

Памятка для организаторов и инструкторов туристических походов, детских экскурсионных маршрутов

Методические рекомендации

В целях обеспечения санэпидблагополучия при организации детских экскурсионных маршрутов и походов организаторам и инструкторам данных мероприятий необходимо:

1. Решить организационные вопросы:

- Встать на учет в территориальных управлениях МЧС России по субъектам РФ и заявить о своем маршруте.
- Ознакомиться с необходимой и достоверной информацией о потенциальной опасности на маршруте;
- Ознакомиться с имеющейся информацией о гидро/метеоусловиях, сложившихся в районе предполагаемого маршрута;
- В соответствии с гидро/метеоусловиями, сложившимися в районе предполагаемого маршрута, потенциальными опасностями на маршруте, проконсультироваться о безопасном прохождении маршрута, соблюсти правила личной и групповой безопасности, получить памятки по соблюдению безопасности на маршруте; проверить самостоятельно и предоставить для проверки групповое и личное снаряжение, касающееся безопасного прохождения маршрута, имеющиеся средства связи, средства сигнализации, маршрутные документы, наличие продуктов питания, медикаментов.
- Предоставить номера телефонов, адреса членов группы;
- Ознакомиться с ближайшими точками возможной экстренной связи на протяжении маршрута;

2. Требования п. 1.5 Санитарных правил и норм СанПиН 2.4.4.3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа» не распространяются на проходящие в условиях природной среды слеты, спортивные соревнования и учебно-тренировочные сборы продолжительностью менее 7 дней, а также на туристские походы любой продолжительности (не связанные с палаточным лагерем), походные бивуаки (места ночлегов туристов в походе), тем не менее часть требований вышеуказанного СанПиН могут быть рекомендованы для исполнения, а именно:

2.1. К водоснабжению:

В качестве источников питьевой воды могут быть использованы источники централизованного водоснабжения населенных мест и нецентрализованного водоснабжения (артезианские скважины, каптажи, колодцы, родники и др.), вода, доставляемая спец. транспортом, питьевая промышленного производства, расфасованная в емкости (бутилированная), кипяченая вода (кипячение в течение не менее 5 минут от момента закипания), качество которой должно отвечать гигиеническим требованиям на питьевую воду.

2.2. К территории:

Палатки размещаются на сухой, не заболоченной, незатопляемой тальми, дождевыми и паводковыми водами территории, с ровным рельефом и одним склоном для стока ливневых вод, на расстоянии не ближе 100 метров от линий высоковольтных электропередач, автомагистралей, железнодорожных путей. Территория должна быть свободна от мусора, сухостоя и валежника, колючих кустарников и растительности с ядовитыми плодами. На сухом месте размещаются прочные, непромокаемые (или под тентом), ветроустойчивые палатки.

Территория палаточного лагеря должна содержаться в чистоте.

Текущая уборка территории проводится ежедневно по мере загрязнения. Сжигание мусора на территории не допускается.

Мусор и пищевые отходы закапываются в отведенном для них месте.

Ежедневно проводятся мероприятия по защите от укусов клещей:

- ✓ Каждые 10-15 мин. проводить осмотр своей одежды, а на привалах по возможности делать более тщательную проверку, осматривая голову и тело, в особенности выше пояса.

- ✓ Находясь в местах обитания клещей, избегать темных тонов в одежде, так как клещей труднее заметить на темном фоне.
- ✓ Заправлять верхнюю одежду в штаны, а штаны – в носки. Если нет капюшона - надеть головной убор.
- ✓ Необходимо пользоваться средствами химической защиты (обработать одежду, спальник, палатку и другие предметы акарицидно-репеллентным или акарицидным средством. На оголенные участки тела можно нанести защитный репеллент, который кроме укусов клещей защитит обработанные места и от укусов кровососущих насекомых.
- ✓ Выбирать место для отдыха и ночлега нужно, с учетом особенностей местности (клещей всегда больше на тропях, так им проще найти жертву, поэтому не стоит отдыхать, "заваливаясь" на траву в метре от тропы. На солнечных, сухих полянах клещей меньше, чем в тени (клещи плохо переносят отсутствие влаги).
- ✓ После завершения похода, дома, необходимо снять одежду вне жилого помещения и тщательно ее осмотреть, обратив особое внимание на складки, швы, карманы.

Защищаемся от клещей

Надевайте светлую одежду, на ней хорошо видно клещей, желательно гладкую, за нее им сложнее цепляться

Одежда должна быть с длинными рукавами и плотно прилегающими к запястью манжетами

Всегда заправляйте одежду в штаны

Клещи подстерегают жертву сидя на траве, особенно их много вдоль тропинок. Остерегайтесь высокой травы и кустарника, держитесь середины тропы

Обязательно надевайте головной убор

Обработывайте одежду акарицидными или репеллентными препаратами



Надевайте штаны, заправляйте их в носки или высокую и закрытую обувь



© encephalitis.ru

2.2 К использованию поверхностных водных объектов

Использование поверхностных водных объектов для купания детей допускается только при наличии санитарно-эпидемиологического заключения, подтверждающего его соответствие санитарным правилам, предъявляющим гигиенические требования к охране поверхностных вод и (или) предъявляющим санитарно-эпидемиологические требования к охране прибрежных вод морей от загрязнения в местах водопользования населения, выданного Роспотребнадзором.

Купание детей в открытых водоемах рекомендуется проводить в солнечные и безветренные дни, при температуре воздуха не ниже +23°C и температуре воды не ниже +20°C. Рекомендуемая продолжительность непрерывного пребывания в воде в первые дни 2 - 5 минут с постепенным увеличением до 10 - 15 минут. Купание сразу после приема пищи (менее 30 минут) не рекомендуется.

2.3. К организации режима дня детей:

Распорядок дня предусматривает продолжительность сна не менее 8 часов, питание детей не менее 3 раз. Все участники похода должны пройти медицинский осмотр педиатром, получить справку по месту жительства об эпид.ситуации и разрешение врача.

2.4. К организации питания:

Приготовление пищи осуществляется на костре.

Для приема пищи используется металлическая, эмалированная, фаянсовая или одноразовая посуда, количество комплектов которой должно полностью обеспечивать одновременное питание участников похода.

После мытья столовая и чайная посуда, столовые приборы просушиваются.

В дневной рацион питания должен входить набор продуктов, соответствующий суточной потребности в пищевых веществах и энергии детей.

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для детей и подростков приведены в таблице 2 Приложения N 1 СанПиН 2.4.4.3048-13.

Продукты и блюда, которые **не допускаются использовать в питании детей** в походах, в целях предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений):

- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;
- остатки пищи от предыдущего приема и пищу, приготовленную накануне;
- плодоовощную продукцию с признаками порчи и гнили;
- мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыбу, не прошедшие ветеринарный контроль;
- консервы из мяса свинины; консервы мясные, выработанные в соответствии с техническими условиями (ТУ);
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- мясо диких животных, отловленную рыбу;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- крупу, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления;
- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- зельцы, изделия из мясной обрести, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы;
- творог, сметану, не прошедшие термическую обработку;
- простоквашу - "самоквас";
- грибы и продукты, из них приготовленные (кулинарные изделия);
- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию;
- блюда, изготовленные из сырых мяса, рыбы, не прошедших тепловую обработку;
- запеканки (мясные, рыбные, творожные, крупяные);
- жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
- изделия из рубленного мяса и рыбы, приготовленные в условиях палаточного лагеря;
- уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы;
- острые соусы, кетчупы, майонез, маринованные овощи и фрукты, в том числе в виде салатов;
- кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь;
- кулинарные жиры, маргарин и другие гидрогенизированные жиры;
- ядро абрикосовой косточки, арахис;
- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%);
- заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди;
- холодные напитки и морсы, без термической обработки, из плодово-ягодного сырья;

- крошки и холодные супы;
- макаронные изделия (с мясным фаршем), макаронные изделия с рубленым яйцом;
- паштеты, за исключением консервированных промышленным способом;
- блинчики с мясом и с творогом;
- салаты, приготовленные в условиях палаточного лагеря;
- блюда с добавлением рубленого яйца;
- яичницу-глазунью;
- газированные напитки и напитки на основе синтетических ароматизаторов;
- не допускается переливание кисломолочных напитков (кефир, ряженка, простокваша, ацидофилин и других) из потребительской тары в емкости (их порционируют непосредственно из бутылок, пакетов в стаканы перед раздачей пищи).

Запрещается сбор грибов и ягод для еды и приготовления пищи.

При организации питания в походах необходимо руководствоваться рекомендуемым набором продуктов для походов:

Приложение № 6 к СанПиН 2.4.4.3048-13
Рекомендуемый набор продуктов для походов

№ п/п	Наименование продуктов	Вес продуктов в граммах в день (брутто)
1	Хлеб черный и белый или сухари, печенье, сушки, галеты, хлебцы хрустящие	300—500 200
2	Крупа, макаронные изделия, готовые концентраты каш или концентраты супов в пакетах Сублимированные блюда	100—200 50
3	Масло сливочное топленое, растительное	50—60
4	Консервы мясные промышленного производства, выработанные в соответствии с национальными стандартами Мясо сублимированное	150 50
5	Сало-шпик, сосиски консервированные, сырокопченые мясные гастрономические изделия и сырокопченые колбасы	50
6	Сахар Конфеты, шоколад, мед в промышленной упаковке (допускается замена их сахаром)	40—50 20—30
7	Консервы рыбные в масле и (или) натуральные	50
8	Овощи свежие или овощи сухие, сублимированные	100—200 50
9	Молоко сухое, сливки сухие или молоко сгущенное, консервированное	25—30 50
10	Сыры твердых сортов	20—40
11	Фрукты свежие сухофрукты, концентрированные кисели, орехи (кроме арахиса)	100—200 30
12	Кофе суррогатный Какао-порошок Чай	2—3 1—2 1—2
13	Специи: лавровый лист, лук, чеснок, лимонная кислота	3—4
14	Соль	5—7
15	Витамины, глюкоза	3

2.5. К медицинскому обслуживанию:

В поход допускаются дети, получившие допуск врача по состоянию здоровья и не имеющие контакта с инфекционными больными в течение 21 дня. В период похода может быть оказана только первая медицинская помощь, далее (с учетом состояния здоровья) ребенок должен быть транспортирован в лечебно-профилактическое учреждение.

Оказание первой медицинской помощи детям в походах может осуществляться медицинским работником или лицом, выделенным из числа лиц, сопровождающих детей в период отдыха и прошедших специальную подготовку по оказанию первой помощи.

Перед походом необходимо ознакомиться с методами оказания первой медицинской помощи, в случае возникновения непредвиденной ситуации (укус змеи, насекомых, порезы и т.д.) Для оказания первой помощи детям используется аптечка, комплектация которой утверждена приказом Минздравсоцразвития России от 05.03.2011 N 169н «Об утверждении требований к комплектации изделиями медицинского назначения аптечек для оказания первой помощи работникам».