

Детский отдых: советы родителям

В Законодательстве Российской Федерации определено, что каждый ребенок имеет право на отдых и оздоровление, которые направлены на то, чтобы укрепить здоровье ребенка, повысить его иммунитет, сопротивляемость организма к заболеваниям.

Спрос на организацию детского отдыха носит сезонный характер и зависит от школьных каникул: 1 неделя – осенью и весной, 2 недели – зимой и 3 месяца – летом.

Отдых детей и их оздоровление – совокупность мероприятий, обеспечивающих развитие творческого потенциала детей, охрану и укрепление их здоровья, профилактику заболеваний у детей, занятие их физической культурой, спортом и туризмом, формирование у детей навыков здорового образа жизни, соблюдение ими режима питания и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований.

Формы организации отдыха детей и их оздоровления:

- детские оздоровительные лагеря (загородные оздоровительные лагеря, лагеря дневного пребывания и другие);
- специализированные (профильные) лагеря (спортивно–оздоровительные лагеря, оборонно-спортивные лагеря, туристические лагеря, лагеря труда и отдыха, эколого-биологические лагеря, технические лагеря, краеведческие и другие лагеря);
- иные организации специализированных типов независимо от организационно-правовых форм и форм собственности, основная деятельность которых направлена на реализацию услуг по обеспечению отдыха детей и их оздоровления.

На что обратить внимание в случае перевозки организованных групп детей?

Перевозка автомобильным транспортом:

(Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия и безопасности перевозок организованных групп детей автомобильным транспортом от 21.09.2006)

- К перевозкам групп детей допускаются водители, имеющие непрерывный трехлетний и более стаж работы на автомобильных транспортных средствах категории «Д» и не имеющие на протяжении последних трех лет нарушений Правил дорожного движения.
- Перевозка организованных групп детей осуществляется при обязательном сопровождении на весь период поездки на каждое транспортное средство взрослого сопровождающего, а если число перевозимых детей более двадцати – двух сопровождающих.

- Автомобильная колонна с детьми до пункта назначения сопровождается машиной «скорой помощи». При количестве автобусов менее трех необходимо наличие квалифицированного медицинского работника в каждом автобусе.
- При нахождении в пути следования более трех часов организуется обеспечение детей наборами пищевых продуктов (сухими пайками) и бутилированной питьевой водой.
- Перевозка детей при экскурсионных и туристических поездках осуществляется в светлое время суток. Движение автобуса в период с 23.00 до 7.00 часов, а также в условиях недостаточной видимости (туман, дождь, снегопад) не допускаются. В порядке исключения допускается перевозка детей к железнодорожным вокзалам и аэропортам и от них, а также при задержках в пути до ближайшего места отдыха (ночлега).
- Экскурсионные автобусные поездки детей организуются по маршрутам продолжительностью до 12 часов с одним водителем и до 16 часов – с двумя водителями.

Перевозка железнодорожным транспортом:

(СанПиН 2.5.1277-03)

- Организованной перевозкой детских коллективов (групп детей) железнодорожным транспортом будет считаться перевозка детей в возрасте до 18 лет в количестве от 8 детей и более.
- Формируют группы детей с сопровождающими из расчета 1 сопровождающий на 8-12 детей.
- Организаторы детских коллективных поездок согласовывают с центрами госсанэпиднадзора ассортимент продуктов, входящих в дорожный набор - «сухой паек» и обеспечивают питание детей из таких наборов в пути следования.
- При нахождении в пути свыше одних суток организуется полноценное горячее питание организованных детских групп в вагонах-ресторанах пассажирских поездов совместно организаторами коллективного отдыха детей, начальником поезда и директором вагона-ресторана.
- При организованных коллективных поездках дети должны иметь медицинские справки о состоянии здоровья и отсутствии контакта с инфекционными больными.
- Проводники совместно с сопровождающими детей взрослыми: оказывают помощь в размещении детей на местах проезда; осуществляют выдачу постельного белья и постельных принадлежностей; производят при необходимости замену мест; обеспечивают питьевой водой, чаем не менее 3 раз в сутки; организуют специальные купе для детей-инвалидов.

На что обратить внимание в случае нахождения подростков (от 14 лет) в лагере труда и отдыха?

(СанПиН 2.4.2.2842-11)

- Лагеря труда и отдыха формируются в период каникул для обучающихся образовательных учреждений, достигших возраста 14 лет, с целью организации отдыха и выполнения труда.
- Лагеря труда и отдыха могут быть организованы с круглосуточным и дневным пребыванием подростков.
- В помещениях спален, медицинского назначения, отдыха и досуговых занятий температура воздуха не должна быть ниже 18 С.
- В летний период температура воды для питьевых целей должна быть не ниже 14 С.
- В лагере труда и отдыха с дневным пребыванием подростков питание должно быть 2-разовым, с круглосуточным – 4-разовое. Питание подростков организуют с интервалами между приемами пищи не более 3,5-4 часов. Не менее 3-х приемов пищи должны быть с горячими блюдами.
- При температурах воздуха от 25 С° до 28 С° продолжительность работы подростков должна составлять не более 2,5 часов для лиц в возрасте от 14 до 16 лет, не более 3,5 часов для лиц от 16 до 18 лет с увеличением длительности перерывов на отдых.
- Начало рабочего дня устанавливают с учетом климатических условий. В северных районах и районах умеренной полосы (1 и 2 климатические зоны) для сельскохозяйственных работ и работ по благоустройству и озеленению территорий следует отводить преимущественно первую половину дня и начинать работу не ранее 8 часов. В южных районах (3-4 климатические зоны) из-за высоких температур воздуха и повышенной инсоляции в середине дня работу подростков организуют в 2 этапа с началом работы в 7-7.30 час. и последующим ее продолжением после перерыва в 16.00-17.00 час. Через каждые 45 минут работы подросткам необходимо устраивать 10-15 минутные перерывы для отдыха.
- Банные дни проводят не реже 1 раза в 7 дней. Возможность помывки в душе после работы должна быть предоставлена подросткам ежедневно.

На что обратить внимание в случае нахождения детей в детских оздоровительных лагерях?

(СанПин 2.4.4.2599-10)

- Продолжительность смены в летние каникулы должна составлять не менее 21 дня.

- Отряды детских оздоровительных лагерей комплектуются с учетом возраста детей: 6-9 лет – не более 25 человек; 10-14 лет – не более 30 человек; 15-18 лет – не более 25 человек.
- Все дети, прибывающие в лагерь, должны иметь медицинскую справку о состоянии здоровья и отсутствии контактов с инфекционными больными.
- Режим дня в оздоровительном учреждении строится в зависимости от возраста детей. В расписании дня детям должно быть выделено не менее 1,5 часа свободного времени с распределением его на первую и вторую половины дня.
- В качестве воспитания навыков труда для детей 6-10 лет допускаются уборка постелей, несложные работы по уходу за помещениями и территорией, сбор ягод и лекарственных трав под наблюдением воспитателя; для старших школьников – дежурство по столовой, сервировка столов, уборка грязной посуды; для детей старше 14 лет – уборка обеденного зала, благоустройство территорий, уборка спальных комнат.
- Не разрешено привлекать детей к работам, связанным с большой физической нагрузкой (переноске и передвижению тяжестей, пилке дров, стирке постельного белья); опасным для жизни (мытью окон, протирке светильников); опасным в эпидемиологическом отношении (уборке санузлов, умывальных комнат, уборке или вывозу отходов и нечистот, обработке чаши бассейна). Запрещена уборка мест общего пользования, лестничных площадок, пролетов и коридоров, мытье полов с применением моющих средств.
- Туристические походы проводят через 1-2 недели после заезда детей, не чаще 2-х раз в смену для каждого ребенка. Все участники похода должны пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача. Врач за 1-2 дня до отправления в поход подписывает маршрутный лист. Дети 7-9 лет допускаются к участию в однодневных походах, 10-13 лет – в двухдневных походах, с 14 лет – в трехдневных.

В питании детей не используются:

- не пастеризованное молоко без тепловой обработки (кипячения) или прокисшее молоко «самоквас»;
- фляжный творог, сметана, зеленый горошек в натуральном виде без тепловой обработки (кипячения);
- рыбы без термической обработки (строганина, вобла и др.);
- консервированные продукты домашнего приготовления;
- консервированные продукты в томатном соусе;
- порошки неизвестного состава в качестве разрыхлителей теста;

- сухие концентраты для приготовления гарниров;
- напитки, морсы и продукты собственного приготовления, квас;
- изделия из мясной обрезки, отходы колбасных цехов, свиные баки, диафрагмы, кровь, рулеты из мякоти мозгов.

Особенности организации выезда детей за рубеж

Согласно ФЗ от 15.08.1996 № 114-ФЗ «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию», при организованном выезде групп несовершеннолетних граждан РФ без сопровождения родителей, усыновителей, опекунов или попечителей обязанности законных представителей несовершеннолетних несут руководители выезжающих групп, которые несут ответственность за жизнь и здоровье детей, представляют защиту его прав и законных интересов за пределами территории РФ.

Какие документы необходимо иметь ребенку для выезда в составе организованной группы детей?

- документ, удостоверяющий личность ребенка (свидетельство о рождении ребенка до 14 лет, паспорт с 14 до 18 лет);
- нотариально оформленное согласие обоих родителей на имя руководителя группы на конкретную поездку за границу России, с указанием срока выезда и государства, которое он намерен посетить;
- справку с заключением медицинской комиссии по оценке состояния здоровья ребенка, с наличием необходимых прививок с учетом особенностей посещаемой страны.

Советы родителям!

- Если вы отправляете ребенка на отдых, помните: акклиматизация у детей проходит значительно тяжелее и дольше, чем у взрослых.
- Чтобы ребенок успел нормально отдохнуть, продолжительность поездки должна быть не менее 3 недель.
- Внимательно относитесь к рациону питания ребенка, в том числе с учетом индивидуальных особенностей организма. При изменении климата, качества продуктов, режима приема пищи, аппетит у ребенка меняется, а это негативным образом отражается на здоровье ребенка.
- При поездках за границу желательно застраховать жизнь и здоровье ребенка на время всей поездки. Обратите внимание на то, какие именно случаи повреждения здоровья считаются страховыми, так как дети менее осмотрительны, чем взрослые.