



**SLOVENSKÝ  
SKAUTING**

SKAUTING.SK



# **Ako na letné skautské tábory**

*Pomôcka pre organizátorov letných  
pobytových táborov skautských jednotiek*

*Tento dokument vydáva  
Slovenský skauting  
s cieľom poskytnúť  
usmernenie pre realizáciu  
letných pobytových  
táborov a slúži ako interný  
dokument organizácie.*



**SLOVENSKÝ  
SKAUTING**

Platnosť tohto manuálu nabere na účinnosti od 1. mája 2024 do doby vydania nového manuálu alebo do odvolania Slovenským skautingom, skrz Ústredie Slovenského skautingu. Zmena manuálu môže nastať v súčinnosti so zmenou pravidiel Úradu verejného zdravotníctva pre zotavovacie podujatia, t.j. letné tábory, alebo z dôvodu dovysvetlenia niektorých nejasných či sporných bodov. Organizácia upovedomí o zmenách zverejnením nového manuálu na svojom webovom sídle [skauting.sk](http://skauting.sk) a nahlásených organizátorov táborov upozorní e-mailom. Manuál platí pre každé podujatie s najmenej desiatimi deťmi a mládežou do 18 rokov veku trvajúce dlhšie ako štyri dni.

→ **Infolinka počas táborov: 0949 472 140**

→ **Email kontakt: [ustredie@skauting.sk](mailto:ustredie@skauting.sk)**

Zostavili: Juraj Lizák, Katarína Francú,  
Elena Michalčíková, Mária Budzáková, Barbora Bacová  
Grafické spracovanie: Katarína Mitríková  
Sadzba: Michal Šandrej  
Fotografie: Roman Kortiš



# ZÁKLADNÉ POJMY

## ORGANIZÁTOR LETNÉHO TÁBORA

Pod pojmom organizátor letného tábora rozumieme fyzickú osobu spĺňajúcu základné požiadavky SLSK pre organizáciu letného tábora a majúcu poverenie na organizáciu letného tábora od príslušnej nižšej organizačnej zložky. Pre organizátora tábora používame v Slovenskom skautingu pojem vodca/vodkyňa tábora. Organizátor musí mať platné potvrdenie o zdravotnej spôsobilosti od všeobecného lekára. Organizátor tábora je povinný vyplniť online formulár Hlásenie o tábore kde odoslaním na Ústredie SLSK zodpovedá za správnosť údajov.

## OSOBA ZAIŠŤUJÚCA PRÍPRAVU STRAVY

Pod pojmom osoba zaisťujúca prípravu stravy sa rozumie táborový kuchár. Táto osoba musí byť uvedená v hlásení o tábore vyplnenom organizátorom tábora a musí mať zákonom stanovené zdravotné potvrdenia. Osoba je povinná nastudovať príslušné štátne vyhlášky a smernice SLSK týkajúce sa prípravy stravy a bezpečnosti na letnom tábore.

## OSOBA ZODPOVEDNÁ ZA ZDRAVOTNÝ DOHĽAD

Pod pojmom osoba zodpovedná za zdravotný dohľad sa rozumie táborový zdravotník. Táto osoba musí byť uvedená v hlásení o tábore vyplnenom organizátorom tábora a musí mať zákonom stanovené potvrdenia o vzdelaní na výkon zdravotného dohľadu a starostlivosti, t.j. minimálne 33 hodinový kurz prvej pomoci alebo adekvátne medicínske vzdelanie v súlade so zákonom o odbornom vzdelávaní zdravotníckych zamestnancov (lekár, zdravotná sestra, pôrodný asistent, zdravotnícky záchranár). Odporúča sa, aby pri väčšom počte detí bol zabezpečený zvýšený počet zdravotníkov a po dohode medzi nimi bolo určené, kto je hlavný zdravotník a kto sú pomocní zdravotníci.

## ÚČASTNÍK

Pod osobou zúčastňujúcou sa letného tábora (účastník) sa rozumie všetky deti, vedúci, zdravotníci, inštruktori, personál kuchyne, personál zaisťujúci upratovanie a pod. Organizátor letného tábora je povinný poučiť účastníkov letného tábora o základných všeobecne platných pravidlách.

## TÁBOROVÁ LINKA POMOCI 0949 472 140

Táborová linka pomoci je určená všetkým organizátorom a účastníkom letných skautských táborov a podujatí. Bude dostupná od 1. júla do 31. augusta. Máme ambiciózný plán byť dostupný nonstop. Jej hlavným cieľom je poskytnúť telefonickú linku všetkým, ktorí sa dostanú do situácie, s ktorou potrebujú poradiť alebo ju nevedia sami vyriešiť. Táborovú linku budú spravovať zamestnanci Ústredia SLSK pripravení reagovať na podnety, ktoré sa k nim dostanú. Táborová linka pomoci nenahrádza bežné kontaktovanie na záchranné a bezpečnostné zložky štátu ako sú rýchla zdravotná pomoc, polícia, hasiči či horská služba.

# POKYNY

## OSOBNÁ HYGIENA - UMÝVANIE RÚK

Základným faktorom osobnej hygieny účastníka tábora je umývanie rúk, dodržiavanie preventívnych pravidiel pri kašľaní a kýchaní. Organizátor letného stanového tábora je povinný kontrolou zaistiť dodržiavanie zásad osobnej hygieny deťmi a ostatnými účastníkmi akcie. Pre zaistenie podmienok osobnej hygieny po použití toalety musí byť zaistené umytie rúk v tečúcej vode s použitím mydla, napríklad bandaska s kohútikom, alebo dezinfekčného prípravku na ruky. V stanovom tábore sa môže v ojedinelých prípadoch (pri obmedzenom množstve pitnej vody zabezpečovať denné umývanie detí priamo vo vodnom toku, ktorého voda vyhovuje ukazovateľom kvality vody určenej na kúpanie (v tejto sa inak deti môžu kúpať len v rámci programovej aktivity vyhradenej na kúpanie/plávanie/vodné športy ai.). Odporúčame mať k dispozícii laboratórnu analýzu rozboru tejto vody potvrdzujúcu kvalitu vody ako vody určenej na kúpanie. Na umývanie zubov musí byť zabezpečená pitná tečúca voda.

## PREVÁDZKOVÁ HYGIENA NA TÁBORE

Organizátor letného tábora je povinný zabezpečiť dôslednú dennú sanitáciu priestorov a prostredia, t.j. prevádzkovú hygienu všetkých priestorov tábora, so zvláštnym zreteľom na hygienické zariadenia a ich vybavenie toaletným papierom, tečúcou vodou, mydlom, podľa možnosti jednorazovými utierkami/suchým uterákom (alebo každé dieťa musí byť vybavené vlastným uterákom). Pri umývadle musí byť dostupný smetný kôš a odpad musí byť skladovaný v súlade s pravidlami pre narábanie s odpadom a smetami. Denné upratovanie miestností na spanie určených pre deti môžu vykonávať deti len pod vedením osoby poverenej výchovou detí. Osobitnú pozornosť je potrebné venovať stravovaciemu zariadeniu a priestoru na izoláciu chorých, resp. z ťnákazy podozrivých osôb. Ošetrovňa a izolačný priestor musia byť oddelené od ostatných častí zariadenia a musia mať oddelené priestory podľa pohla-



via. Najmenšia podlahová plocha izolačného priestoru môže byť 5 m<sup>2</sup> na jedného chorého. Jeho usporiadanie musí byť také, aby na 30 detí pripadlo jedno lôžko. Lôžka nesmú byť poschodové. Ošetrovňa a izolačný priestor sa nesmú používať na ubytovanie zdravotníka. Organizátor zabezpečí počas podujatia pravidelné denné upratovanie spoločných priestorov, upratovanie a dezinfekciu WC, umyvární a jedálne pred každým podávaním stravy. Suché záchody a drevené latríny musia byť vybavené čistiacimi prostriedkami a doskou vhodnou na dezinfekciu (pri latrínach sa zabezpečí primerané vrstvenie prírodným materiálom a každodenná dezinfekcia povrchov). Latríny musia byť najmenej 35 cm hlboké a mimo vodohospodársky chráneného územia (Latríny), ktoré vytvárame v stanovom tábore alebo pri stavbe, musia byť umiestnené najmenej 25 m od zdroja pitnej vody v závislosti od povahy terénu, spravidla 50 m od stravovacieho zariadenia v smere prevládajúcich vetrov, a najmenej 25 m od posledného ubytovacieho miesta.

Pred opustením táboriska sa latríny musia zasypať zeminou a primerane označiť. Latrín musí byť dostatok, tak, aby pripadli dve latríny na 20 dievčat, jedna ďalšia latrína na ďalších 20 dievčat a jedna latrína na 20 chlapcov. Organizátor je povinný upozorniť účastníkov letného tábora o nevhodnosti a rizikách spojených s tzv. močením mimo latrín.

### **POŽIADAVKY NA PRÍPRAVU STRAVY A STRAVOVANIE**

Organizátor je povinný zaistiť prípravu stravy v súlade so správnou hygienickou a za zvýšených hygienických požiadaviek u táborového kuchára a personálu kuchyne. Pri vydávaní jedla a manipulácii s tepelne spracovaným jedlom musí personál kuchyne dodržiavať dôkladnú hygienu rúk. Organizátor je povinný dbať na zvýšenú dezinfekciu priestorov kuchyne a jedálne, podľa možnosti s oddelením požívania jedálenského riadu a príborov pre každého účastníka podujatia.

Keď z prevádzkových dôvodov nemožno zabezpečiť prípravu stravy inak, tak sa povoľuje účasť detí pri príprave stravy, Zdravotný stav detí, ktoré sa zúčastňujú na príprave stravy, musí byť posúdený zdravotníkom a deti musia dôsledne dodržiavať vysoký štandard osobnej hygieny, t.j. predovšetkým účinné umývanie rúk.

Sprísnenému hygienickému režimu podlieha celý reťazec zabezpečenia stravovania od nákupu hygienicky bezpečných potravín, použitia pitnej vody, dodržania skladovacích podmienok, rozdelenia pracovných plôch a pomôcok, zabránenia krížovej kontaminácii, správneho tepelného ošetrovania, uchovávaní pokrmov pri bezpečných teplotách, zabezpečenia prevádzkovej čistoty a vysokého stupňa osobnej hygieny. Organizátor je povinný zabezpečiť oddelené umývanie prevádzkového riadu od riadu používaného stravníkmi na konzumáciu. Osoby, ktoré zaisťujú prípravu stravy, musia mať zabezpečené podmienky pre vysoký štandard osobnej hygieny, ktorý zahŕňa najmä účinné umývanie rúk.

### **ZDRAVOTNÝ DOHĽAD**

Organizátor tábora má povinnosť klást' dôraz na vykonávanie vstupného zdravotného filtra u všetkých účastníkov akcie. Poverený táborový zdravotník vykonáva pravidelnú kontrolu účastníkov tábora, zodpovedá za zdravotný stav účastníkov tábora, dodržiavanie osobnej hygieny, kontrolu prevádzkovej hygieny, vedenie zdravotnej dokumentácie v podobe zdravotníckeho denníka, podieľa sa na zostavovaní denného režimu detí a jedálneho lístka pre deti. Zabezpečí skladovanie čestných vyhlásení zákonných zástupcov – potvrdenie o bezinfekčnosti, ktoré podpíše rodič tesne pred nástupom na tábor. Zdravotnú dokumentáciu archivuje organizátor max. rok po ukončení podujatia, v prípade že došlo k nejakému úrazu, aby to bolo možné dohľadať. Zdravotník informuje vedúceho tábora o všetkých závažných skutočnostiach zistených pri svojej činnosti a o vykonaných opatreniach. V prípade, že je potrebné podanie liekov alebo poskytnutie neodkladnej zdravotnej starostlivosti, informuje o tom zákonného zástupcu maloletého dieťaťa. Na vrátenie do starostlivosti organizátorovi po poskytnutí neodkladnej zdravotnej starostlivosti by mala poslúžiť prihláška dieťaťa spolu s jej prílohami.

Organizátor tábora je povinný overiť aktuálnosť kontaktných údajov na rodičov alebo iného zákonného zástupcu dieťaťa pre prípad vzniku zdravotnej indispozície u dieťaťa, a to z dôvodu zaistenia jeho okamžitého návratu do rodiny. Kontaktné údaje musia byť na tábore uložené tak, aby ich bolo možné použiť aj v prípade vybitia telefónu alebo neprítomnosti organizátora podujatia.

Organizátor letného tábora je povinný viesť dokumentáciu letného tábora. Tá musí obsahovať prihlášky detí, zoznam dospelých osôb, čestné vyhlásenia zákonných



zástupcov, doklady o zdravotnej spôsobilosti a zdravotnícky denník. Potvrdenie o zdravotnej spôsobilosti potvrdí zákonný zástupca účastníkovi. Organizátorovi tábora (vodca tábora), jeho zástupcovi, zdravotníkovi a kuchárovi toto potvrdenie vydá lekár. ak dieťa užíva lieky alebo jeho zdravotný stav si vyžaduje obmedzenie záťaže, súčasťou potvrdenia sú aj tieto skutočnosti. Táborový zdravotník neopúšťa tábor, ak to nie je nevyhnutné.



## POŽIADAVKY NA PRÍPRAVU STRAVY A STRAVOVANIE

Organizátor je povinný zaistiť prípravu stravy v súlade so správnou hygienickou a za zvýšených hygienických požiadaviek u táborového kuchára a personálu kuchyne. Pri vydávaní jedla a manipulácii s tepelne spracovaným jedlom musí personál kuchyne dodržiavať dôkladnú hygienu rúk. Organizátor je povinný dbať na zvýšenú dezinfekciu priestorov kuchyne a jedálne, podľa možnosti s oddelením požívania jedálenského riadu a príborov pre každého účastníka podujatia.

Keď z prevádzkových dôvodov nemožno zabezpečiť prípravu stravy inak, tak sa povoľuje účasť detí pri príprave stravy. Zdravotný stav detí, ktoré sa zúčastňujú na príprave stravy, musí byť posúdený zdravotníkom a deti musia dôsledne dodržiavať vysoký štandard osobnej hygieny, t.j. predovšetkým účinné umývanie rúk.

Sprísnenému hygienickému režimu podlieha celý reťazec zabezpečenia stravovania od nákupu hygienicky bezpečných potravín, použitia pitnej vody, dodržania skladovacích podmienok, rozdelenia pracovných plôch a pomôcok, zabránenia krížovej kontaminácii, správneho tepelného ošetrovania, uchovávaní pokrmov pri bezpečných teplotách, zabezpečenia prevádzkovej čistoty a vysokého stupňa osobnej hygieny. Organizátor je povinný zabezpečiť oddelené umývanie prevádzkového riadu od riadu používaného stravníkmi na konzumáciu. Osoby, ktoré zaisťujú prípravu stravy, musia mať zabezpečené podmienky pre vysoký štandard osobnej hygieny, ktorý zahŕňa najmä účinné umývanie rúk.

## NAKLADANIE S ODPADOM

Organizátor letného tábora zabezpečí dodržiavanie hygienických požiadaviek na nakladanie s odpadmi a odpadovými vodami. Všetky vzniknuté odpady musia byť ukladané do príslušných obalov, ktoré možno ľahko čistiť a dezinfikovať, t.j. smetné koše. Zberné miesto na odpad by malo byť v dostatočnej vzdialenosti od ubytovacieho, hracieho priestoru a mimo priestoru, kde sa manipuluje s potravinami.

Organizátor je povinný zabezpečiť triedenie odpadov zodpovedajúce platným právnym predpisom. Kuchynský odpad musí byť zhromažďovaný samostatne, najlepšie v chladenom priestore. V prípade, že nie je k dispozícii chladený priestor, musí byť zabezpečená taká frekvencia odvozu odpadu, ktorá by zabránila kvaseniu a hnilobným procesom v odpade.

Ak tento odpad vyhadzujete do odpadovej jamy, praviť denne, prípadne častejšie podľa potreby tento odpad zasypete. Odpadová jama by sa mala nachádzať v dostatočnej vzdialenosti od táboriska a kuchyne, najlepšie 20m, nech neláka zver.



## DENNÝ REŽIM DETÍ

Program podujatia musí zahŕňať čas na spánok, osobnú hygienu, stravovanie a ostatné aktivity s ohľadom na vek a zdravotný stav detí.

Dĺžka spánku sedemročných až desaťročných detí nesmie byť kratšia ako desať hodín denne a starších detí nie kratšia ako osem hodín denne okrem noci, keď sa organizuje nočná hra.

Pred uložením na spánok musia mať deti čas vyhradený pre osobné voľno.

Čas na osobnú hygienu určí organizátor najmenej pol hodinu po prebudení a polhodinu pred uložením na spánok.

Pri pohybovej aktivite musí organizátor prihliadať na schopnosť, telesnú zdatnosť, zdravotný stav a záujmy detí. Intenzita pohybových aktivít by mala dosiahnuť vrchol koncom druhej tretiny podujatia a potom voľne klesať. Tretí deň po začatí podujatia musí organizátor zaradiť do programu odpočinok. Toto pravidlo sa netýka putovného podujatia, kde sa prihliada na telesnú zdatnosť a zdravotný stav detí.

Na zimnom podujatí sa výcvik zimných športov môže určiť najviac na šesť hodín denne, a to tri hodiny dopoludnia a tri hodiny odpolednia okrem dňa, keď sa koná celodenný výlet.

Fyzická záťaž detí do 12 rokov musí byť najneskôr po 90-tich minútach prerušená najmenej 15- minútovou prestávkou.

Kúpanie detí môže byť zaradené najskôr jednu hodinu po hlavnom jedle alebo po intenzívnom cvičení - a to len vo vode, ktorá vyhovuje kvalite vody určenej na kúpanie (podľa zákona č.355/2007, § 19, ods. 4). Kúpanie musí byť prispôbené počasiu, plaveckým schopnostiam detí a počtu dozorujúcich osôb. Deti sa môžu kúpať len pod dozorom osoby (alebo osôb) pracujúcej na podujatí ako dozor, ktorá je schopná topiacemu sa poskytnúť záchranu.

## UBYTOVANIE V STANOVOM TÁBORE

Stanový tábor musí byť umiestnený na suchom, bezprašnom a hmyzom nezamorenom pozemku mimo zátopových území vodných tokov.

V stanovom tábore musia byť vyčlenené stany na spanie a na uloženie osobných vecí, stany alebo prístrešky na stravovanie, stany na sušenie odevov a obuvi, prípadne

aj stany na spoločenskú činnosť a osobitné priestory na umývanie a sprchovanie a záchody. V stanovom tábore musia byť vyčlenené aj priestory na izoláciu chorých.

Stany, ktoré sú určené na spanie vedúcich oddielov alebo vedúcich skupín detí, musia bezprostredne nadväzovať na stany určené na spanie detí. Stany určené na spanie detí musia byť oddelené podľa pohlavia.

Priestory v stanoch na spanie a uloženie osobných vecí musia byť izolované od zeme proti vlhkosti a chladu. Stany postavené na jednom mieste a obývané rovnakými účastníkmi dlhšie ako 21 dní musia mať izolujúcu podlahu na celej ploche stanu. Lôžka v stanoch musia byť umiestnené aspoň 40 cm nad zemou alebo zabezpečené inou dostatočnou izoláciou od zeme.

## STRAVOVANIE POČAS TÁBORA

Denná strava sa podáva podľa jedálneho lístka - musí pozostávať z raňajok, desiaty, obeda, olovrantu a večere. Interval medzi jednotlivými jedlami môže byť najviac tri hodiny. Pri činnostiach mimo priestorov zariadenia pre podujatie sa v prípade potreby môžu raňajky zlúčiť s desiatau a obed s olovrantom.

Čas podávania hlavného jedla od skončenia jeho prípravy môže byť najviac dve hodiny. Nápoje musia byť zabezpečené po celý deň; ak nie sú v spotrebiteľskom balení, musia sa podávať z krytých nádob s výpustným kohútikom.

Pri putovnom podujatí odporúčame, aby sa na raňajky podával teplý nápoj a aby jedno z hlavných jedál bolo teplé.

### PRIESTORY NA SKLADOVANIE POTRAVÍN, VÝROBU STRAVY A STRAVOVANIE

Priestory na stravovanie v stanovom tábore so stálou základňou sa musia členiť na jedáleň, na kuchyňu, na umýváreň riadu a na skladovacie priestory (zásobovací stan, prírodná chladnička ai.). Tieto priestory, okrem ohniska (napr. vojenská pec, hlinená pec apod.), musia byť zastrešené a chránené pred vonkajšími nepriaznivými vplyvmi (dážď, vietor, prudké slnko apod.). Zabezpečte, aby do skladovacích a výrobných priestorov nevstupovali neoprávnené osoby alebo zvieratá.

V kuchyni musia byť samostatné pracovné plochy vhodné na prípravu jedla a pre kontakt s rôznymi druhmi potravín (napr. dosky na krájanie potravín). Plochy aj dosky musia byť označené a vyčlenené osobitne na prácu s tepelne neopracovanými potravinami a osobitne s tepelne opracovaným pokrmom (osobitne



doska na múčne jedlá, doska na surové mäso, doska na zeleninu a ovocie a doska na varené jedlá).

Potraviny nikdy neskladujte priamo na zemi, ale v krytých bedniach. Skladované potraviny sa nesmú vzájomne ovplyvňovať – v oddelených bedniach držiame

- a. suché múčne potraviny
- b. zeleninu a ovocie
- c. ostatné potraviny tak, aby neprišli vzájomne do styku.

**Kontrolujte dodržiavanie hygieny**, čistotu kuchyne a vykonávajte pravidelnú dezinfekciu. Príklad: Pre prácu a hygienu v kuchyni zabezpečte 2 nádoby s vodou (1 na umývanie rúk s dezinfekčným mydlom, druhú na ich oplachovanie).

**Kuchyňu pravidelne upratujte** – umývajte riad a pracovné stoly dezinfekčným prípravkom.

**Kuchynský a jedáľenský riad sa musí umývať len v pitnej vode** a jeho umývanie musí byť oddelené (samostatné nádoby na umývanie tanierov, príborov a ešusov účastníkov a samostatná nádoba na kuchynský riad).

## **PRIESTORY NA SKLADOVANIE POTRAVÍN, VÝROBU STRAVY A STRAVOVANIE**

**Na tábore sa na prípravu pokrmov nesmú používať potraviny, ktoré:**

- Neprechádzajú pri výrobe technologickým postupom, ktorý ničí alebo odstraňuje choroboplodné zárodky,
- Prechádzajú technologickým postupom, ktorý nezaručuje úplné zničenie alebo odstránenie choroboplodných zárodkov,
- Prechádzajú fázovými technologickými postupmi, ktoré choroboplodné zárodky najprv zničia, ale následne pri konečnom spracovaní nevyučujú riziko opakovanej kontaminácie choroboplodnými zárodkami.
- Zabezpečte ochranu hotových pokrmov a nápojov pred ich znehodnotením, kontamináciou a pod.

- Pri použití potravín podliehajúcich rýchlej skaze dodržujte osobitný režim – uvarené jedlá zásadne neskladujte, ale bezpodmienečne ich skonzumujte ihneď po varení (pozri prílohu č. 2).
- Polotovary, zásoby alebo rozpracované pokrmy skladujte skutočne iba najnevyhnutnejšie krátky čas (do doby spotreby, resp. do dátumu minimálnej trvanlivosti), prípadne ak nemôžete dodržať požiadavky na skladovanie potravín podľa pokynov výrobcu alebo podľa osobitných predpisov (napr. nemožno dosiahnuť ich efektívne chladenie), buď ich nezaraďujte do jedálneho (obdobne ako všetky nájdené hriby), alebo ich bezprostredne po zakúpení tepelne spracujte alebo hneď vydajte na konzumáciu.

Zoznam potravín, ktoré sa nesmú používať a niektoré druhy potravín, ktoré možno použiť len pri dodržaní ustanovených technologických podmienok – pozri prílohu č. 2





# DESATORO MANIPULÁCIE S DOVÁŽANOU VODOU

Zdrojom pitnej vody na letných táboroch je najčastejšie voda dovážaná a uskladňovaná v plastových bareloch, tzv. bandaskách. Dostatok pitnej vody musí byť zabezpečený na pitie, čistenie zubov, varenie, umývanie riadu, čistenie pracovných plôch v kuchyni a na prevádzku ošetrovne a izolácie. Vzhľadom k tomu, že voda môže byť v priebehu odberu, transportu a uchovávaní kontaminovaná, sa musí dodržiavať niekoľko zásad pre udržanie kvality pitnej vody, aby nebolo ohrozené zdravie spotrebiteľov. Pre udržanie kvality vody sa odporúča dodržiavať nasledujúce body:

## MIESTO 01

Vybrať si prednostne miesto k odberu vody z verejného vodovodu, prípadne verejnej studne, ktorá je pod neustálym dohľadom a má spravený rozbor kvality vody. Ak by to nebolo možné, tak si treba nezávadnosť odobranej vody overiť rozborom vody, zistiť, či v blízkosti studne nie je nejaký možný zdroj znečistenia (žumpa, hnoj, chliev...). Pri dlhodobých táboriskách je lepšie vyžiadať si viac rozborov, aby sa dalo posúdiť, či je kvalita vody v zdroji stála, alebo premenlivá. Rozbor vody z úradne neoverovaného zdroja je nutné urobiť každý rok, aj keď táboríte viackrát na tom istom mieste a nemeníte zdroj vody. Jej kvalitu môže počas 12 mesiacov zmeniť veľa faktorov.

## ZMLUVA 02

Spísať s „dodávateľom“ poskytujúcim pitnú vodu zmluvu, v ktorej bude uvedené, o aký zdroj pitnej vody sa jedná, v prípade súkromného zdroja vody uviesť skutočnosť, že sú pravidelne vykonávané rozbery vody, ktoré preukazujú jej akosť. Pri realizovaní letného tábora je odporúčané mať kópiu protokolu o poslednom rozbere vody pri sebe, tento protokol nesmie byť starší ako 3 mesiace.

## BANDASKY A SUDY 03

Vyčleniť a označiť sudy či iné nádoby na uchovávanie či transport pitnej vody a k manipulácii s touto vodou vyhradiť a označiť riad a náčinie (pomôcky, ktoré sa používajú na prelievanie, naberanie a k inej manipulácii) tak, aby nedošlo k zámene a prípadnej kontaminácii nečistotami z okolitého prostredia, prípadne úžitkovou vo-

dou. Sudy či iné nádoby musia byť uzavreté a vyrobené z materiálov určených na priamy styk s pitnou vodou alebo potravinami a vyčlenené na tento účel.

## PREVOZ 04

Na prevoz pitnej vody používať len čisté nádoby vhodné pre styk s potravinami či pitnou vodou, nádoby musia byť uzavreté, aby sa minimalizovalo riziko kontaminácie pitnej vody nečistotami z vonkajšieho prostredia, a tým k ohrozeniu kvality a nezávadnosti pitnej vody.

## ČISTENIE 05

Pred každým použitím nádob určených pre pitnú vodu ich treba vymyť (mechanicky očistiť), aby sa zlikvidovali zvyšky prípadných nečistôt, ktoré sa môžu usadzovať na stenách a najmä na dne nádob a následne vydezinfikovať vhodným dezinfekčným prípravkom. Po dezinfekcii vykonať vždy oplach pitnou vodou.

## DEZINFEKCIA 06

Pitnú vodu v nádobe možno ošetriť vhodným dezinfekčným prípravkom, ktorý napomáha zachovaniu kvality pitnej vody. Vždy je potrebné sa riadiť pokynmi výrobcu tohto prípravku, ktorý uvádza účel použitia, teda vhodnosť pre ošetrovanie pitnej vody, dobu expozície a koncentráciu.

## SKLADOVANIE 07

Nádoby s vodou skladovať na vhodnom mieste (tienisté, chladné, zastrešené miesto), pri nevhodnom skladovaní môže dôjsť k rozmnoženiu mikroorganizmov a k ovplyvneniu chuti, prípadne i pachu pitnej vody.

## ČAS SPOTREBY 08

Vodu z nádob spotrebovať v čo najkratšom možnom čase, pri dlhšej stagnácii dochádza k množeniu mikroorganizmov, k tvorbe biofilmu, čo vedie k zhoršeniu kvality vody.

## PRELIEVANIE 09

Voda v nádobe musí byť vždy spotrebovaná, nie je možné dopĺňanie vody, dôvody sú podobné, tzn. vo vode, ktorá v nádobe stagnovala dlhšiu dobu, dochádza k rozmnoženiu mikroorganizmov, tým pádom dochádza ku kontaminácii dolievanej vody a tá potom nemá požadovanú kvalitu a rýchlejšie stráca akosť.

## ZODPOVEDNÁ OSOBA 10

S pitnou vodou smie manipulovať len zodpovedná osoba, ktorá je držiteľom zdravotného preukazu, čo ju predurčuje k tomu, že môže vykonávať činnosti epidemiologicky závažné, kam práve manipulácia s pitnou vodou spadá, a má vedomosti nutné k ochrane verejného zdravia. Pri práci je nutné dodržiavať vysoký stupeň osobnej čistoty.





# CHECKLIST TÁBOROVÉHO VODCU

## ČO MUSÍ BYŤ SPLNENÉ

### PRED TÁBOROM

#### ZDRAVOTNÍK

- máme zabezpečeného zdravotníka na tábore (jedna z potrebných kvalifikácií: lekár, zdravotná sestra, záchranár, osoba s minimálne 33-hodinovým kurzom 1. pomoci alebo študent s úspešne ukončenými aspoň 6 semestrami VŠ - všeobecné lekárstvo)

#### POVOLENIA

- povolenie od CHKO/správy NP
- povolenie od vlastníka/správcu pozemku
- povolenie od vlastníka/správcu lesa
- povolenie od príslušného samosprávneho úradu (obecný/mestský úrad)
- súhlas oú životného prostredia (ak vyžaduje)

#### DOKUMENTÁCIA

- zoznam detí zúčastnených na letnom tábore
- zoznam osôb pracujúcich na letnom tábore
- prihlášky detí na letnom tábore
- písomné vyhlásenia rodičov o bezinfekčnosti detí
- zdravotný denník

#### PITNÁ VODA

- voda je z overeného zdroja pitnej vody
- ALEBO nie je dostupný zdroj pitnej vody, ale je urobený rozbor vody a vyhovuje podmienkam pitnej vody (rozbor nie je starší ako 12 mesiacov)

#### VODA NA OSOBNÚ HYGIENU

- voda je z overeného zdroja pitnej vody
- voda je z miestneho potoka/prameňa - táto voda vyhovuje podľa urobeného rozboru - podmienkam vody na kúpanie

#### KUCHÁR

- kuchár - osoba, ktorá bude variť - má platný zdravotný preukaz
- a kuchár má ukončené vzdelanie v potravinárskom odbore (jedna z možností): lekárska fakulta, farmaceutická fakulta, fakulta verejného zdravotníctva, fakulta ošetrovateľstva a sociálnej práce, chemicko-technologická fakulta zameraná na prácu v potravinárstve stredná zdravotnícka škola, hotelová škola, stredná škola alebo odborné učilište so zameraním na prácu v potravinárstve (napr. vyučený kuchár-čaišník, predavač a pod.) a na prácu vo farmaceutickej výrobe.
- ALEBO kuchár s osvedčením o odbornej spôsobilosti na vykonávanie epidemiologicky závažných činností

#### TÁBORISKO

- na umývanie zubov je zabezpečená pitná voda
- v rámci tábora je vyčlenená samostatná izolačná miestnosť (lôžka sú minimálne 40 cm nad zemou)
- na umývanie osobného jedálneho vybavenia (príbor, hrnčeky, ešusy...) sú vyhradené samostatné umývacie nádoby
- v kuchyni sú samostatné pracovné stoly/dosky na jednotlivé druhy jedál
- potraviny sa skladujú v uzatváracích bedniach
- pre rýchlo sa kaziace potraviny sú vybudované chladiace priestory pre personál v kuchyni je dostupná dezinfekcia rúk
- máme toalety oddelené pre mužov a ženy a pavidelne ich zasypávame a dezinfikujeme
- máme zabezpečené umývanie rúk pri toaletách
- máme zabezpečené lieky a dokumentáciu, aby k nim nemali prístup deti a iné nepovolane osoby

#### DOPLŇUJÚCE INFORMÁCIE

- náš tábor sme ohlásili na Ústredie SLSK zaslaním vyplneného formuláru
- v mieste konania tábora poznám sídlo, meno a telefónny kontakt na lekára vykonávajúceho zdravotnú starostlivosť a poznám adresu a telefón najbližšej nemocnice
- miesto tábora má bezproblémový prístup osobným autom
- zozbierané kontakty na zákonných zástupcov každého účastníka do 18 rokov



# CHECKLIST TÁBOROVÉHO ZDRAVOTNÍKA

- pred táborom kontrola zloženia lekárničky a expirácie liekov a jej doplnenie (pozri príloha č.1)
- zistí, či zdravotný stav dieťaťa umožňuje jeho prijatie na tábor)
- prevezme písomné vyhlásenia rodičov o bezinfekčnosti detí)
- prevezme lieky, ktoré deti pravidelne užívajú aj s popisom dávkovania a zabezpečí ich užívanie
- oboznámi vodcu tábora so zdravotným stavom detí
- poučí všetkých účastníkov tábora o predchádzaní ochoreniam a iným poruchám zdravia
- preverí na mieste konania tábora, či sú zabezpečené podmienky na prevádzku podujatia)
- priebežne sleduje zdravotný stav detí a osôb pracujúcich na tábore
- stará sa o izolačný priestor



# PRÍLOHY

## PRÍLOHA Č. 1

### VYBAVENIE LEKÁRNIČKY PRVEJ POMOCI PRE TÁBORY

Zoznam neuvádza skupiny liečiv, ale konkrétne lieky vybrané s ohľadom na čo najnižšie možné riziká pri podávaní neprofesionálnymi zdravotníkmi, množstvá sú uvedené pre 80 účastníkov,

- **Lieky proti zvracaniu pri cestách autom, alebo autobusom (20tbl.)**  
odporúčaná účinná látka moxastin (napr. Kinedryl)

- **Lieky proti bolesti hlavy a zubov (20 tbl.)**  
odporúčané účinné látky: paracetamol (500mg), ibuprofenum (200mg)- napr.: Panadol ultra, Ibalgin, Paralen

- **Lieky proti kŕčovitým bolestiam (menštruačné bolesti, koliky) (20tbl)**  
odporúčané účinné látky: paracetamol (500mg), ibuprofenum (200mg)- napr.: Panadol ultra

*Pokiaľ sa jedná o iné ako menštruačné potiaže, tak konzultovať s lekárom*

- **Lieky proti horúčke (100tbl)**  
odporúčané účinné látky: paracetamol (500mg), ibuprofenum (200mg)- napr.: Ibalgin, Paralen

*Pri horúčke nad 38°C trvajúcej dlhšie ako dva dni a pri horúčke nad 39,5°C navštíviť lekára.*

- **Lieky proti hnačkám (100 tbl)**  
*Individuálne riešiť do troch dní, ak sa situácia nezlepší tak navštíviť lekára. Rovnako je potrebné navštíviť lekár pri kombinácii s horúčkami a zvracaním.*

- pri hnačkách spôsobených potravou adsorbenty (Karbocit, Karbosorb, Karbotox, Smecta) (adsorbenty nepodávať s liekmi, odstup minimálne 3 hodiny)

- - pri jasne infekčných hnačkách črevný dezinficiens: nifuroxazid (napr. EndiEx)

- - ako doplnková terapia na zhustenie stolice: loperamid (napr. Imodium)

- **Lieky proti zápche (20tbl)**  
nie častý prípad, pýtať v lokálnej lekárni podľa veku pacienta. Odporúčaná látka: laktulóza

- **Lieky proti páleniu záhy (1bal)**  
ľubovoľné antacidum- pozor na kombinácie s antibiotikami

- **Lieky proti kožným pliesňam (1bal)**  
ľubovoľné lokálne antimykotiká (napr. Lamisil, Terbistad)

- **Lokálne prípravky na kožné alergie a uštipnutie hmyzom (2bal)**  
Odporúčaná látka dimetindén (napr. Fenistil gel), pri väčších alergiách kombinovať s tabletkami (nižšie)

- **Lieky proti väčším alergiám (30tbl)**  
ľubovoľné liečivo zo skupiny antialergík- lieky: napr. Zyrtec, Loratadin, Dithiaden

- **Krémy na liečbu úrazov kĺbov, opuchov a podliatin (10bal)**  
na potlačenie bolesti a protizápalovo- ibuprofenum, diklofenak (napr. Ibalgin masť, Voltaren emulgel)

Na znižovanie opuchov- octan draselný- (octanová masť)

Na rozpúšťanie podliatin - heparínové a hirudínové lokálne prípravky- (napr. Heparoid, Hirudoid)

- **Lieky na dezinfekciu a vyplachovanie očí (3bal)**  
napr. Ophthalmo septonex, Ophthal

- **Lieky na liečbu ľahkých bolesti v hrdle a proti kašľu. (2bal)**  
jódové prípravky (napr., Orofar- pozor na jódové alergie), hexetidin (napr. Stopangin), na prírodnej báze napríklad Anginal, Tantum verden.

Proti kašľu: Stoptussin, Bromhexin, Hedelix, Sinupret



- **Krém na malé popáleniny (1bal)**  
calcium panthotenicum- kalciová masť
- **Spálenie slnkom (4bal)**  
panthenol
- **Lieky na dezinfekciu povrchových poranení (2bal)**  
ľubovoľné antiseptikum a ľubovoľný zásyp
- **Minerály a vitamíny (1bal)**  
Magnéziové tablety- proti kŕčom  
Celaskon- podpora liečby rán, prechladnutí.
- **Obväzové vybavenie:**
  - sterilné gázové štvorce 5cm x 5cm
  - sterilné hydrofilné ovínadlo samostatne balené
  - sterilné hydrofilné ovínadlo samostatne balené
  - elastický obvaz 7,5cm x 5m
  - rýchloobväzy strihacie
  - leukoplastová páska textilná
  - leukoplastová páska hypoalergénna
  - trojčípa šatka
  - odporúčané: hydrokoloidné náplaste na odreniny
- **Ostatné:**
  - nožnice z nehrdzavejúcej ocele
  - teplomer
  - pinzeta z nehrdzavejúcej ocele
  - dezinfekčný gél na ruky
  - vyšetrovacie rukavice (latex, nitril, vinyl)
  - termoizolačná fólia
  - repelent
  - prípravok na hubenie hmyzu
  - dlahy
  - nosidlá
  - kliešte na vyberanie kliešťov
  - príručka prvej pomoci

**Lekárnička by mala byť jasne rozdelená na liekovú a obväzovú časť. Lieková časť lekárničky nesmie byť voľne dostupná.**



## PRÍLOHA Č. 2

# POTRAVINY, KTORÉ SA NESMÚ POUŽÍVAŤ NA TÁBORE

Niektoré druhy potravín, ktoré sa môžu používať len pri dodržaní ustanovených technologických podmienok. Technologické podmienky na použitie niektorých druhov epidemiologicky rizikových potravín.

### **A: Potraviny, ktoré sa nepoužívajú na tábore / podujatí:**

1. Mleté a sekané mäso z distribučnej siete a výrobky z nich Nedostatočne tepelne spracované mäso
2. Jaternice, zabíjačková kaša, tlačienka, krvné tučnice
3. Surové mäso typu tatársky biftek
4. Nekonzervované rybie výrobky
5. Všetky výrobky s aspikom a rôsolom
6. Majonéza a všetky výrobky s majonézou
7. Tepelne nespracované vajcia a tepelne nedostatočne spracované vajcia
8. Mäkké cukrárske výrobky
9. Štahačka a smotana bez tepelnej úpravy a výrobky z nich
10. Zmrzlina vrátane zmrzliny pripravovanej na mieste
11. Huby okrem húb získaných z distribučnej siete
12. Tvaroh domácej výroby
13. Pečeňový syr, pečeňovky, čajovky, maslovky a podobne Bryndza
14. Vnútorosti okrem bravčovej, teľacej a hydinovej pečene
15. Tepelne neošetrené mlieko a výrobky tepelne neošetreného mlieka

### **B: Vybrané druhy potravín, ktoré sa používajú len pri dodržaní ustanovených technologických podmienok, a technologické podmienky na použitie vybraných druhov epidemiologicky rizikových potravín**

1. Nátierky - musia sa spracúvať zásadne z čerstvých surovín a podávať najneskôr do dvoch hodín po spracovaní, pri zabezpečení chladenia od 0 do 4 oC najneskôr do troch hodín

2. Mlieko a mliečne výrobky typu smotanových krémov - môžu sa podávať len do dátumu spotreby, resp. do dátumu minimálnej trvanlivosti
3. Mäkké salámy a údeniny - môžu sa podávať len po tepelnom spracovaní, pričom musia byť spotrebované v deň nákupu
4. Suroviny a požívatiný určené na ďalšiu prípravu - nesmú sa predvariť deň vopred (vajčička, zemiaky, ryža, cestoviny)
5. Mleté mäso - môže sa pripravovať len z čerstvého surového mäsa a musí byť tepelne spracované najneskôr do troch hodín
6. Instantné prípravky - na ich prípravu sa môže používať iba pitná voda podľa § 17 zákona č. 355/2007, spotrebiteľsky balená prírodná minerálna voda, spotrebiteľsky balená pramenitá voda alebo spotrebiteľsky balená pitná voda
7. Skladovanie potravín - na tábore / podujatí, kde nie je možné dodržať požiadavky na skladovanie potravín podľa pokynov výrobcu alebo podľa požiadaviek osobitného predpisu (MP SR a MZ SR č. 981/1996-100), musia byť takéto potraviny bezprostredne po zakúpení tepelne spracované alebo hneď vydané na konzumáciu.

## PREDPISY TÝKAJÚCE SA TÁBOROV / PODUJATÍ:

ZÁKON NR SR č. 152/1995 o potravinách a ZÁKON NR SR č. 195/2007, ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 52/1995 o potravinách v znení neskorších predpisov

ZÁKON NR SR č. 79/2015 Z. z. o odpadoch

ZÁKON NR SR č. 355/2007 o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia

VYHLÁŠKA MZ SR č. 79/1997 o opatreniach na predchádzanie prenosným ochoreniam

VYHLÁŠKA MZ SR č. 520/2007, ktorou sa ustanovuje rozsah požadovaných vedomostí pre skúšky odbornej spôsobilosti, podrobnosti o zriaďovaní a činnosti komisíí na preskúmanie odbornej spôsobilosti a obsah osvedčenia o odbornej spôsobilosti

VYHLÁŠKA MZ SR č. 533/2007 o podrobnostiach opožiadavkách na zariadenia spoločného stravovania

POTRAVINOVÝ KÓDEX SR, výnosy Ministerstva pôdohospodárstva SR a Ministerstva zdravotníctva SR, ktoré na základe zákona o potravinách upravujú ochranu rastlín, spôsob skúšania potravín, hygienické požiadavky na výrobu a označovanie potravín, požiadavky na manipuláciu s nimi a na ich uvádzanie do obehu.

BEZPEČNOSTNÉ ZÁSADY SLSK, kap. 13 OP SLSK