

*Motto: „Při nadměrném zatěžování dětí je větší riziko nezvládnutí úkolu, stresu, úrazu..., Kdy se tak stane, poznáme, až když se to opravdu stane...”*

## **Posuzování bezpečnostních a zdravotních rizik činnosti**

**Režim dne a program dle ustanovení vyhl. 106/2001 Sb.**

**Režim dne**

**Vyhl. 106/2001 Sb. § 8 odst. 1):**

***V režimu dne musí být pevně vymezena doba pro spánek, osobní hygienu a stravování. Doba vymezená pro spánek musí činit nejméně 9 hodin pro děti do 10 let včetně a 8 hodin pro děti starší. Režim dne musí odpovídat věku a zdravotnímu stavu dětí.***

Z logiky věci vyplývá, že je potřeba připravit a zveřejnit režim dne tak, aby odpovídal vyhlášce.

Příklad (varianta pro děti do 10 let včetně), pozn. *Dítě, kterému bude 11let den po skončení tábora, je stále považováno za desetileté.*

<b>7.30</b>	<b>budíček</b>
<b>7.45 – 8.00</b>	<b>osobní hygiena</b>
<b>8.00 – 8.30</b>	<b>snídaně (lze s ní spojit výdej přesnídávky)</b>
8.30 - 10.00	první část dopoledního programu
<b>10.00 – 10.30</b>	<b><i>přesnídávka (pakliže nebyla spojena s výdejem snídaně)</i></b>
10.30 – 12.00	druhá část dopoledního programu
<b>12.00 – 12.30</b>	<b>oběd (lze s ním spojit výdej svačiny)</b>
12.30 – 14.00	polední klid
14.00 – 15.30	první část odpoledního programu
<b>15.30 – 16.00</b>	<b><i>svačina (pakliže nebyla spojena s výdejem oběda)</i></b>
16.00 – 17.30	druhá část odpoledního programu
17.30 – 18.00	osobní volno
<b>18.00 – 18.30</b>	<b>večeře</b>
18.30 – 19.00	osobní volno
19.00 – 21.00	večerní program
<b>21.00 – 21.30</b>	<b>osobní hygiena</b>
<b>21.30</b>	<b>večerka</b>

V tomto případě činí doba na spánek 10 hodin. Teoreticky ji tak lze pro tuto věkovou kategorii ještě o hodinu zkrátit, což ovšem zejména při větší fyzické námaze nelze doporučit.

**Pozn. Tučně vyznačené body režimu dne musí tento obsahovat!**

Alternativa pro věkovou kategorii 11+ nám při zachování předcházejícího režimu dne umožní posunout večerku teoreticky až do 23.30 (kromě toho, že platí i pro starší věkovou kategorii to samé co pro kategorii mladší, doporučuji při zachování času budíčku stanovit večerku nejpozději na 22.30... stejně ještě nejméně další hodinu diskutují zážitky z prožitého dne ve svých postelích...).

Pozn.: S ohledem na skutečnost, že tábor má opravdu smysl jen tehdy, pokud si jej užijí všichni, tj. i vedoucí, je třeba, aby i oni měli prostor pro zpětnou vazbu dne končícího i přípravu dne následujícího a aby se tak nedělo v brzkých ranních hodinách, kdy pozornost některých vedoucích již není vysoká, někteří i usínají...

**Pozor**, nové znění vyhlášky neobsahuje žádná ustanovení týkající se noční (bojové) hry. Proto je potřeba, pokud ji budete realizovat, přizpůsobit i dobu spánku výše uvedeným ustanovením. Z vlastní zkušenosti doporučuji realizovat noční hry již po setmění a nečekat na to, až děti usnou tvrdým spánkem. Má to několik důvodů: 1. jen málokdy se podaří zcela utajit přípravu noční hry a část dětí prostě a jednoduše neusne. 2. když už usnou úplně všichni, nepodaří se je všechny v rozumném čase opět vzbudit, resp. podaří, ale za příliš vysokou cenu v podobě zoufalých, zmatených a plačících táborníků. 3. zejména mladší účastníci pak nejsou schopni vylézt ze stanu, natož z tábora a hru si prostě neužijí a starší, kteří jsou beztak již dost nevyspalí (a víme proč) budou nevyspalí ještě více. A právě únava z příliš krátké doby na spánek je jednou z významných příčin výskytu úrazů.

### **Pravidla pro program - činnost...**

**Vyhl. 106/2001 Sb. § 8 odst. 2):**

***Fyzická a psychická zátěž dětí musí být přiměřená jejich věku, schopnostem a možnostem. Při soustavné fyzické zátěži dětí v prvních dvou dnech zotavovací akce musí být třetí den vyhrazen odpočinku. Na putovní zotavovací akci se stanoví den odpočinku s přihlédnutím k tělesné zdatnosti a aktuálnímu zdravotnímu stavu dětí.***

Z výše uvedeného vyplývá nezbytnost používání zdravého selského rozumu. Pouze v případě fyzicky náročnějších pobytů, především zimních táborů, se vztahuje ustanovení o třetím dni určeném odpočinku, je toto taxativně vymezeno. S ohledem na stále se snižující tělesnou zdatnost dětí není vhodné zapomínat na to, kolik jsme toho vydrželi my, když jsme byli v jejich věku. Je to smutné, ale oni toho prostě tolik nevydrží (nejde-li o sportovně zaměřenou skupinu, která spolu celý rok systematicky a dlouhodobě zvyšuje svoji kondici).

Doporučuje se, dříve to bylo zakotveno i v této vyhlášce, aby výcvik nebo jiná soustavná fyzická zátěž dětí do 12 let byla po 90 minutách přerušena alespoň patnáctiminutovou přestávkou. Proto i výše uvedený návrh režimu dne obsahuje pouze 90 minutové programové bloky.

Děti do 10 let se nemohou přepravovat lanovkou bez doprovodu dospělého – viz přepravní podmínky provozovatelů těchto zařízení.

**Vyhl. 106/2001 Sb. § 8 odst. 4):**

***Koupání dětí musí být přizpůsobeno počasí, fyzické zdatnosti dětí a jejich plaveckým schopnostem. Děti se mohou koupat jen za dohledu osoby činné při zotavovací akci jako dozor. Dohled může vykonávat jen osoba, která je schopna poskytnout záchranu tonoucímu. Koupat se děti smějí nejdříve 1 hodinu po hlavním jídle nebo po intenzivním cvičení.***

Více info – viz BOZP první část. Co se týká režimu dne, dříve bylo nezbytné uvést koupání do programu dne, dnes žádný legislativní předpis toto neupravuje. Připomínám, že dozor může zajišťovat pouze ten, kdo je schopen poskytnout záchranu tonoucímu. Z logicky věci vyplývá, že by to měla být osoba, která je pro toto proškolená a má o tom příslušný doklad – viz [www.balic.cz](http://www.balic.cz).

Některé prameny uvádějí, že: S dětmi se koupe vždy vedoucí a je s nimi ve vodě, současně však nejvíce s deseti dětmi. Vedoucí vchází do vody jako první a vychází z vody poslední.“ Osobně to považuji za ne zrovna praktické doporučení, protože pokud je vedoucí s dětmi ve vodě, ztrácí o

nich celkový přehled, který by měl, kdyby na ně dohlížel ze břehu. Mimochodem i doporučení z kurzů na záchranu tonoucího, jsou taková, že tonoucí se má, pokud to jen trochu jde, zachraňovat ze břehu (pomocí bójí na laně, nouzově větví). Až, pokud to jinak nejde, se k tonoucímu přiblížíme z vody a i zde platí, že nejdříve s pomocí nějakého plavidla a teprve v nouzi nejvyšší k němu doplaveme... Z těchto doporučení vyplývá, že být s dětmi ve vodě není ten nejlepší nápad.

Dozor musí být zabezpečen i nad dětmi, které se právě nekoupou. Po vykoupání nesmějí děti prochladnout, musejí se řádně osušit a převléci do suchého prádla.

**Vyhl. 106/2001 Sb. § 8 odst. 5):**

***Při zimních zotavovacích akcích nesmí výcvik nebo jiná soustavná fyzická zátěž dětí přesáhnout 6 hodin denně.***

V dřívější vyhlášce byla uvedena výjimka pro celodenní výlety, ta v novém znění vyhlášky chybí a tak i celodenní výlet je nutné vměstnat do 6 hodin. Lze však usuzovat, že soustavou fyzickou zátěží je vlastní lyžování, ať již běžecké či sjezdové (včetně snowboardingu) a do tohoto času se nemusí započítávat přestávky na oběd či přesuny např. autobusy nebo lanovkami na bod startu či z bodu cíle. Vzorový program dne pro celodenní lyžařský pobyt:

9 – 10.30	lyžování
10.30 – 10.45	přestávka – přesnídávka, odpočinek
10.45 – 12.15	lyžování
12.15 – 13.15	přestávka na oběd, odpočinek
13.15 – 14.45	lyžování
14.45 – 15.00	přestávka – svačina, odpočinek
15.00 – 16.30	lyžování a odjezd do ubytovacího zařízení
Pozn. V lyžařských střediscích většinou končí provoz vleků v 16.00	

V tomto případě byla celodenní intenzivní zátěž celkem 6 hodin a je třeba dodat, že u dětí mladších 12 let je to “skoro dost.” Podobně je třeba naplánovat i túru na běžkách.

### **Seznam použité literatury a další zdroje**

Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, ve znění pozdějších předpisů.

Vyhl. č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti, ve znění pozdějších předpisů.