

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ к организации каникулярного отдыха детей и подростков в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием



Марина Степанова,
*НИИ гигиены и охраны здоровья детей
и подростков Научного центра здоровья детей,
Москва, доктор медицинских наук*



Берта Воронова,
*НИИ гигиены и охраны здоровья детей
и подростков Научного центра здоровья детей,
кандидат медицинских наук*

В последние годы всё большее распространение получают оздоровительные учреждения с дневным пребыванием. Это одна из доступных форм организации каникулярного отдыха школьников, которая при рациональной организации позволяет достичь заметного оздоровительного эффекта.

Главным санитарным врачом РФ в 2000 году были утверждены Правила, которые регламентируют санитарно-эпидемиологические аспекты жизнедеятельности оздоровительных учреждений с дневным пребыванием для детей и подростков в период каникул. Этот документ стал существ-

венным подспорьем в организации отдыха детей в условиях города и села.

Санитарные правила распространяются на все (кроме палаточных) оздоровительные учреждения с дневным пребыванием для детей и подростков независимо от их подчинённости и форм собственности. Основная база функционирования этих учреждений — общеобразовательные учреждения, хотя для этой цели могут быть использованы и учреждения дополнительного образования, спортивные сооружения и др. Для детей до 10 лет допускается организация оздоровительных учреждений с дневным

пребыванием на базе временно нефункционирующих дошкольных образовательных учреждений. Чтобы условия для отдыха и оздоровительной работы были благоприятными и безопасными, не допускается открытие лагеря в учреждениях, относящихся к третьей группе по уровню санитарно-эпидемиологического благополучия, а также в учреждениях, расположенных в санитарно-защитной зоне промышленных предприятий. Открытие и функционирование оздоровительного учреждения возможны только при наличии санитарно-эпидемиологического заключения о его соответствии санитарным правилам, медицинских документов о состоянии здоровья детей и обслуживающего персонала (в соответствии с представленным списком), а также сведений об отсутствии у них контактов с инфекционными больными. Работники оздоровительного учреждения должны пройти обязательные медицинские обследования согласно установленному порядку, гигиеническую подготовку и быть привитыми в соответствии с национальным календарём профилактических прививок, а также по эпидемиологическим показаниям. Каждый сотрудник должен иметь личную медицинскую книжку установленного образца. При отсутствии сведений о профилактических прививках перед началом работы лагеря сотрудники должны быть привиты в соответствии с национальным календарём прививок.

Учреждения с дневным пребыванием могут функционировать не только во время летних каникул, но и в каникулы в течение учебного года. Продолжительность смены определяется длительностью каникул и составляет в летнее время не менее 21 дня, в осенний, зимний и весенний периоды — не менее 7 дней. Для проведения генеральной уборки и санитарной обработки помещений и территории перерыв между сменами в летнее время должен быть не менее двух дней.

Оздоровительные учреждения с дневным пребыванием предназначены для учащихся 1–9-х классов. В них могут отдыхать учащиеся одной или нескольких школ. Вместимость

лагеря не должна превышать 250 человек. Число детей в отряде (группе) для учащихся начальных классов составляет не более 25 человек, а для школьников 5–9-х классов — не более 30 человек.

В зависимости от режима работы оздоровительные учреждения с дневным пребыванием (далее лагерь) подразделяются на:

- учреждения с пребыванием детей до 14.30 дня и организацией 2-разового питания;
- учреждения с пребыванием детей до 18.00 дня и организацией 3-разового питания, а также сна детей в возрасте до 10 лет.

В сельской местности необходимо предусмотреть транспортное обслуживание детей, если расстояние до оздоровительного учреждения превышает 2 км (для учащихся начальной школы), а для учащихся 5–9-х классов — более 4 км.

Требования к участку

Участок лагеря должен быть благоустроен, озеленён (не менее 50% территории), иметь удобные подъездные пути, а территория ограждена забором высотой не менее 1,5 м и вдоль него зелёными насаждениями. Зонирование участка предусматривает разделение его на физкультурно-оздоровительную, административно-хозяйственную и рекреационную зоны. На территории необходимо оборудовать игровые площадки и площадки для занятий спортом. В целях безопасности детей нужно убедиться в том, что спортивное и игровое оборудование исправно, устойчиво, надёжно закреплено и соответствует росту и возрасту детей. Наличие даже хорошо благоустроенного участка не исключает возможности использовать для оздоровительных целей зелёных массивов, парков, бассейнов, спортивных сооружений и естественных водоёмов (особенно в условиях сельской местности).

Выбор водоёма для купания детей и подростков должен быть согласован с территориальным управлением Роспотребнадзора. В местах, отводимых для купания, не должно быть выходов грунтовых вод с низкой температурой, резко выраженных и быстрых водоворотов, воронок и больших волн. Скорость течения воды не должна превышать 0,5 м/с. Дно водоёма должно быть песчаным, свободным от тины, водорослей, коряг и острых камней.

Участок водоёма, намеченный для купания, должен быть предварительно исследован работниками лагеря и оборудован спасательными средствами (круги, спасательные жилеты и т.д.). Важно, чтобы он располагался выше источников загрязнений (места сброса сточных вод, стойбищ и водопоя скота и др.) и ниже места водозабора на расстояние не менее 500 м. Граница поверхности воды места, предназначенного для купания, обозначается яркими, хорошо видимыми плавучими сигналами. Максимальная глубина водоёма в местах купания должна составлять 1,3 м.

Перед началом купального сезона дважды с интервалом в неделю проводят исследования воды по санитарно-химическим и микробиологическим показателям, которые должны отвечать гигиеническим требованиям к охране поверхностных вод. В период купального сезона анализ воды проводят не реже двух раз в месяц (пробу отбирают не менее чем в двух точках).

Уборку территории лагеря проводят ежедневно. В сухую погоду площадки и травяной покров необходимо поливать водой за 20 минут до начала прогулки или спортивных занятий.

Требования к зданию и оборудованию

Оздоровительное учреждение не следует размещать выше третьего этажа. Оно должно быть оборудовано системами хозяйственно-питьевого, противопожарного, горячего водоснабжения, канализацией и водостоками и обеспечено доброкачественной водой. Для организации питьевого режима рекомендуется использовать бутилированную воду. Можно использовать и кипячёную воду, которую заготавливают и хранят на кухне и в столовой. Смену воды в ёмкости необходимо проводить не реже

одного раза в 12 часов. Перед сменой воды ёмкость полностью освобождают от остатков воды, промывают кипячёной водой с добавлением кальцинированной соды (20 г препарата на 1 л воды), а затем ошпаривают кипятком и высушивают.

В здании необходимо предусмотреть следующий набор помещений: игровые комнаты, помещения для занятий кружков, спальня для дневного отдыха детей, медицинский кабинет, спортивный зал, пищеблок, раздевалку для верхней одежды, кладовую для спортивного инвентаря, библиотеку, санитарные узлы (из расчёта 1 очко на 15–20 человек) и умывальники. В зависимости от климатических и географических условий необходимо предусмотреть помещения для сушки одежды и обуви. Следует иметь в виду, что помещения для пребывания детей, столовые, медицинский кабинет не допускаются размещать в подвальных и цокольных этажах.

Игровые (из расчёта не менее 1 м на человека) и комнаты для кружковой работы из расчёта площадью не менее 36 м на 50 человек располагают в помещениях, площадь и конфигурация которых позволяет обеспечить рациональную расстановку мебели и благоприятные условия для зрительной работы.

Спальные помещения и санитарные узлы для мальчиков и девочек независимо от возраста должны быть отдельными. Размещение детей в спальнях проводится из расчёта не менее 3 м на одного человека, но не более 15 человек в одном помещении. Спальные помещения оборудуют кроватями или раскладушками с твёрдым покрытием. Расстояние между кроватями — не менее 50 см. Использование двухъярусных кроватей не допускается.

Количество мест в обеденных залах столовой должно быть рассчитано

на одновременное обслуживание детей в одну смену из расчёта 1 м² на одно место. Перед обеденным залом оборудуют умывальники с холодной и горячей водой из расчёта один умывальник на 20 посадочных мест. У каждого умывальника должно быть мыло и индивидуальные полотенца (возможны бумажные рулоны, электрополотенца).

Температура воздуха в жилых помещениях для детей должна быть не ниже 18°С, а относительная влажность 40–60%.

Все основные помещения должны иметь естественное освещение. Для искусственного освещения обеденных залов, помещений культурно-массового назначения рекомендуется использовать люминесцентные лампы. Обращаем внимание, что для обеспечения оптимальных условий работы зрительного анализатора освещённость в помещениях для занятий детей, в библиотеке, кабинете врача, процедурной составляет не менее 300 лк, обеденном и зрительном залах — не менее 200 лк, а в спальнях помещениях — не менее 75 лк.

Поверхности стен и потолков основных помещений должны быть гладкими и допускать влажную уборку и дезинфекцию. Оборудование и мебель — соответствовать гигиеническим (иметь санитарно-эпидемиологическое заключение) и педагогическим требованиям и учитывать ростовозрастные особенности детей.

Санитарное состояние учреждения

Перед началом работы лагеря и по окончании каждой смены технический персонал проводит генеральную уборку всех помещений (мытьё полов, стен, дверей, светильной арматуры, отопительных приборов, вентиляционных решёток, протирка мебели с использованием разрешённых в установленном порядке дезинфицирующих средств). Перед началом оздоровительной

кампании постельные принадлежности следует подвергать химической чистке. Каждое спальное место должно быть обеспечено комплектом постельных принадлежностей (матрац с наматрасником, подушка, байковое или шерстяное одеяло) и не менее чем одним комплектом постельного белья (наволочка, простыня, пододеяльник, два полотенца). Смена постельного белья производится по мере загрязнения, но не реже одного раза в семь дней. Для сбора и сортировки белья выделяют специальное помещение. По согласованию с территориальным управлением Роспотребнадзора стирка постельного белья может осуществляться индивидуально родителями детей, отдыхающих в оздоровительном учреждении.

Ежедневно технический персонал убирает все помещения. В санитарных узлах, умывальных и душевых комнатах полы, стены и дверные ручки ежедневно моют горячей водой с применением разрешённых моющих средств. Унитазы моют два раза в день горячей водой с применением квачей и щёток. Дезинфекцию унитазов проводят в конце дня. К уборке спален можно привлекать детей, начиная с 10 лет.

Помещения столовой подлежат ежедневной уборке после каждого приёма пищи. Уборка производственных, вспомогательных, складских и бытовых помещений столовой проводится уборщицами, рабочие места убирают сами сотрудники, а туалеты — только специально закреплённый технический персонал.

Уборочный инвентарь (вёдра, тазы, щётки и др.) должен быть промаркирован и закреплён за отдельными помещениями. Инвентарь, предназначенный для уборки санитарных узлов, должен иметь сигнальную окраску (красную, оранжевую) и храниться отдельно. Моющие и дезинфицирующие средства хранят в таре производителя в специально отведённых и не доступных детям местах.

Режим дня

Рациональный режим дня предполагает:

- максимальное пребывание детей на свежем воздухе и использование естественных факторов природы;
- физкультурные, культурные мероприятия, кружковая деятельность, экскурсии, походы, игры;

- полноценное питание (перерыв между приёмами пищи не должен превышать 3–4 часов);
- обязательный дневной сон для детей до 10 лет;
- оздоровительные мероприятия (плавание, лечебная физкультура, витаминизация пищи, фитотерапия и др.).

Рекомендуемый распорядок дня

Элементы режима дня	Время проведения	
	Пребывание до 14.30	Пребывание до 18.00
Сбор детей, зарядка	8.30–9.15	8.30–9.15
Завтрак	9.15–10.00	9.15–10.00
Работа по плану отрядов, общественно полезный труд, работа кружков секций	10.00–12.00	10.00–12.00
Оздоровительные процедуры	12.00–13.00	12.00–13.00
Свободное время	13.00–13.30	13.00–13.30
Обед	13.30–14.00	13.30–14.00
Уход домой	14.30	
Послеобеденный сон		14.30–15.30
Полдник		15.30–16.00
Культурно-массовые и спортивные мероприятия, работа кружков и секций		16.00–18.00
Уход домой		18.00

Каждая школа может составлять режим дня с учётом особенностей и профиля функционирования лагеря (спортивный, технический, музыкально-художественный, туристский и т.д.), а также сезона года. В лагере необходимо создать условия для развивающих занятий по интересам.

С целью сбалансирования различных видов деятельности и компенсации гиподинамии, которая характерна для большинства современных детей и подростков даже в каникулярное время, ребёнку рекомендуется заниматься не более чем в двух кружках, так как в подавляющем большинстве эти занятия связаны со статическими нагрузками. Летние каникулы призваны дать ребёнку отдых от подобных ви-

дов деятельности и максимально обеспечить необходимую двигательную активность, которая является одним из эффективных средств оздоровления.

Большое значение придаётся физическому воспитанию и оздоровительным мероприятиям, которые включают: утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры, подвижные игры и занятия различными видами физической подготовки, лечебную физкультуру, обучение плаванию, прогулки, экскурсии, походы, спортивные соревнования.

В качестве общественно полезного труда подростки могут заниматься

самообслуживанием по поддержанию чистоты и порядка в спальнях, помещениях для кружковых занятий, привлекаться к дежурству по столовой, благоустройству и поддержанию порядка на территории лагеря, устройству и оборудованию спортивных площадок. Не допускается привлекать подростков к мытью окон, санитарных узлов и мест общего пользования (лестничных площадок, пролётов, коридоров), ручной стирке постельного белья, пилю дров, очистке осветительной арматуры очистке и дезинфекции выгребных ям и мусоросборников, вывозу отходов и нечистот, очистке крыш и проезжих улиц от снега, обслуживанию котельных, проведению текущей дезинфекции, дезинсекции, дератизации, работам на пищеблоке, к выполнению работ, связанных с использованием ядохимикатов, сбором вторичного сырья, а также

Подростки после перенесённых острых заболеваний, а также имеющие нарушения в состоянии здоровья допускаются к участию в мероприятиях с большой физической нагрузкой только с разрешения медицинского персонала.

с переносом и передвижением тяжестей свыше норм, установленных для подростков разного возраста и пола. Максимальный вес переносимого груза для школьников 14 лет составляет не более 5 кг, 15 лет — 5,1 кг для девушек и 8,2 кг для юношей; 16–17 лет — 10,2 кг для девушек и 16,4 — для юношей.

Во время дежурства в столовой подростки не допускаются к приготовлению пищи, чистке варёных овощей, раздаче готовой пищи на кухне, резке хлеба, мытью посуды, разносу горячей пищи. Для подростков вход в производственные помещения пищеблока запрещён.

Для сельскохозяйственных работ школьников в районах умеренной полосы следует отводить преимущественно первую половину дня, а в районах южной полосы — вторую (16–17 часов) и часы с наименьшей инсоляцией. Для детей 7–9-летнего возраста допустимая продолжительность работ составляет не

более часа в день; 10–11 лет — 1,5 часа; 12–13 лет — 2 часа; для подростков 14 лет — 3 часа. Через каждые 45–50 минут работы необходимо устраивать 15-минутные перерывы для отдыха, перемены положения тела. Темп и ритм работы обусловлен индивидуальными возрастными возможностями школьников, а также уровнем развития трудовых навыков и умений. К участию в уборке урожая, уходу за посевами, выращиванию домашней птицы и молодняка сельскохозяйственных животных могут привлекаться дети, начиная с 12 лет. Приступать к полевым работам школьникам можно не ранее чем через месяц после последней обработки пестицидами.

Перед выполнением тех или иных работ необходимо проводить инструктаж и обучить детей рациональным приёмам работы и правилам безопасности при их выполнении. Используемый для работы инвентарь должен соответствовать росту и возрастным возможностям детей.

В дни с температурой воздуха выше 28°C необходимо принимать профилактические меры для предупреждения перегрева, тепловых ударов у детей. В такие дни не рекомендуется проводить мероприятия, связанные с интенсивной физической нагрузкой — кроссы, марш-броски, соревнования по силовым видам спорта. Другие мероприятия на открытом воздухе рекомендуется проводить в местах, защищённых от прямых солнечных лучей, а их проведение сдвигать на время с наименьшей инсоляцией. Целесообразно использовать такие дни для организации купания и отдыха подростков. Необходимо следить за тем, чтобы одежда и обувь подростков соответствовала погодным условиям.

Организация питания

В организации питания обязательно соблюдать среднесуточные наборы продуктов и использовать примерные недельные меню, имеющие санитарно-эпидемиологическое

заключение. Ежедневно диетсестра совместно с поваром и кладовщиком составляет меню-раскладку (составляется бухгалтером) с учётом утверждённых норм питания, которая согласовывается с врачом и утверждается руководством учреждения. Целесообразно следующее распределение её калорийности: завтрак — 25%, обед — 35, полдник — 15%.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят искусственную витаминизацию холодных напитков аскорбиновой кислотой (0,06 — 0,07 г на 1 порцию). Возможно использование поливитаминного напитка «Золотой шар» (15 г на 1 стакан воды) или поливитаминных препаратов (одно драже в день во время или после еды).

Категорически запрещается использовать в питании детей остатки пищи с предыдущего приёма, а также блюда, приготовленные накануне.

В целях предупреждения возникновения и распространения инфекционных и массовых отравлений в оздоровительные учреждения не допускается принимать:

- мясо и субпродукты сельскохозяйственных птиц и животных без клейма и ветеринарного свидетельства;
- мясо 2–3-й категории;
- мясо водоплавающей птицы (утки, гуси);
- выловленную рыбу, сельскохозяйственную птицу без ветеринарного свидетельства;
- непотрошёную птицу;
- кровяные и ливерные колбасы;
- яйца с загрязнённой скорлупой, с насечкой «тёк», «бой», а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллёзам;
- утиные и гусиные яйца;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- подмоченные продукты в мягкой таре (мука, крупа, сахар и пр.);
- крупу, муку, сухофрукты и др. продукты, заражённые амбарными вредителями, а также загрязнённые их испражнениями;
- овощи, фрукты, ягоды с наличием плесени и признаками гнили;
- грибы;
- закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ

Нормативные документы:

Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

Санитарно-эпидемиологические правила СП 2.4.4.969-00 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул».

СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов».

СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества».

СанПиН 2.1.5.980-00 «Гигиенические требования к охране поверхностных вод».

СанПиН 42-125-4270-87 «Устройство, содержание и организация работы лагерей труда и отдыха».

Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту № 1567-76.

Приказ МЗ РФ от 14.04.00 г. № 122 «О личной медицинской книжке и санитарном паспорте на транспортные средства для перевозки пищевых продуктов».

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах, утверждён Министерством здравоохранения Российской Федерации 05.04.99 г. № 1100/904-99-115.

— продукцию домашнего изготовления (консервированные грибы, мясные, молочные, рыбные и др. продукты, готовые к употреблению).

В оздоровительном учреждении запрещается готовить: макароны с рубленным яйцом, макароны «по-флотски», блинчики с мясом, яичницу-глазунью, квас, окрошку, студни, заливные блюда (мясные и рыбные), изделия во фритюре, паштет, кремы, кондитерские изделия с кремом. Не рекомендуется использовать: острые соусы, горчицу, хрен, перец, уксус, майонез, натуральный кофе, продукты, содержащие пищевые добавки (ароматизаторы, красители искусственного происхождения, жевательная резинка, газированная вода).

Ответственность за технологию приготовления, качество готовых блюд и кулинарных изделий несёт заведующий производством. Ответственность за организацию питания — руководитель оздоровительного учреждения.

Контроль за организацией питания детей и подростков: качеством поступающей продукции, условиями её хранения, соблюдением сроков реализации, технологией приготовления, качеством готовой пищи, санитарным состоянием и содержанием кухни и столовой, мытьём посуды, а также ежедневный осмотр персонала кухни и дежурных детей на гнойничковые заболевания, отбор суточной пробы, контроль за выполнением суточных норм, режима питания, организацией питьевого режима возлагается на врача или медицинскую сестру. Медицинский персонал

в оздоровительных учреждениях проводит медицинские осмотры детей перед заездом и в первый день работы оздоровительного учреждения, распределяет детей по группам здоровья, информирует начальника учреждения, воспитателей, инструктора по физической культуре о состоянии здоровья детей, корректирует режим и нагрузки для детей с отклонениями в состоянии здоровья, санитарным состоянием учреждения.

Важный раздел работы медицинского персонала — контроль за физическим воспитанием, спортивными занятиями; присутствие на всех спортивно-массовых мероприятиях, во время купания детей в водоёме, а также за состоянием мест занятий физической культурой.

В функции руководителя оздоровительного учреждения входит информировать территориальный центр Роспотребнадзора обо всех аварийных ситуациях в учреждении: отключении электроэнергии, нарушении работы системы водоснабжения и канализации, выходе из строя технологического и холодильного оборудования. При возникновении инфекционных заболеваний информация о них немедленно передаётся в территориальный центр Роспотребнадзора и в органы здравоохранения.

Ответственность за выполнение санитарных правил и норм возлагается на руководителя оздоровительного учреждения, а медицинский персонал осуществляет повседневный контроль над их соблюдением. **НО**