

Higiéncia, baleset-megelőzés, biztonság a táborban

Bányai Sándor

a *Kalandok és álmok az iskola falain belül* című akkreditált pedagógus-továbbképzés program tréner, Budapest

dr. Kassai Tamás

adjunktus, gyermek sérültek ellátására specializálódott traumatológus szakorvos
Országos Baleseti és Sürgősségi Intézet Gyermektraumatológiai Osztály, Budapest

Gyerekkorunk táborainak fáradhatatlan szervezője Karcsi bácsi volt (akit ma is büszkén vallunk példaképünknek). Ha valamely intézkedését túlzottnak, körülményesnek, óvatoskodónak vagy fölöslegesnek éreztük, mindig azt mondogatta: „*Majd otthon jót nevetünk rajta, gyerekek!*” Reméljük, írásunkkal hozzá tudunk járulni ahhoz, hogy valóban csak nevetés és kellemes emlékek maradjanak a tábor után!

D
3.2
1

Tartalom	Oldal
1. A találkozástól a megérkezésig	2
2. A megérkezés és az első tábori nap	3
3. A biztonságos tábori élet „hétköznapijai”	5
4. Különleges tennivalók az utolsó napon	19

1. A találkozástól a megérkezésig

Cikkünkben a tábor ideje alatt felmerülő biztonsági és egészségügyi kérdésekkel foglalkozunk, nem térünk ki a tábor tervezésének, szervezésének hosszú és viszontagságos időszakára. A biztonsági előkészületekről teljes részletességgel számolunk be *Táborozni készülünk – Biztonsági és higiéniai előkészületek* című, D 3.1 jelzésű cikkünkben.

A gyülekezés

Az elutazás napján rengeteg a tennivalónk. Ezért fontos, hogy az aznapi teendők előrelátó tervezésekor a feladatok arányos elosztására törekedjünk. **A gyülekezés helyét úgy jelöljük ki, hogy az könnyen megközelíthető legyen, az utazók létszámának megfelelően, és lehetővé tegye a biztonságos gyülekezést.** A gyülekezés időpontja legalább fél órával az indulási időpont előtt legyen – még foglalt vonatszszakasz, illetve külön buszjárat esetén is. Mindenképpen a vezetők legyenek ott legkorábban.

A gyülekezésnél figyeljünk oda arra, hogy ideges kapkodás helyett a szülők felé a rendezettség benyomását keltsünk! Rögzítsük a megérkezés tényét – ehhez névsorra lesz szükségünk. Az elsősegélynyújtásért, higiéniaért felelős vezető rögtön a gyülekezésnél gyűjtse be az egészségügyi adatlapokat (erre D 3.1, *Táborozni készülünk – Biztonsági és higiéniai előkészületek* című cikkünk M2 mellékletében közlünk mintát), esetleg ellenőrizzük egyes szükséges felszerelések meglétét.

Úton a tábor felé

Az utazás során a biztonság mindennél előbbre való érdek. Az átszállások, a csoportos mozgás, a buszparkolóknál történő mozgás megannyi veszélyhelyzet. Ilyenkor szigorú szabályozottságra van szükség még a nagyobbak számára is. Átszállás esetén, hosszabb-rövidebb megállások után ellenőrizzük a létszámot!

Az útközben előforduló rosszulletekre készüljünk Daedalon tablettával vagy kúppal. Mind a tablettát, mind a kúpot indulás előtt 1-2 órával kell bejuttatni a szervezetbe, tehát ez inkább szülői feladat.

A hányingerről panaszkodó gyermek a menetiránnyal szemben, jól szellőztetett helyen, nyugodtan üljön. Foglaljuk le, beszélgetünk vele, hányás esetére zacskóval készüljünk, álljunk meg egy kis pihenőre.

Az utazás során is keletkezhet baleset, sérülés, ezért az elsősegélycsomagot (vagy annak egy részét) folyamatosan kezünk ügyé-

ben kell tartanunk, nem küldhetjük el a táborhelyre előre, és nem érkezhetsz majd később utánunk.

2. A megérkezés és az első tábori nap

2.1 A vezetők megérkezése

Amennyiben a vezetők létszáma lehetővé teszi, akkor érdemes egy vagy két vezetőnek a csoportnál korábban érkezni a táborba. Ez megkönnyíti és gördülékenyebbé teszi az adminisztratív átvétellel kapcsolatos tennivalókat. **Minden simábban megy, ha a táborlakóknak nem kell ácsorogniuk a tűző napon.** Sajnos, a „forró váltások” miatt erre nem mindig nyílik lehetőség, ezért fontos az előzetes szervezés során pontosan rögzíteni, hogy mikor van mód az átadás-átvételi eljárásra, mikor lehet elfoglalni a szobákat, illetve a közös helyiségeket.

Az átvétel nem csupán egy gyors „aláfirkantást” jelent, hanem minden esetben tételes, leltár szerinti ellenőrzést. Ez nem bizalmatlanság – az átadás is hasonló körülmények között fog végbe menni, garantálva az anyagi felelősséget. **Ha az átadás-átvétel során bármiféle hiányosságot, az előzetes megállapodásoktól való eltérést, balesetveszélyes helyzetet észlelünk, akkor ezt minden körülmények között írásban rögzítsük hivatalos jegyzőkönyvben,** kitérve az azonnali intézkedés szükségességére.

Minden táborozást szolgáló helynek rendelkeznie kell elkülönített betegszobával a múltó rosszulléttel, enyhe hőemelkedéssel küzdő betegek számára. Ezt is ellenőrizzük az átadás-átvétel során, és az első pillanattól kezdve gondoskodjunk róla, hogy más célra senki ne használja!

2.2 A résztvevők megérkezése

A résztvevők megérkezése mindig örömteli, izgatottan várt pillanat. Igyekezzünk gyorsan, hatékonyan tevékenykedni, hogy a lehető leghamarabb birtokba vehessük és kialakíthassuk új életterünket. Ennek érdekében **első feladat a szobák, lakóterek átvétele,** amit kövessen kicsomagolás, ágyazás, díszítés – hiszen ez lesz az otthonuk a következő napokban. Meggyorsítja ennek menetét, ha a szállásbeosztást előzetesen már elkészítettük.

Adminisztratív tennivalónk a végleges létszám ellenőrzése, ha szükséges, az étkezési létszámról értesítsük a szolgáltatót írásban!

A gyerekek számára nem elég, hogy biztonságban legyenek. Biztonságuk csak akkor lehet maradéktalan, ha *tudják is*, hogy biztonságban vannak. Ezt kell előkészíteni, és a helyszínen is folyamatosan erről kell meggyőzni őket! **Az első perctől átlátható, tudható, érthető, elfogadott szabályok közötti életre van szükség.** A szabályokat egyértelműen ismertetni kell. Nem lehetnek „kimondatlan” szabályok, nem építhetünk arra, hogy „*ezt mindenkinek tudni kell*”, és arra sem, hogy „*ez mindig így szokott lenni*”. A gyerekek sokszor teljesen eltérő kulturális környezetből érkeznek, ezért fontos a tábor teljes területére és egész idejére vonatkozó egységes szabályrendszer ismertetése és tudatosítása.

Ügyeljünk rá, hogy mindez életkoruknak és létszámuknak megfelelő módon alkalmas körülmények között történjen. Lehetséges kisebb csoportokban több vezető által, témakörönként ismertetni, forgószínpadszerűen, és lehetséges egy közös nyitó keretében – de egyik változat se legyen túl hosszú!

A házirend legyen a gyerek számára érthetően leírva, rövid, pontos megfogalmazásokkal, többes szám első személyben. (Például: „Nem mászunk át a szögesdróton.”) Legyen mindenki számára elérhető, látható, olvasható módon kitéve a közös szabály. Ha ez színes és rajzos is, akkor szívesen nézegetik, olvasgatják.

Az első közös összefoglalón feltétlenül ismertetni kell:

- a házirendet
- a tűz- és balesetvédelmi szabályokat
- a terület határait, a használható és tiltott területeket
- a terület elhagyásának feltételeit (engedélykérés, csoportos mozgás stb.)
- hogy mit kell tenni baleset/rosszullét esetén (tennivalók, felelős bemutatása, mentőhívás szabályai)
- a vezetők tartózkodási és szálláshelyét
- a konyha, az ebédlő és a WC használatának alapvető higiéniai szabályait

Mutassuk be a vezetőket, a segítőköt, a technikai személyzetet, hívjuk fel figyelmüket a táboron kívüli magatartás szabályaira, a helyi lakosokkal, szomszédokkal való udvarias kapcsolattartásra, a magántulajdon tiszteletére.

Az első napon nyílik lehetőség tisztasági verseny vagy játék meghirdetésére, ami nem csak klasszikus szobaszemle lehet, léteznek annál sokkal játékosabb, fantáziadúsabb megoldások is. A kicsik például nagyon szeretik azt a játékot, amely során egy kedves képzeletbeli meselény járja végig mindennap a szobákat, és hagy ott számukra apró figyelmességeket, ajándékokat, vagy tréfás dorgálásokat attól függően, hogy mennyire volt rend a szálláshelyen.

Szükség esetén gyűjtsük be a gyógyszereket azoktól, akik folyamatosan szednek, de még nem önállóan oldják ezt meg. Általában 14 éves kor alatti gyermekek gyógyszerezésénél felnőtt segítsége elengedhetetlen. Fokozottan figyeljünk az előírt gyakoriságra, egyes gyógyszerek tárolási és lejárati szabályaira (például a szemcseppek hűtőben egy hétig tárolhatók).

Az első nap az otthonról hozott romlandó élelmiszerek gyors elfogyasztásával vagy kidobásával zárul. Szerencsére a nagyobb fiúk között mindig találunk olyanokat, akik szívesen segítenek ebben. A hazaitól való megszabadulás egészségügyileg is fontos, hiszen hűtési lehetőség nélkül nem biztonságos a további tárolás, és a hangyák megjelenése is újabb veszélyt rejt. Általános, hogy az első megrendelt étkezésre csak este, vacsorakor kerüljön sor, odáig mindig kitart a hazai... Az első vacsora viszont legyen emlékezetesen népszerű és finom!

3. A biztonságos tábori élet „hétköznapijai”

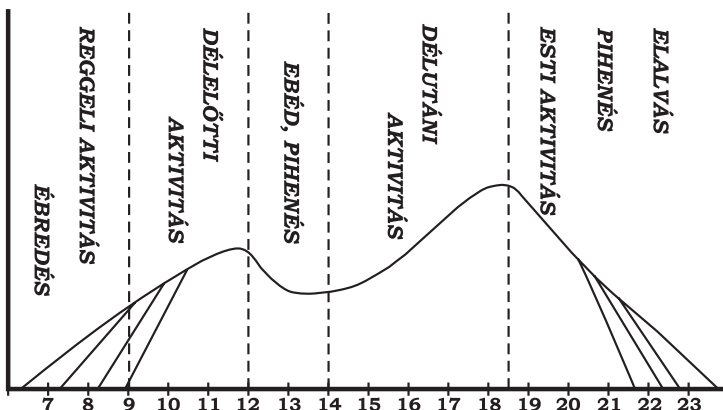
A legfontosabb alapszabály:

Gyerek felügyelet nélkül nem maradhat, még rövid időre sem!

Nem elég ésszerű szabályokat hozni – ezek csak akkor érnek valamit, ha folyamatosan gondoskodunk következetes betartásukról! Ha valaki később érkezik meg, akkor azzal is tisztázni kell a normákat és kereteket.

3.1 Napirend

NAPI RITMUS



Ébresztő

Az első, ami szembeszökő, hogy a görbe kezdetén a vonal több ágról indul. Ezzel azt kívántuk érzékeltetni, hogy az ébredés folyamata jelentős mértékben eltér egyénenként. Nem egyforma az ébredés időszükséglete – ez teljesen természetes felnőttek esetében is, ugye? Hiszen van, aki kipattan az ágyból, és azonnal szellemi és fizikai teljesítőképessége csúcán van, és van, aki hosszasan ébrededik, lassan, fokozatosan tér magához, nehezen jut el az első kávé elfogyasztásáig. A gyerekeknél ez ugyanígy működik, és az alvási szakasz lezárása akkor felel meg az egyén igényeinek leginkább, ha módja van a saját tempójában ébredni. Ezért nem tartjuk megfelelőnek a vezényszóra, egyszerre történő ébresztést és az azonnali fizikai igénybevételt jelentő reggeli tornát. Lehessen játékkal, mozgással kezdeni a napot, és lehessen kihagyni ezt annak, akinek nem esik jól. Kerüljük el a szervezetet főlegesen terhelő stresszes ébresztést: a brutális hanghatásokat, a fizikai atrocitásokat, azaz a harsány ébresztőzene rajtaütésszerű bekapcsolását, a felesleges kiabálást, a vízzel való lelocsolást, az ágynemű lerángatását. **Tegyük lehetővé, hogy pozitív érzésekkel kezdődjön a reggel!**

Gondoskodjunk róla, hogy a korán ébredők ne zavarják a többiek nyugalmát. Legyen szabad önállóan felkelni, kimenni a szobából, sátorból (persze, senki nem hagyhatja el a tábor területét!). Lehesen akár sportszereket, játékokat igénybe venni – inkább, mint hogy mindenkit felzavarjon egy korán kukorékoló szobatárs! Cél-szerű a felnőtteknél ügyeleti rendszert kialakítani, nem kell mindig mindenkinek reggel 5-kor Pistikével együtt felkelnie és hajnali kettőkor Lacikával együtt lefeküdni.

Az ébredés után az aktivitást ábrázoló görbe felfelé ível, és egy dél-előtti aktív szakasz következik, amely tart nagyjából az ebédig. Ebben az időszakban kerülhet sor intenzív igénybevételt jelentő szakmai foglalkozásokra, sportra, kreatív tevékenységekre, nagyobb fizikai megterheléssel járó programokra.

Az ebéd elfogyasztása, az ébredéstől eltelt idő és a napi hőmérsékleti csúcs közösen vezetnek a görbe 12.00–14.00 óra közötti ellaposodáshoz, illetve leszálló ágba fordulásához. Ezt a leszálló ágat hivatott kezelni a csendes pihenő.

Csendes pihenő

A csendes pihenő szélsőséges vitákat és véleményeket kiváltó pontja a napirendnek. Van, ahol szigorúan kötelező, máshol teljes egészében hiányzik. Szeretnénk itt is felhívni a figyelmet az egyéni különbözőségekre: az, hogy kinek van rá igénye, és kinek nincs, egyénileg is nagyban eltérő. Az erőteljes pszichikai-fizikai igény-

bevétel megkívánja, hogy **legyen mód nyugodt emésztésre, csendes tevékenységre, pihenésre, akár alvásra is** ebben a napszakban. Leghelyesebbnek tartjuk, ha az ebéd után körülbelül másfél-két órán keresztül nincs központilag szervezett, mindenkit megmozgató program. Ugyanakkor fontos, hogy az ebben az időszakban is megmaradjon az aktivitás lehetősége akár sport, akár játék vagy kézműveskedés formájában. Elsősorban a szabadon választható, fakultatív egyéni programokat ajánlom, amelyekben mindenki maga dönthet a részvételről, illetőleg bármikor lehetősége van kiszállni vagy újra bekapcsolódni. A meleg miatt is ajánlható, hogy az igazán intenzív fizikai megterheléssel járó programokat ne erre az időszakra szervezzük.

A délutáni, esti időszak

14.00 és 15.00 óra között az aktivitás fokozatosan újra megnövekszik, a görbe emelkedő szakaszba vált, következik a délutáni aktivitás szakasza. Ezután éri el a napi görbe a legmagasabb pontját. Ez lehet késő délután, vagy akár este is. Érdekes módon a vacsora kevésbé töri meg a görbét, mint az ebéd – ez persze függ az elfogyasztott ételektől is.

Bevett szokás, hogy a nap csúcspontja vacsora utánra, az úgynevezett esti program idejére esik. Ez a szervezés szempontjából is elfogadható, de érdemes vigyázni, hogy a program kezdése ne készen, és ne legyen túlságosan hosszú, az ugyanis kifáradáshoz vezet, ami gyakran a program élvezhetőségének rovására megy. Amikor az esti programok kezdetét és zárását tervezzük, tisztában kell lennünk azzal, hogy a program vége egyáltalán nem jelenti a nap végét.

Takarodó

Egy jól sikerült program csúcspontját követően a felpörgött hangulatban lévő gyerekek azonnali ágyba kényszerítése gyakorlatilag lehetetlen feladat. Ezért szükséges hosszabb időt tervezni a görbe ellaposodó leszálló ágát jelentő szakaszára, amíg az – persze egyéni tempóban és módon – eléri az abszolút nyugalmi állapotot, azaz a gyerekek elalszik.

Mennyi időre van szükség ehhez? Ez nagyban függ az életkortól, de a pedagógusok tudatos tevékenységével befolyásolható, lerövidíthető ez az idő. 60 percnél rövidebb időszak csak ritkán elegendő. **Fontos, hogy ne engedjünk újabb felszálló ágat kialakulni,** azaz törekedjünk arra, hogy lassan, fokozatosan, de csendesedjenek el a gyerekek. Időt kell biztosítani a rendezett, higiénikus tisztálkodásra – de ez nem jelentheti a buli folytatását a zuhanyzóban! Sajnos, sok esetben a fürdők, mosdó- és zuhanyzóhelyek száma bizonyul szűk keresztmetszetnek.

A napközbeni erős érzelmi hatásokat, élményeket muszáj feldolgozniuk a gyerekeknek! Érzelmi szükségük van a napot záró – gyakran éjszakába nyúló – beszélgetésekre, egymás között éppúgy, mint velünk. Ilyenkor az őket körülvevő szeretetteljes gondoskodás biztosítja számukra az érzelmi biztonságot, hiszen ebben az időben van leginkább szükségük a szülői gondoskodást kiváltó törődésre, simogatásra, betakargatásra, néhány nyugtató szóra. Nemcsak kicsiknél, hanem a nagyobbaknál is beválílik ilyenkor az esti mese, ami éppúgy lehet mese, gitáros éneklés, vagy csendes beszélgetés is.

Arra kell törekedni, hogy az ébren lévők ne zavarják az alvókat. Sokáig lehet beszélgetni a közös helyiségekben és közösségi terekben – de ne engedjük hangoskodással és semmilyen tevékenységgel zavarni azokat, akik már elcsendesedtek.

Rossz szokás a nem alvó gyerekek büntetése. Békaügetéstől még soha senki sem aludt el! Bármiféle fizikai erőfelfejtással járó tevékenység a teljesítménygörbe ellaposodása helyett egy újabb felfelé ívelő szakaszt nyit meg. Az ilyen jellegű, félig büntetésnek, félig elfárasztásnak szánt fizikai tevékenység abszolút idejétmúlt dolog, és csupán pedagógiai eszköztelenségünket bizonyítja. Ne használjunk ilyet!

3.2 Étkezések

Már többször említettük: az otthonról való huzamosabb távollét fokozott fizikai-pszichikai megterhelést jelent. Ebből a szempontból az étkezéseknek kiemelt szerepe van, a gyerekeknek itt kell feltöltekezniük, hogy bírják tovább ezt az összetett megterhelést.

A legfőbb szabály továbbra is az egyéni igények figyelembevétele. Hogy ki mikor eszik, mennyit, és mit hajlandó elfogyasztani, az maradjon az egyén saját döntése, természetesen keretek között. Nem szabad erőltetni senki számára sem az időpontot, sem a mennyiséget – ezzel csak többet árthatunk, mint használunk. Ezen a téren is igen nagyok a kulturális különbségek, nekünk kell összehangolni a különféle szokásokat, igényeket és kialakítani a mindenki számára elfogadható rendet.

Mikorra időzítsük az étkezéseket?

A főétkezések időpontjai magától értetődően legyenek állandóak, hiszen ez megszabja a napi cselekvés ritmusát. Nagyobbak számára – ha a konyha megfelelően rugalmas, és az étkező nagysága is lehetővé teszi – érdemes módot találnunk arra, hogy ez az időpont inkább egy hosszabb időtartam legyen, amin belül az adott étkezés elvezethető. Például: ebéd 12.00 és 13.00 között.

Az étkezések időpontjainak megválasztásában a program egészét figyelembe kell venni: a várható ébredés és a reggeli felszolgálásának kezdete között ne teljen el túl sok idő, de maradjon idő a saját tempójú felébredésre, az ebéd ne legyen túl közel a reggelihez, és ne legyen túl távol a vacsorától, a vacsora ne legyen nagyon korán, mert akkor éhesek lesznek, mire vége a napnak.

A leggyakoribb a napi háromszori étkezés, ami azonban az esetek döntő többségében nem elégséges. A kicsik számára azért kevés, mert egy-egy étkezés alkalmával nem tudnak nagy mennyiséget fogyasztani, a nagyok számára meg azért kevés, mert a fiatal, fejlődésben lévő szervezet többet igényel. Ezért – amennyiben mód nyílik rá – **célszerű tizóiról, uzsonnáról** (például túrórudi, alma, más gyümölcs, briós, zsiros és vajás kenyér, gyümölcsjoghurt) **vagy valamiféle késői vacsorapótlékról gondoskodni.** Ezek egyszerű kis nassolnivalók lehetnek. Sajnos, azt kell látnunk, hogy a költségek tervezése gyakran még ennek is gátat szab. Ha van lehetőségünk ilyen kiegészítő étkezések biztosítására, akkor gondoskodni kell az ételmiszer megfelelő, biztonságos tárolásáról és az elfogyasztás kulturált körülményeiről.

Mit etessünk a gyerekekkel?

Az étkezésekkel szembeni általános elvárás: legyen bőséges, egészséges és változatos, az életkornak megfelelő. Ahhoz, hogy valóban ilyen ellátást tudjunk garantálni, amennyiben nem magunk főzünk, akkor előzetesen kell az igényeket egyeztetni a szolgáltatóval. Megrendelőként lehetőségünk van előzetes egyeztetésre, kívánságaink, elvárásaink közlésére, vagy szerződésbe foglalására. Ez többletfeladatot jelent, de a befektetett energia megtérül, hiszen ez lehet a későbbi vitás helyzetekben a hivatkozási pont. Ha lehetséges, az egyeztetést bizzuk szakemberre – kérjük ki vendéglátó-ipari gyakorlattal rendelkező szülő vagy az iskolai konyha vezetőjének véleményét, tanácsát.

Az, hogy az adott napon mi lesz a menü, annyiban igazodjon a napi programhoz, hogy ha túra, kirándulás, vagy más speciális fizikai igénybevétel van a programban, akkor ezt bele kell kalkulálni az étrendbe. Nem kell feltétlenül mindennap naponta kétszer meleg ételt enni, otthon sem ehhez vannak szokva a gyerekek.

Nyáron nagyon **fontos az állandó folyadékpótlás**, ezért az étkezésekhez feltétlenül szolgáljunk fel innivalót, ha lehet, ivólevet, hideg vagy meleg teát. Egy-egy pohár forró tea jóleshet még a nyári hűvös hajnalokon is, vagy az éjszakai programok idején. A büfében kapható szénsavas üdítők tápértéke jóval alacsonyabb, mint a valódi gyümölcsleveké.

Ha a programba iktatott utazás, kirándulás miatt hidegcsomag összeállítására van szükség, akkor az esetek többségében jobban járunk, ha nem megrendeljük, hanem magunk állítjuk össze azt, ügyelve, hogy higiénikus és tápláló legyen, emellett könnyen kezelhető is. Ne legyen romlandó, bírja a meleget és az utazással járó megpróbáltatásokat. Kerüljük a felbonthatatlan konzerveket, a nem záródó üdítőket, a megolvadó csokoládét.

A szülői értekezleten, személyi lapon felmért adatok alapján, amennyiben speciális étkezést igénylő, valamilyen tápanyagra érzékeny gyermeket táboroztatunk (például liszt- vagy tojásérzékenység, cukorbetegség, allergia), akkor ezt előre, írásban közöljük a szolgáltatóval, és mindvégig fordítsunk ellátására különös gondot.

Egyre jobban terjed a vegetáriánus étkezés szokása. Lehetséges, hogy mi magunk nem értünk egyet ezzel az étkezéssel, de nem tehetjük meg, hogy figyelmen kívül hagyjuk akár egy vagy több táborlakó ezzel kapcsolatos igényeit, hiszen számukra ez alapvető jelentőséggel bír. Ha szükséges, ezt is jelezzük a szolgáltatónak. Gondolva a vallásos táborlakókra, pénteki napokra hústalan menüt állíthatunk össze, attól még az lehet tápláló, laktató.

A büfé komoly gondot jelent az étkezések megszervezésében.

Törekedjünk rá, hogy az értéktelen mű-élelmiszerek (chipsek, édességek, ...) helyett valóban tápláló ételeket fogyasszanak, költséges vásárlgatás helyett lakjanak jól a megrendelt, előre kifizetett főétkezéseken. Az egyetlen hatékony megoldás erre, ha az étkezés utáni időszakra korlátozzuk a büfé nyitva tartását, de ehhez rendszerint a büfévezető rugalmassága is kell.

Az étkezés helyszíne

A közös étkezések helyszínét biztosító étkezőnek mind elrendezésében, mind tisztaságában alkalmasnak kell lennie az igények kiszolgálására. Az étkezés körülményeinek kialakítása, megteremtése a mi feladatunk is – természetesen az üzemeltetővel való együttműködésben. Pedagógiai szempontból fontos, hogy mintát, követendő példát adjunk a gyerekeknek a közösségi étkezésekhez! Az étkezéseknek komoly közösségi-szocializációs szerepük is van, ezért nem lehet megkövetelni a gyerekektől, hogy néma csendben fogyasszák el ebédjüket, vacsorájukat. Sokkal inkább a halk, másokat nem zavaró társalgás a cél. Az ülésrend kialakításának is ezt kell szolgálnia: ha van rá lehetőség, akkor hozzunk létre kis létszámú asztaltársaságokat. Nagobbaknál már egyáltalán nem kell ragaszkodni az állandó ülésrendhez, étkezhessenek azzal, azokkal egy asztalnál, akikkel az adott pillanatban a legjobban szeretnének.

Az étkezés tempója lehessen az egyén igényeinek megfelelő, hacsak szigorú turnusváltás nem követeli ezt meg, akkor lehessen kicsit beszélgetni, ücsörögni, emésztetni, ejtőzni az étkezés után. Az ebédlő közös, vezényszóra történő elhagyása legtöbbször indokolatlan.

Az étkezések menetét, hacsak lehet, ne zavarjuk meg információk ismertetésével, hirdetésekkel.

Saját főzés

Ha nem rendeljük meg az étkezést, hanem saját magunk főzünk, akkor az **ÁNTSZ előírásainak pontos betartása** – a beszerzés, a raktározás, a melegítés, a tálalás, a mosogatás, az ételminták tárolása és az ételmaradék kezelése területén – **teljes egészében a mi felelőségünk**. Ezt csak képzett és tájékozott szakember segítségével szabad vállalni!

3.3 Tisztaság és higiénia

A tábor teljes ideje alatt folyamatosan gondoskodnunk kell a tisztaság megőrzéséről és a higiéniai feltételek megteremtéséről. Az egészségügyi és higiéniai feltételek megteremtésével és megőrzésével kapcsolatos intézkedések nem tűnnek halasztást, késedelmet! Ez a üzemeltetőnek és a pedagógusoknak közös felelősége. Bármilyen hivatalos intézkedést rögzítsünk jegyzőkönyvben!

Közös helyiségek

A szobák, hálókahelyek takarítását legtöbbször a táborlakóknak maguknak kell megoldaniuk. A szemet ürítését, a naponta legalább kétszeri szellőztetést, a ruhák és a személyes felszerelés rendben tartását, az ágynemű felhúzását, az ágyak napközbeni bevetését vagy letakarását követeljük meg, és ellenőrizzük, hogy ez valóban megtörténjen, kicsiknél és nagyoknál, fiúknál és lányoknál egyformán! Az ellenőrzésen sokat segíthet valamiféle jól kitalált játékos tisztasági verseny.

A közös helyiségeket rendszeresen, akár naponta többször is takarítani, szellőztetni kell, gondoskodni kell a lezajlott programok utáni rendrakásról.

A szabadtéri területeken is rendszeres rendrakásra, szemétszedésre van szükség, az összegyűjtött szemet legrövidebb időn belül kerüljön ürítésre, elszállításra.

A mosdóhelyiségeket, WC-eket folyamatosan lássuk el WC-papírral, szappannal, biztosítsunk kéztörlőt. Ezen helyiségek takarítása, rendben tartása különleges odafigyelést, fokozott ellenőrzést követel.

Sátras elhelyezésnél, nomád körülmények között, illetve „poty-tyantós WC” használata esetén *Neomagnol* fertőtlenítőszeres kézmosás ajánlott a WC használata után. Ez egy kirakott lavórral megoldható, amelybe vizet töltünk, és ebben feloldjuk a fertőtlenítő tablettát.

Személyes higiénia

Minél kisebbekkel táborozunk, annál nagyobb figyelmet kell fordítanunk az alapvető higiéniai szabályok betartására. Ezek a következők:

- Rendszeres fürdés.
- Étkezések előtti kézmosás.
- Tisztaruha-váltás, külön hálóruga használata, szennyes ruhák elkülönített tárolása.
- A kócos hajak megfelelő karbantartása, kifésülése, copfba kötése.
- WC-használat ellenőrzése, mivel gyakori, hogy idegen helyen a gyerekek nem produkálnak székletet, ami sokszor okoz hasfájást. Szükség esetén adjunk természetes hashajtó hatású élelmiszert, például lekvárt. Ha a probléma továbbra is fennáll, forduljunk orvoshoz!
- Esetenkénti kullancsellenőrzés, amit a nagyobbak egymásnak is megtehetnek. Sajnos néha az egészségügyi alkalmasságot igazoló papír ellenére is lehet találkozni hajtetűvel. Ilyen esetekben a további fertőzés megakadályozása érdekében használni kell a gyógyszertárakban kapható szereket (például NIX, melynek a hajmosás után körülbelül 1 hétig az ismételt fertőzések ellen is van védőhatása).

3.4 Baleset-megelőzés

Az „entrópia törvényének” alkalmazása a gyermekekre

Minden magára hagyott, unatkozó csoportban a rendetlenség – így a baleset veszélye is – nő. **Ha a gyermekeket elfoglaljuk, és a megfelelő biztonsági szabályokat betartjuk, akkor a legfontosabbat megtettük a balesetek megelőzéséért.** A várakozó, unatkozó gyerekek előbb-utóbb veszélyes tevékenység után néznek, ezt titokban teszik, így ha baj történik, a segítség is késve érkezik.

A balesetek megelőzése folyamatos feladat, nem csupán az előkészületek idejére ad munkát. Elsősorban a tábor ideje közben keletkező balesetveszélyes helyek (például széttört üveg) azonnali elkerítésére, javítására kell gondot fordítani. A cél a baleset lehetőségének minimálisra csökkentése.

Az **elsősegélydobozt** mindig teljesen felszerelt és feltöltött állapotban kell tartani, a benne lévő anyagok és eszközök más célra nem használhatók fel, még szükségmegoldásként sem (sem a pólyák, sem az olló, sem a géz... – sem jelmezkészítéshez, sem a kézművesműhely anyagainak, eszközeinek kipótlására)! Az elsősegélydoboz javasolt tartalmát a D 3.1 jelű cikkük M3 mellékletében közöljük.

3.5 Speciális programok speciális veszélyei

Bizonyos programok speciális veszélyekkel bírnak, ezekre nagyobb odafigyeléssel, fokozott óvatossággal kell felkészülni, a vezetők összehangolt munkájával megelőzni a balesetveszélyes szituációk kialakulását.

Hagyományainkba beépültek a különféle éjszakai programok: riadó, akadályverseny, bátorságpróba. Vigyázzunk, ne okozunk felesleges ijedelmet, stresszt.

Tábortűz

A tábortűz hangulatos, emlékezetes program – de egyben bal-eseti veszélyforrás is. Ha mód van rá, kiépített, kijelölt tűzrakó helyet használjunk, ha ilyen nem áll rendelkezésre, akkor előzetesen árkoljuk körül, rakjuk körbe nagyobb kövekkel, néhány méteres távolságban távolítsuk el, vagy legalább ritkítsuk ki a növényzetet. A tűz megrakásánál ne törekedjünk magas gúlára, inkább biztonságosan, stabilan helyezük el a fát, ehhez a máglya jellegű alacsonyabb elrendezés felel meg. A tartalék fát megfelelő távolságban helyezük el. Az oltáshoz szükséges vízmennyiséget előre szállítsuk a helyszínre. Gondoskodjunk a nézők megfelelő távolságban történő, biztonságos elhelyezéséről. Az égő tűzre csak kijelölt személy („tűzmester”) dobhat fát, senki más. A tűz eloltása után a hamu is veszélyes, nagyobb méretű tűz esetén akár napokig forró lehet, gondoskodjunk biztonságos elkerítéséről.

Gyalogtúrák, kirándulások

A gyalogtúrák, kirándulások kapcsán felmerülnek a közlekedéssel járó veszélyek és a nyári nagy melegben történő erős fizikai megterhelés veszélyei. A közlekedés megszervezése során lehetőleg kerüljük az országúton meglehetősen hosszabb szakaszokat. A túrázók vigyének magukkal kulacsot, ellenőrizzük a folyadék-utánpótlást. Kerüljük a rekkenő délidőben nyílt terepen való közlekedést, nap-szúrás ellen védjük őket könnyű kendővel, sapkával. Tartsunk rendszeres pihenőket, a haladás tempóját a legkisebbekhez kell

szabnunk, ügyelve, hogy ne szakadjon szét a csoport, a nagyobb pihenők után tartsunk létszámellenőrzést. Hívjuk fel a figyelmüket az ismeretlen termések, bogyók fogyasztásának veszélyeire!

Gyerekcsoportot legalább két vezető kísérhet, akár utazásról, akár kirándulásról, túráról vagy strandról van szó!

12-15 fő alatt 2 felnőtt vezető, ezután minden újabb 12 főhöz 1 felnőtt vezető szükséges. Úgy kell gondolkodni, hogy vész helyzetben is maradjon elég felnőtt a problémák megoldására (például körházba kísérés esetére).

Csoportos közlekedés

A csoportos közlekedés során a közlekedési eszközök igénybevétele szervezeten, fegyelmezetten történjen. Induláskor, átszállások esetén ellenőrizzük a létszámot! Az autóstop nagy kaland – de veszélyei miatt egyértelműen tilos! A speciális közlekedési eszközök (kerékpár, kajak, kenu, sí, szánkó...) használatáról előzetesen tartsunk oktatást, hívjuk fel figyelmüket a veszélyekre, alakítsuk ki a szabályrendszert. Nekünk magunknak kell meggyőződnünk az eszközök biztonságos voltáról, ha kell, szakember bevonásával. Csak kifogástalan állapotban lévő eszközöket használjunk!

Kerékpározás, síelés, vadvízi evezés során a bukósisak használata kötelező! Nagyon praktikusak az egyforma fényvisszaverő mellények, szalagok: „látni és látszani”.

Kerékpáros kiránduláskor a kereszteződéseken történő áthaladáskor egy-egy felnőtt az úton állva ellenőrizze, hogy az autósok jól látják-e a gyerekcsoportot, és megadják-e az elsőbbséget.

Füüdözés

A vízparti programok felhőtlen szórakozást nyújtanak, de a megfelelő biztonsági intézkedések nélkülözhetetlenek. A fürdés szabályainak kialakítása során törekedjünk ésszerű és életszerű szabályozásra. Nem kell felesleges szabályokat hozni, a biztonsági alapvetéseket azonban mindenkinek, minden körülmények között be kell tartani.

- Strandolni, fürödni a csoportnak kizárólag kijelölt helyen szabad.
- A fürdésre alkalmas terület és a mély víz határait még a magukat jó úszónak tartók se sértsék meg! Arról pedig, hogy ki jó úszó, legjobb, ha magunk győződünk meg az első közös fürdés alkalmával.
- Amikor a gyerekek vízben vannak, akkor legalább egy felnőtt, úszni tudó, és vízből menteni képes vezetőnek ott kell lenni közöttük, közel hozzájuk.

- 6 gyerekre jusson egy felnőtt, aki képes minden gyerek mozgását figyelemmel követni, és ha segítségre szorul, akkor menteni. Nagyobb gyermekcsoportok esetén egy felnőtt a parton, egy felnőtt a mély víz határán (esetleg mentőcsónakban) figyeljen.
- Soha ne menjen senki egyedül a vízbe, a gyerekek mindig legalább ketten mozogjanak együtt!
- A balesetek gyakran adódnak fegyelmezetlen magatartásból. Ha mi magunk is a gyerekek között vagyunk, ha játékot szervezünk, foglalkozást kezdeményezünk, akkor csökken ennek veszélye.
- Víziesszközök (csónak, csúszda, gumimatrac, vízibicikli) használata csak a szabályok betartása mellett biztonságos.
- A vízben töltött időt időnként szakítsuk meg szünetekkel, pihenéssel.
- A parton a folyadék-utánpótlás, a túl erős napfény elleni védekezés, napolaj, napkém használata elengedhetetlen.
- A fürdés befejeztével mindenkinek kötelező átöltöznie száraz ruhába, senkin sem maradhat a nedves fürdőruha, amely még meleg időben sem szárad meg teljesen, felfázást okozhat.
- Az éjszakai fürdőzés olyan veszélyekkel jár, hogy inkább ne tervezzük a programba, ha mégis szükséges, akkor dupla felnőtt kísérő szükséges: 3 gyerekenként egy felnőtt, 2 további felnőtt a parton, 2 a mély víz határán. Több erős fényű lámpa (például autó fényszórója) is javasolt.

3.6 Speciális egészségi helyzetű gyerekek a táborban

A megalakított kisebb közösségek alkalmasak a fokozott figyelmet igénylő résztvevők kontrolljára. Nevelői felügyelettel és a gyerek önállóságára, felelősségére építve kell együttműködést kialakítanunk annak érdekében, hogy ne forduljon elő semmilyen nem kívánt esemény. A legfontosabb, hogy előzzük meg azokat a szituációkat, amik kellemetlenséget okozhatnak. Ne hozzuk a gyermeket olyan helyzetbe, amitől egészségügyileg tiltva van, ellenőrizzük a gyógyszerszedést, ha kell, az adagolást is.

3.7 A táborvezetők biztonsága

A lebonyolítás során azonban nemcsak a gyerekek fizikai biztonságáért felelünk. Ahhoz, hogy az irányító csapat tagjai a legmagasabb szinten teljesítsenek, magukra is ügyelniük kell, gondoskodva a rendszeres, nyugodt étkezésről, a tervezett beosztás alapján történő megfelelő pihenésről. A sokszor éjszakába nyúló beszélgetések, program-előkészítő megbeszélések ellenére is nyíljon mód

és elégséges idő a regenerálódásra, feltöltődésre. Csak így lehet elkerülni, hogy a fáradtság, a stressz okozta feszültség túl nagy legyen. Pihenten mindenki nyugodtabban, megértőbben és türelmesebben képes kezelni a problémákat.

A vezetők étkezése, hacsak egy mód van rá, akkor a gyerekek között történjen. Biztosítsunk a vezetők számára is megfelelő személyes étletteret. Ha megköveteljük a rendet – akkor nekünk magunknak is ragaszkodnunk kell ehhez, és legalább egy elviselhető szintet fenn kell tartani.

Tilos az alkoholfogyasztás! Ha az autóvezetéskor nem ihatunk, akkor a gyermekfelügyet során – ami sokkal veszélyesebb és kockázatosabb tevékenység – sem engedhető meg semmilyen esetleges tudatbefolyásoló szer használata.

Készítsünk ügyeleti beosztást a feladatok arányos elosztása céljából. Ha a vezetői létszám ezt lehetővé teszi, akkor egy felelős vezetőnek állandóan a táborban kell tartózkodnia. Lehetőség szerint osszunk be autós ügyeletet, aki szükség esetén azonnal mobilizálható.

3.8 Mit tegyünk, ha beteg a gyerek?

Alapszabály: **beteg gyerekeknek orvosnál a helye!** Ha akár csak a gyanúja is felmerül annak, hogy valaki beteg, nem érzi jól magát, akkor a legrövidebb időn belül gondoskodjunk róla, hogy orvos elé kerüljön! Mindenkit, a leggyakorlottabb táboroztatót és családanymát is óva intek attól, hogy maga diagnosztizáljon, maga próbáljon meg kezelni bármilyen betegséget, maga gyógyítson! Ez messze meghaladja a pedagógus kompetenciáját, ennek felelőssége senki számára nem vállalható! Az ezzel kapcsolatos döntéseket szakembernek, orvosnak kell meghoznia, senki más nem teheti meg helyette. A mi feladatunk, hogy mindenféle pánik nélkül, de a legrövidebb időn belül gondoskodjunk róla, hogy a beteg a megfelelő orvosi ellátásban részesüljön!

Tábori körülmények között orvosi utasítás nélkül elsősorban lázcsillapítási feladatunk van, helyezzük előtérbe a fizikális lázcsillapítást, hűtést (hűtőfürdő), ezután adjunk a gyermek korának, testsúlyának és gyógyszerérzékenységének megfelelő lázcsillapítót, ne feledkezzünk meg a fokozott folyadékpótlásról.

3.9 Mit tegyünk, ha baleset éri a gyermeket?

Baleset esetén még fontosabb a pánik elkerülése, a nyugodt, de gyors és határozott cselekvés.

Teendőink, a sorrendiséget is figyelembe véve:

1. **HÍVJ SEGÍTSÉGET!** Egyedül csak fél segítséget érsz.
2. Gyorsan és határozottan **TÁJÉKOZÓDJ**, hogy tulajdonképpen mi is történt. Mi okozhatta a balesetet, vannak-e sérültek? Ha igen, kik sérültek meg, hányan, és milyen típusú sérüléssel?
3. **KERÜLD A PÁNIKOT ÉS A PÁNIKKELTÉST!** Az érdeklődő gyerekcsoporthoz küldd el!
4. **ELŐZD MEG A TOVÁBBI KÁROSODÁST!** A legrövidebb úton gondoskodj a balesetveszélyes helyzet megszüntetéséről, vagy legalábbis elkerítéséről, hogy mások már ne kerülhessenek bajba! Mindvégig ügyelj a saját testi épségedre is!
5. **HELYEZD NYUGALOMBA A SÉRÜLTET! FEKTESD LE, RÖGZÍTSD!**
6. A **HÁMSÉRÜLÉSEKET** betadinos lemosás után fedő-, az **ERŐSEN VÉRZŐ SEBEKET** nyomókötéssel **LÁSD EL!** Ismerd az artériás compressió pontokat!
7. **HÍVJ MENTŐT!** (Telefonszám: 104, 112)

Sérült gyermek fájdalomcsillapítása elsősorban a rögzítéssel oldható meg, az általunk hozzáférhető fájdalomcsillapítók (Paracetamol, Amidasophen) nem megfelelőek, ezért ne adjunk ezekből (például kartörésre fél tablettát Algopyrin semmit sem ér)! A kórházba szállítás után a gyermek ellátásához gyakran szükséges altatást akadályozza a telt gyomor, ezért a sérülés után szájon át semmit ne adjunk, és jegyezzük fel az utolsó étkezés időpontját.

Már az első napon hívjuk fel a figyelmet, hogy a legkisebb sérülést is jeleljék a vezetőknek. Azt, hogy egy sérülés kicsi vagy nagy, jelentős vagy jelentéktelen, ne a gyerekek, főleg ne maga a sérülést elszenvedő döntse el. Alapszabályként ugyanaz érvényes, mint a betegekre: a legrövidebb időn belül lássa orvos, és ne a pedagógusok állítsanak fel diagnózist! Ha szükséges, tétovázás nélkül hívjunk mentőt, érkezéséig az egészségügyi szabályoknak megfelelően lássuk el a sérültet.

Rendkívüli esemény esetén **a tényállást jegyzőkönyvben kell rögzíteni.** Ez éppúgy szükséges a baleset-biztosításhoz, mint a későbbi vitás helyzetek elkerülése céljából.

Fontos feladatunk a baleseti veszélyforrások kiküszöbölése. Ha már megtörtént a baj, tegyünk meg mindent, hogy ne ismétlőd-hessen meg újra, a veszélyforrást jelezzük az üzemeltetőnek, azonnali intézkedést kérve. A további hasonló események elkerü-lése miatt fontos, hogy beszéljük meg, dolgozzuk fel a gyerekekkel a történeteket.

3.10 Szülői látogatás

Gyakran előfordul, és a tapasztalatok szerint a pedagógusok legtöbbször nem fogadják örömmel, ha a szülők meglátogatják csemetéjüket. Be kell látnunk, hogy **a szülői látogatások megtil-tására semmiféle jogalapunk sincs,** és a tiltás egyébként is rendkívül káros gyakorlat. Már írtunk a szülőkkel való megfelelő partneri viszony kialakításáról. Ebbe beletartozik a látogatások ésszerű szabályozása is, tiltás helyett együttműködésre építve.

A tábor időtartama alatt a pedagógus felelős a résztvevőkért. Nem helyes, ha a szülő hosszabb-rövidebb időre a tábor területéről el akarja vinni a gyereket, de ezt nincs módunk megakadályozni. Sajnos, az elvált szülők miatt előzetesen, a szülői értekezlet alkal-mával tisztázni kell, hogy ehhez kinek van egyáltalán joga. Ugyan-ez érvényes a tábor végére is, ha valaki nem a csoporttal utazik haza, hanem érte jönnek.

A szülők megjelenése gyakran jár együtt extra élelmiszercsoma-gokkal, nagyszabású és legtöbbször indokolatlan bevásárlások-kal. Az élelmiszer raktározására természetesen továbbra is szigo-rú szabályok vonatkoznak.

4. Különleges tennivalók az utolsó napon

A zárás mindig legyen hangulatos, mélyítse el a közösségben eltöltött napok élményeit. Érdeemes az utolsó estét vagy az utolsó napot tartalmában vagy külsőségeiben ünnepélyes étkezéssel emlékeztetéssé tenni.

Az utolsó nap kellemetlen kötelessége a zárótakarítás és az átadás. Sok elvehető ennek kényelmetlenségéből, ha megfelelően előkészítjük, felkészülünk rá a feladatok, területek tervszerű elosztásával, a gyerekek megfelelő bevonásával.

Például külön feladatkörök lehetnek:

- szobák takarítása, átadása
- közös helyiségek takarítása, átadása
- WC, mosdók takarítása, átadása
- hazaszállítani való eszközök és anyagok összekészítése, elcsomagolása
- úti csomag elkészítése, kiosztása
- szemétszedés

Vonjunk be mindenkit a munkába! Azoknak, akik készen vannak a csomagolással, szobatakarítással, szervezzünk játékot, sétát. Ebben az időszakban is gondoskodni kell a gyerekek lekötéséről, az unalomból csak rendetlenkedés származhat.

Fontos, hogy senki sem mehet haza éhesen, ha a hazautazás időpontja vagy időtartama megköveteli, akkor gondoskodjunk úti csomagról.

Külön köszönetet mondunk az anyag összeállítása során nyújtott segítségért és a megosztott tapasztalatokért Bányai Istvánnak, Kovács Nikolettának, Rózsahegyi Viktóriának, dr. Józsa Károlynak és Mária néninek, a konyhásnénik legtökéletesebbikének.

Az anyagkialakításban múlhatatlan szerepe volt a BMB '994 Oktatási Tanácsadó Bt. „Kalandok és álmok az iskola falain belül... – Pedagógusok képzése a szabadidő-pedagógia speciális területén, a rendezvényszervezésben, program-, tábor- és kirándulásszervezésben” című akkreditált pedagógus-továbbképzést elvégző 350 hallgatónak.

Az Ön jegyzetei, kérdései*:

D
3.2
20

* Kérdéseit juttassa el a RAABE Kiadóhoz!