

# 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-

ственным 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 допускается 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 м<sup>2</sup> 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 намотасником, 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

заклучение. 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**