додаток до раціону (+), зняти (-), г	
М'ясо гов'ядина	М'ясо кроляче	98	Вершкове масло -6,8	
	Баранина II кат.	104	- " -	-4,0
	Кури II кат.	97	- " -	-1,8
	Риба	113	- " -	+7,6
	Сир напівжирний	121	Масло вершкове -4,7, цукор -1,6	
	Консерви м'ясні	120	Масло вершкове +0,6, цукор +0,4	
Молоко цільне	Молоко сухе цільне	11	Масло вершкове +0,6, цукор +0,4	
	Молоко згущене з цукром	39	Цукор -17,1	
	Вершки сухі	12	Масло вершкове -2,3, цукор +2,6	
	Вершки згущені з цукром	35	Масло вершкове -4,1, цукор -11,7	
Сир напівжирний	М'ясо гов'яже	83	Масло вершкове +3,9, цукор +1,3	
	Риба	95	Масло вершкове +10,2 цукор +11,3	
Яйце куряче 1 шт. - 43 г	Сир напівжирний	31	Масло вершкове +2,3	
	М'ясо гов'яже	26	Масло вершкове +3,5, цукор +0,3	
	Молоко цільне	186	Масло вершкове -1,5, цукор -8,4	
	Сир (пошехонський)	20	Масло вершкове -0,7, цукор +0,3	
		11,5	Масло вершкове +0,5, цукор -0,5	
Риба	М'ясо гов'яже	87	Масло вершкове -1,5	
	Сир напівжирний	105	Масло вершкове -10,8 цукор-1,4	
	Яєчний порошок	39	Масло вершкове -16,8 цукор -2,8	
Картопля	Капуста білокачанна	111	Цукор +13,7	
	Морква	154	Цукор +15,4	
	Буряк	118	Цукор +7,0	
Хліб пшеничний	Хліб житній	111	Цукор -8,8	

	Крупа пшенична	77	Цукор -9,7
Яблука свіжі	Яблука консервовані	200	Цукор -36,6
	Сік яблучний	90	Цукор +0,8
	Сухофрукти: яблука	12	Цукор +3,1
	чорнослив	17	Цукор +0,2
	ізіум	22	Цукор -4,3

* При перерахунку кількості вершкового масла, яке необхідно збільшити або зменшити у раціоні, враховується, що в 100 г вершкового масла міститься 82,5 г жиру. У випадку заміни гов'ядини м'ясними продуктами, вони можуть бути включеними у тижневе меню у наступному відсотковому співвідношенні: гов'ядина 30 %, баранина 20 %, кури 20 %, кролик 15 %, субпродукти 15 %.

Додаток 8 (обов'язковий)

А. Форма заповнення журналу по контролю за якістю поступаючих на харчоблок продуктів, що швидко псуються

1. Дата надходження.
2. Найменування продукту.
3. Кількість продукту.
4. N накладної.
5. Якість перевірюваних продуктів.
6. Кінцевий строк реалізації.
7. Дата реалізації.
8. Залишок продукту.
9. Підписи перевіряючих.

Б. Форма заповнення журналу по контролю за якістю готової їжі (бракеражний)

1. Дата.
2. Найменування готової продукції (сніданок, обід, полудник, вечеря).
3. Якість продуктів.

4. Прізвище, ім'я, по батькові присутнього при закладці блюд.
5. Найменування блюд.
6. Вихід блюд (за нормою, фактично).
7. Оцінка блюд:
 - органолептична (смак, колір, запах);
 - виконання меню;
 - доброякісність;
 - правильність кулінарної обробки;
 - С-вітамінізація.
8. Санітарний стан харчоблоку.
9. Дозвіл на видачу.
10. Підписи членів комісії.

Додаток 9
(рекомендований)

Рекомендована маса порцій (у грамах) для дітей різного віку

Прийоми їжі, блюда	Маса порції	
	6 - 11 років	12 - 14 років
Сніданок		
Каша або овочеве блюдо	300	300 - 400
Кава (чай, какао)	200	200
Обід		
Салат	60 - 80	100 - 150
Суп	300 - 400	400 - 450
М'ясо, котлети	100	120
Гарнір	150 - 200	180 - 230
Компот і т. ін.	200	200
Полуденик		
Кефір (молоко)	200	200

Печиво (випічка)	40/90	40/100
Фрукти	100	100
Вечеря		
Овочеве блюдо, каша	300	400
Чай і т. ін.	200	200
Хліб на весь день		
Пшеничний	150	200
Житній	75	125

Додаток 10

Реакція організму дитини на повітряні ванни

Характер реакцій	Клінічні прояви						Лікувальні заходи	
	Самопочуття	Тепловідчуття	Учащення в хв.		Підвищення артеріального тиску, кПа (мм рт.ст.)			Відновлювальний період (хв.)
			пульсу	дихання	максимальне	мінімальне		
Фізіологічна	Гарне	Комфортне	не 10	не 5	1,3 - 2 (10 - 15)	не змінюється або 0,7 - 1,3 (5 - 10)	20	Продовження процедур
Фізіологічна з напругою	Втомлюваність	Дискомфортне	11 - 30	6 - 10	2,1 - 4 (16 - 30)	1,5 - 2,8 (11 - 20)	20	Зменшення дози холодового навантаження
Патологічна	Різка втома	Дискомфортно	30	10	4 (30)	2,8 (20)	20	Відміна процедур

Додаток 11

(обов'язковий)

Табель оснащення медпункту дитячого оздоровчого табору медикаментами та медичним обладнанням*

N п/п	Назва	Кількість, шт.
Медикаменти (на 100 чол. в одну зміну)		
1.	Бинти стерильні	
	7 х 5	20
	10 х 5	10
	14 х 7	10
2.	Бинти нестерильні	
	5 х 5	20
	10 х 5	20
	14 х 7	10
3.	Пакети індивідуальні	10
4.	Салфетки стерильні 10 х 16	10 пачок
5.	Марля	10 м
6.	Вата гігроскопічна, хірургічна	1 кг
7.	Вата біла, побутова	500 г
8.	Папір компресний	10 аркушів
9.	Розчин йоду спиртовий 5 %	150 г
10.	Розчин брильянтового зеленого спиртового 2 %	100 г
11.	3 % розчин перекису водню	300 г
12.	Калію перманганат (кристали)	10 г
13.	Натрію гідрокарбонат	100 г
14.	Борна кислота в порошку	50 г
15.	Нашатирний спирт	100 г
16.	Гірчичники в пачці по 10 шт.	10 пачок
17.	Лейкопластир (2 х 5)	2 упаковки
18.	Колодій	100 г
19.	Етиловий спирт	150 г (із розрах. по 1,5 г на 1 чол. в одну зміну)
20.	Борний спирт	50 г
21.	Гіпертонічний розчин натрію хлориду	200 г

22.	Борний вазелін	200 г
23.	Камфорне масло	50 г
24.	Ментолове масло	20 г
25.	5 % розчин ефедріну гідрохлоридного	40 мл
26.	Настій валер'яни	50 мл
27.	Краплі "Дента"	20 г
28.	Сульфат магнію	100 г
29.	10 % розчин кальцію хлориду	200 мг
30.	Кордіамін (краплі)	20 мл
31.	Полівітаміни - ретинол, тіамін, рибофлавін, аскорбінова кислота (в упаковці 50 табл.)	4 упаковки
32.	Аскорбінова кислота (табл. по 0,1 г)	150 шт. табл.
33.	Димедрол (таблетки по 0,05 г) N 10	3 упаковки
34.	Валідол (табл. по 0,06 г) N 10	2 упаковки
35.	Ацетилсаліцилова кислота (табл. по 0,5 г) N 6	5 упаковок
36.	Амідопірин (табл. по 0,25 г)	5 упаковок
37.	Анальгін (табл. по 0,5 г) N 10	2 упаковки
38.	Сульфадимезин (табл. по 0,5 г) N 10	3 упаковки
39.	Таблетки "Бесалол" N 6	3 упаковки
40.	Сульгін (табл. по 0,5 г) N 6	3 упаковки
41.	Левоміцетин (табл. по 0,25 г) N 10	3 упаковки
42.	Бензилпеніциліну натрієва сіль по 500000 ЕД в флаконі (для в/м ін'єкцій)	10 флаконів
43.	0,5 % розчин новокаїну (ампули по 5 мг)	25 ампул
44.	Ізотонічний розчин натрію хлориду (ампули по 5 мл)	10 ампул
45.	Протиправцева антитоксична сироватка (1000 АЕ)	30 тис. АЕ
46.	Протизмійова полівалентна сироватка	2 дози
47.	Протидифтерійна сироватка	20 тис. АЕ
48.	Кофеїн - бензоат натрію (ампули по 1 мг 10 % розчин)	5 ампул
49.	Кордіамін (ампули по 1 мг)	5 ампул
50.	Адреналіну гідрохлорид (ампули по 1 мг 0,1 % розчину)	5 ампул
51.	10 % емульсія синтоміцину	50 г
52.	Мазь Вишневського	200 г

53.	Мазь іхтіолова	25 г
54.	Тетрациклінова очна мазь	10 г
55.	Фурацилін (табл. по 0,02 г)	30 табл.
56.	Хлорамін	500 г
57.	Хлорне вапно	5 кг
Медичне обладнання		
1.	Ваги медичні	1 шт.
2.	Ростомір	1 шт.
3.	Спірометр	1 шт.
4.	Динамометр (ручний)	1 шт.
5.	Сантиметрова стрічка	1 шт.
6.	Секундомір	1 шт.
7.	Апарат для вимірювання артеріального тиску	1 шт.
8.	Шпателі металеві	10 шт.
9.	Шпателі дерев'яні	200 шт.
10.	Термометри максимальні	10 шт.
11.	Термометри ванні	2 шт.
12.	Пробірки стерильні для взяття мазка з зіва	5 шт.
13.	Ножиці звичайні	2 шт.
14.	Мензурки поділковані	5 шт.
15.	Піпетки	20 шт.
16.	Очні скляні палички	10 шт.
17.	Банки медичні	20 шт.
18.	Грілки резинові	2 шт.
19.	Баньки для льоду	1 шт.
20.	Джгут резиновий	2 шт.
21.	Зонд шлунковий з лійкою	1 шт.
22.	Кухоль Есмарха (резиновий)	1 шт.
23.	Накінечники до нього	3 шт.
24.	Шприц "Рекорд" 2 мг	2 шт.
25.	5 мг	2 шт.
26.	10 мг	1 шт.
27.	Голки для шприців	1 коробка
28.	Скальпель	2 шт.
29.	Стерилізатор для шприців	3 шт.

30.	Пінцет анатомічний	2 шт.
31.	Пінцет хірургічний	1 шт.
32.	Корнцга	1 шт.
33.	Затискач Пеана	2 шт.
34.	Язикотримач	1 шт.
35.	Роторозширювач	1 шт.
36.	Бікс	2 шт.
37.	Лоток ниркозразковий	3 шт.
38.	Дужки хірургічні	1 комплект
39.	Шини іммобілізаційні (фанерні) різних розмірів	1 комплект
40.	Шини Крамера	2 шт.
41.	Медична сумка	1 шт.
42.	Подушка киснева	1 шт.
43.	Ноші	1 шт.
44.	Рукавички гумові (хірургічні)	2 пари
45.	Клейонка підкладна	5 м
46.	Шафа медична	1 шт.
47.	Стіл медичний	1 шт.
48.	Кушетка	1 шт.
49.	Таз емальований	1 шт.
50.	Вмивальник	1 шт.
51.	Відро педальне	1 шт.
52.	Бритва	1 шт.
53.	Електроплитка	1 шт.
54.	Таблиця надання первинної допомоги при отруєннях	1 шт.
55.	Протипедикульозна укладка	1 шт.

* Згідно "Табеля оснащення медпункта загородного пионерского лагерь медикаментами и медицинским оборудованием", затвердженом Гол. упр. лікувально-профілактичної допомоги дітям і матерям МОЗ СРСР 8 січня 1973 р. З переліку вилучені застарілі та зняті з виробництва медикаменти.

Медицина обмінна довідка (карта) на школяра, що від'їздить до дитячого оздоровчого табору

1. вік	Прізвище,	ім'я,	по	батькові,
-----------	-----------	-------	----	-----------

2. Домашня адреса, телефон

3. район	N поліклініки	N	школи	клас
----------	---------------	---	-------	------

4. Стан здоров'я (якщо перебуває на обліку по ф. N 030/у, вказати діагноз)

5. Перенесені інфекційні захворювання (кір, скарлатина, кашлюк, епідпаротит, вірусний гепатит (хвороба Боткіна), вітряна віспа, дизентерія)

6. Проведені щеплення з вказівкою дати останньої

7. Фізичний розвиток

8. Фізкультурна група

9. Рекомендований режим

" " _____ (дата видачі довідки)

Підпис лікаря школи або дитячої поліклініки

(Заповнюється лікарем дитячого оздоровчого табору)

Стан здоров'я та перенесені захворювання під час перебування у таборі

Контакт з інфекційними хворими

Ефект оздоровлення у таборі

Загальний стан

Вага при прибутті і при від'їзді

Динамометрія

Спірометрія

" " (дата заповнення довідки)

Підпис лікаря оздоровчого табору

Довідка належить поверненню у школу по місцю навчання

Додаток 13
(рекомендований)

Динаміка показників ефективності оздоровлення дітей

N п/п	Прізвище, ім'я	Фізичний розвиток	М'язова сила	Витривалість	Життєва ємкість легенів	Затримка дихання	Ортостатична проба	Фізична підготовка в-леність	Всього		
									+	-	0
1.	Петренко Василь	+	+	+	+	-	0	+	5	1	1
2.											
3.											
4.											

+ - поліпшення

- - погіршення

0 - без змін

Всього: % дітей з вираженим оздоровчим ефектом;
 % дітей із слабим оздоровчим ефектом;
 % дітей з відсутністю оздоровчого ефекту.

Додаток 14
(рекомендований)

Заходи по боротьбі з мухами

1	2
1. Санітарно-профілактичні	
а) попередження залітання мух до приміщень	Засітчування вікон, кватирок, дверей металічною сіткою або синтетичними матеріалами з розмірами отворів не більше 2 - 1,2 мм
б) попередження виплоду мух на території	Дотримування санітарного режиму збирання, тимчасового зберігання, вивозу та утилізації відходів у населеному пункті
2. Винищувальні	
а) винищення приімагільних фаз розвитку мух у відходах	Використання водних емульсій ларвіцидів: 0,2 % тролену, 1 % карбофосу, 0,5 % ДДВФ, діфосу, дікрезилу; Діфокарб. рівномірно заливають (засипають) поверхню відходів вище 9,5 м. Норма витрачення дусту - 300 г/м ² . Частота обробок - 1 раз на 5 - 10 днів
б) винищення окриплених мух у приміщенні	Використання хімічних речовин: 2 - 3 % водні розчини хлорофосу, інсектицидного паперу, приманок з 1 % хлорофосу або з суміші 0,5 % водного розчину 0,5 % сухого вуглекислого амонію з приваблюючими мух речовинами (відходи цукру); приманка Рінна-М і альфацид, аерозольні балони, призначені для винищення літаючих комах. Використання механічних засобів: липкі стрічки і т. ін.
в) винищення окриплених мух зовні приміщень	Використання суміші 2 % водного хлорофосу з 0,2 % водною емульсією ДДВФ (10:1); 0,5 % водної емульсії ДДВФ; приманка з 1 % водного розчину хлорофосу з 0,5 % сухого вуглекислого амонію з додаванням привабливої для мух речовини (рибні або м'ясні відходи)

Надруковано:

Збірник важливих офіційних матеріалів з санітарних і протиепідемічних питань. Том 8, Частина II, Київ, 1999 р.

