

**БЕРДИЧІВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЖИТОМИРСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**САНІТАРНИЙ РЕГЛАМЕНТ
Бердичівського медичного фахового коледжу
Житомирської обласної ради**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Педагогічною радою Бердичівського
медичного фахового коледжу

Житомирської обласної ради

Протокол № 1 від 30.08.2021р

Голова педагогічної ради

в.о. директора



Вячеслав ШЕВЧЕНКО

2021р.

I. Загальні положення

1. Цей Санітарний регламент визначає медичні вимоги безпеки (правила і норми) щодо освітнього середовища у Бердичівському медичному фаховому коледжі Житомирської обласної ради.

Вимоги цього Санітарного регламенту обов'язкові для врахування при влаштуванні і обладнанні усіх приміщень коледжу, що будуються та експлуатуються.

2. У Бердичівському медичному фаховому коледжі дозволяється використовувати матеріали, обладнання, устаткування, засоби, інвентар, витратні матеріали тощо, що відповідають вимогам Закону України «Про загальну безпечність нехарчової продукції», відповідних технічних регламентів та санітарного законодавства.

3. Директор Бердичівського медичного фахового коледжу забезпечує своєчасне проведення ремонтних робіт на території коледжу, приміщень та інженерних мереж коледжу; заходів з дезінфекції, дезінсекції, дератизації, вивезення снігу, побутових відходів, у тому числі люмінесцентних ламп, знятих з обліку обладнання та меблів, належне утримання території, у тому числі коронування дерев, очищення їх від пошкоджень, омели, видалення сухостійних дерев і чагарників і рослин.

4. Усі працівники Бердичівського медичного фахового коледжу, в тому числі працівники буфету, повинні проходити обов'язкові профілактичні медичні огляди відповідно до законодавства, результати проходження яких вносяться до особистих медичних книжок (форма первинної облікової документації № 1-ОМК «Особиста медична книжка», затверджена наказом Міністерства охорони здоров'я України від 21 лютого 2013 року № 150, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 23 квітня 2013 року за № 662/23194).

5. Особисті медичні книжки зберігаються у медичного працівника або в особи, яка визначена наказом керівника Бердичівського медичного фахового коледжу, як відповідальна за їх зберігання.

6. Директор Бердичівського медичного фахового коледжу контролює наявність проходження попереднього та своєчасне проходження періодичних медичних оглядів працівниками коледжу у терміни, що передбачені законодавством України.

7. Працівники, у тому числі працівники буфету, які своєчасно не пройшли обов'язковий медичний огляд, а також ті, що не ознайомлені з цим Санітарним регламентом, до роботи не допускаються.

8. Директор Бердичівського медичного фахового коледжу є відповідальним за дотримання вимог цього Санітарного регламенту.

9. Щоденний контроль за дотримання Санітарного регламенту здійснюють директор Бердичівського медичного фахового коледжу та фельдшер (за його відсутності - особа (особи), яка визначена наказом).

10. Здача в оренду території, будівель, приміщень, обладнання державних та комунальних закладів освіти підприємствам, установам, організаціям іншим юридичним та фізичним особам для використання не за освітнім призначенням, крім випадків передбачених законодавством, не дозволяється.

II. САНІТАРНО-ГІГІЄНІЧНІ НОРМИ ВЛАШТУВАННЯ ТЕРИТОРІЇ

1. Вимоги до функціональних зон на ділянках закладів освіти наведені у ДБН В.2.2-3:2018 «Будинки і споруди. Заклади освіти», затверджених наказом Міністерства регіонального розвитку, будівництва та житлово-комунального господарства України від 25 квітня 2018 року № 106 (далі – ДБН В.2.2-3:2018).

2. Спортивні майданчики повинні мати тверде покриття. Комбінований майданчик можна асфальтувати (бетонувати) або використовувати штучне покриття. Футбольне поле повинно мати трав'яне або штучне покриття.

Забороняється проводити заняття на зволжених майданчиках.

Ями для стрибків заповнюються чистим, без домішок, піском, який перед стрибками необхідно розпушити та вирівняти.

Стаціонарне фізкультурно-спортивне та ігрове обладнання повинно бути безпечним для здоров'я та життя користувачів, а його використання повинно відбуватися з дотриманням вимог безпеки життєдіяльності.

3. На території Бердичівського медичного фахового коледжу заборонені колючі дерева, кущі, рослини з отруйними властивостями відповідно до Переліку рослин, дерев, кущів з колючками, отруйними плодами, наведеним у додатку 1 до цього Санітарного регламенту, а також гриби.

4. Санітарне очищення території Бердичівського медичного фахового коледжу повинно здійснюватися відповідно до вимог Державних санітарних норм та правил утримання територій населених місць, затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 17 березня 2011 року № 145, зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 05 квітня 2011 року за № 457/19195.

Для господарських потреб (стоянка автотранспорту, зберігання меблів, обладнання, макулатури, металобрухту, будівельних матеріалів тощо) дозволяється використовувати виключно господарську зону.

Територія Бердичівського медичного фахового коледжу повинна бути благоустроєна. Потрібно проводити своєчасне очищення від сухого листя й трави, косіння трави, обрізання гілок дерев та кущів, що затіняють вікна навчальних приміщень, очищення пішохідних доріжок, заїздів, майданчиків, дахів будівель від снігу та криги. Забороняється спалювати або закопувати сухе листя на території коледжу.

Конструкції покрівель повинні забезпечити організацію злистоку з них та виключити можливість потрапляння води на край покрівлі. Для попередження

утворення бурульок, усі зливостоки з дахів та покрівель можуть обладнуватися системою підігріву.

З метою попередження зсуву снігу або падіння бурульок, за відсутності здобувачів освіти, інших учасників освітнього процесу та відвідувачів, з даху будівлі необхідно згрібати сніг та збивати бурульки, дотримуючись при цьому правил техніки безпеки. У разі неможливості термінової ліквідації загрози небезпечні місця огорожуються та вживаються заходи щодо недопущення до них здобувачів освіти, а також інших осіб (крім тих, що ліквідуватимуть відповідні загрози).

На території Бердичівського медичного фахового коледжу не допускається накопичення снігу та криги на пішохідних доріжках, заїздах, майданчиках.

На території Бердичівського медичного фахового коледжу не повинно бути бездомних тварин.

ІІІ. ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО БУДІВЕЛЬ ТА ПРИМІЩЕНЬ

1. Будівля Бердичівського медичного фахового коледжу повинна забезпечувати оптимальні умови для організації освітнього процесу. Кількість здобувачів освіти Бердичівського медичного фахового коледжу (крім тих, які здобувають освіту за дистанційною формою, а також будь-якою з індивідуальних форм) не повинна перевищувати його проектну місткість.

2. Ганок будівлі Бердичівського медичного фахового коледжу повинен мати безпечне неслизьке покриття з рельєфним маркуванням, огороження і зручні поручні вздовж сходів та забезпечувати умови доступності будівлі.

Для очищення взуття від бруду перед входом до Бердичівського медичного фахового коледжу повинні бути встановлені скребачки, решітки, які необхідно очищати по мірі забруднення, але не рідше одного разу на день або після кожної навчальної зміни (у разі організації в коледжі змінного навчання).

3. Стіни та стеля усіх приміщень Бердичівського медичного фахового коледжу повинні бути без щілин, тріщин, деформацій, ознак ураження грибком.

Колір поверхні стелі, стін, меблів навчальних приміщень, фізкультурно-спортивних та інших приміщень, які використовуються в освітньому процесі, повинен бути не яскравих кольорів, допускається наявність яскравих елементів.

Усі матеріали, що використовуються для оздоблення приміщень Бердичівського медичного фахового коледжу, його структурних підрозділів, повинні бути безпечними для здоров'я здобувачів освіти.

4. Підлога санітарних вузлів та умивальних кімнат повинна вистилатися неслизькою керамічною або мозаїчною шліфованою плиткою.

Підлога усіх приміщень повинна мати стійкість до застосування дезінфекційних засобів, бути вологостійкою та не слизькою, не мати щілин, дефектів, механічних пошкоджень.

5. У Бердичівському медичному фаховому коледжі необхідно у просторі перед сходами передбачити попереджувальне маркування рельєфним або іншим за структурою покриттям.

6. Не допускається проведення будь-яких видів ремонтних робіт у присутності здобувачів освіти. Термін проведення ремонтних робіт встановлюється із урахуванням часу на видалення остаточної кількості токсичних речовин, що входять до складу будівельних та (або) оздоблювальних матеріалів.

7. У Бердичівському медичному фаховому коледжі дозволяється дротове та/або бездротове підключення до мережі Інтернет. При використанні бездротового підключення до мережі Інтернет, Wi-Fi роутери повинні розміщуватися на висоті не менше 2 метрів від підлоги з можливістю їх виключення у позанавчальний час.

8. Електромагнітне випромінювання в усіх приміщеннях не повинно перевищувати гранично допустимі рівні відповідно до Державних санітарних норм і правил захисту населення від впливу електромагнітних випромінювань, затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 01 серпня 1996 року № 239, зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 29 серпня 1996 року за № 488/1513.

9. Вимоги до облаштування приміщень закладів освіти наведені у ДБН В.2.2-3:2018.

Навчальні приміщення

1. Обладнання, устаткування, технічні засоби навчання (далі – ТЗН), навчально-методичні матеріали, які використовуються в освітньому процесі, повинні бути безпечними для здоров'я здобувачів освіти.

2. Залежно від призначення навчальних приміщень використовуються різні види навчальних меблів: робочі столи здобувачів освіти (двомісні та одномісні) та стільці, стільці зі спинками регульовані, дошки, відкриті та закриті шафи, стелажі, вітрини тощо. Перевага надається робочим столам здобувачів освіти та стільцям, що запобігають порушенню постави в здобувачів освіти, забезпечують мобільні робочі місця та легко трансформуються для роботи у групах.

3. Навчальні меблі повинні бути без гострих кутів, сколів тощо. Пошкоджені та зношені меблі підлягають своєчасній заміні. Поверхня навчальних меблів має бути стійкою до дії мийних та дезінфекційних засобів.

Рекомендовано, щоб розміщення робочих столів здобувачів освіти у навчальних приміщеннях було таким, яке забезпечуватиме лівостороннє природне освітлення робочих місць. Допускається кругове або інше розміщення робочих столів здобувачів освіти за умови забезпечення достатнього рівня освітленості робочих місць здобувачів освіти.

У разі розміщення робочих столів здобувачів освіти рядами, необхідно розміщувати меблі в аудиторії прямокутної конфігурації з дотриманням таких відстаней:

між зовнішньою стіною і першим рядом робочих столів 0,6-0,7 м (в будівлях із цегли допускаються 0,5 м);

між рядами двомісних робочих столів) – не менше 0,6 м;

між III рядом робочих столів і внутрішньою стіною або шафами, які стоять біля стіни, не менше 0,7 м;

між переднім робочим столом і демонстраційним столом не менше 0,8 м;

від передньої стіни з класною дошкою до передніх робочих столів учнів не менше 2,4-2,6 м;

від задніх робочих столів до задньої стіни не менше 0,65 м (якщо задня стіна зовнішня – не менше 1,0 м);

від задніх робочих столів до шаф, які стоять вздовж заднього краю стіни – не менше 0,8 м;

між столом педагогічного працівника і переднім робочим столом – не менше 0,5 м;

найбільша відстань останнього місця від класної дошки – 9 м;

висота нижнього краю дошки над підлогою для здобувачів освіти I – II курсів – 0,8-0,9 м.

Для профілактики порушень постави не менше 2-х разів на рік здобувачів освіти пересаджують на інші ряди, не порушуючи відповідності групи меблів їх зросту та з урахуванням гостроти зору і слуху.

У аудиторіях поперечної і квадратної конфігурації, в якій меблі розміщуються у 4 ряди, повинна бути збільшена відстань від дошки до першого ряду робочих столів здобувачів освіти (не менше 3 м), щоб забезпечити кут розглядання до 35 град. Відстань від першого ряду робочих столів здобувачів освіти до зовнішньої стіни повинна бути 0,8-1,0 м, між рядами робочих столів здобувачів освіти – 0,6, від задніх робочих столів здобувачів освіти до шаф, розміщених біля внутрішньої стіни – 0,9-1,0 м.

Здобувачі освіти з патологією органу зору (корегованою та/або некорегованою) повинні сидіти за першими робочими столами в першому ряду (від світлонесучої стіни). Здобувачів освіти з пониженим слухом розміщуються за першими і другими робочими столами крайніх рядів. Здобувачі освіти, які часто хворіють простудними захворюваннями, ревматизмом, ангінами, розміщуються у третьому ряду (біля внутрішньої стіни).

4. Місця для здобувачів освіти із особливими освітніми потребами обладнуються відповідно до потреб здобувача освіти.

5. Аудиторні дошки (з використанням крейди) мають бути матові та виготовлені з матеріалів, що мають високу адгезію з матеріалами, які використовуються для письма, добре очищатися вологою губкою, бути зносостійкими, мати лотки для затримання крейдяного пилу, зберігання крейди, тримача для креслярського приладдя.

Колір маркера для маркерної дошки повинен бути контрастним.

6. При використанні інтерактивної дошки і проекційного екрану необхідно забезпечити її рівномірне освітлення та відсутність світлових плям підвищеної яскравості.

7. У кабінетах (лабораторіях) стоматологічних дисциплін та відповідних інтегрованих курсів встановлюються спеціальні лабораторні столи, прикріплені до підлоги. Лабораторні столи слід покривати матеріалами, які стійкі до дії агресивних хімічних речовин та відповідають вимогам Державних санітарних норм та правил «Полімерні та полімервмісні матеріали, вироби і конструкції, що застосовуються у будівництві та виробництві меблів. Гігієнічні вимоги», затверджені наказом Міністерства охорони здоров'я України від 29 грудня 2012 року № 1139, зареєстровані в Міністерстві юстиції України 09 січня 2013 року № 87/22619. Лабораторії стоматологічних дисциплін обладнуються витяжними шафами. Витратні матеріали повинні зберігатися у сейфі, а спеціальне допоміжне обладнання у шафі, яка замикається на ключ.

8. Навчальні лабораторії стоматологічних дисциплін повинні бути ізольованими від інших навчальних приміщень (в окремих секціях із санітарним вузлом) та розміщуватися на першому поверсі.

Приміщення навчальних лабораторій повинні бути розраховані на 7 – 12 робочих місць, оснащені відповідним обладнанням, необхідним для використання технологій, передбачених навчальними програмами. Робочі місця повинні забезпечувати зручну робочу позу здобувачів освіти та відповідати вимогам безпеки життєдіяльності.

Вимоги до кабінетів інформатики

9. Навчальні приміщення, призначені для роботи з персональними комп'ютерами, повинні мати природне та штучне освітлення. Штучне освітлення у приміщеннях повинно здійснюватися системою загального освітлення. Норми освітленості на робочих місцях повинні відповідати вимогам: на екрані – не менш 200 лк; на клавіатурі, робочому столі здобувача освіти – не менш 400 лк. Забороняється перевищувати рівень освітленості на робочому місці та на екрані ПК більше 600 лк.

10. Поверхня підлоги повинна мати антистатичне покриття та бути зручною для вологого прибирання.

11. Для виконання практичної частини навчального заняття дозволено обладнувати кожне робоче місце здобувача освіти персональним комп'ютером та комплектуючими у такому складі: монітор, системний блок, відокремлена клавіатура, відокремлений маніпулятор типу «миша», стіл, стілець (крісло). Дозволяється використання моніторів (екранів) з діагоналлю не менш 38,1 см (15 дюймів).

Вимоги до комп'ютерного обладнання, яким комплектуються навчальні приміщення, призначені для роботи з персональними комп'ютерами визначені у Типовому переліку комп'ютерного обладнання для закладів дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти, затвердженому наказом Міністерства освіти і науки України від 02 листопада 2017 року № 1440, зареєстрованому в Міністерстві юстиції України 15 січня 2018 року за № 55/31507.

Допускається співвідношення сторін відеомонітора (екрана) 3:4 та використання сучасних моделей відеомоніторів (екранів) (рідкокристалічний, плазмовий тощо). Відеомонітор (екран) повинен знаходитись на відстані 1,5

діагоналі екрану від очей учня таким чином, щоб його верхня половина знаходилась на рівні очей учня. Ширина і глибина робочої поверхні робочого столу учня повинна забезпечувати виконання здобувачем освіти операцій в межах зони досяжності – шириною та глибиною не менше 0,50 м.

Для проведення лабораторних та практичних робіт (дослідження фізичних, хімічних, біологічних явищ та явищ в географічній оболонці), проектної діяльності, навчальних занять з робототехніки, військово-польових зборів допускається використання здобувачами освіти персонального комп'ютера форм-фактора планшетний ПК з діагоналлю екранів не менше 25,4 см (10 дюймів).

Протягом навчального заняття, після роботи з комп'ютерною технікою, обов'язково повинні виконуватися комплекси вправ для профілактики зорової та статичної втоми. Комплекси вправ з рухової активності та комплекс вправ гімнастики для очей наведені у додатку 2 до цього Санітарного регламенту.

12. Забороняється використання у закладах освіти відеомоніторів (екранів) пристроїв, сконструйованих на телевізійних електронно-променевих трубках.

13. Проводи чи інші провідники, через які подається електричний струм в комп'ютерній техніці, повинні бути надійно ізольовані і механічно захищені з метою запобігання ураження електричним струмом учасників освітнього процесу.

14. Не дозволяється одночасна робота за одним комп'ютером двох і більше здобувачів освіти.

15. Медичними протипоказаннями до занять здобувачів освіти з персональною комп'ютерною технікою є: аномалія рефракції, некорегована міопія або гіперметропія, некорегована косоокість, епілепсія.

16. Використання друкувальних та (або) копіювальних пристроїв у навчальних приміщеннях дозволяється при відсутності здобувачів освіти та по завершенню навчальних занять. Після використання таких пристроїв приміщення необхідно провітрити.

Фізкультурно-спортивні приміщення

17. Займатися на спортивних майданчиках дозволяється тільки у спортивному одязі та взутті. Обов'язковою є наочна інформація щодо дотримання правил техніки безпеки.

Дозволяється використовувати для навчальних цілей спортивні споруди, розташовані поблизу закладу освіти (на відстані до 500 м).

Підлога повинна бути без дефектів та не слизька.

Приміщення допоміжного та підсобного призначення

18. Для зберігання прибирального інвентарю та приготування дезінфекційних розчинів необхідно передбачити окремі приміщення в яких забезпечено примусову або природню вентиляцію, недоступні для здобувачів освіти і сторонніх відвідувачів. Інвентар має бути промаркований. Для прибирання санітарних вузлів виділяється окремий інвентар та засоби прибирання, які зберігаються окремо.

Санітарні вузли

19. У закладах освіти необхідно передбачити внутрішні санітарні вузли з підведенням до умивальників холодної та гарячої проточної води з облаштуванням диспенсерів з паперовими рушниками (або електрорушників) та рідкого мила.

В туалетних кабінах на відстані 0,1 м від підлоги встановлюють непрозорі двері висотою не менше 1,5 м із замком, що замикається з середини. Кабіни відгороджують одна від іншої непрозорими стінками висотою не менше 1,75 м на відстані 0,1 м від підлоги.

При виборі санітарного обладнання рекомендується надавати перевагу чашам Генуя. У разі встановлення унітазів необхідно забезпечити наявність у кабінках одноразових гігієнічних накладок.

Санітарні вузли оснащуються диспенсерами з туалетним папером.

У санітарних вузлах для здобувачів освіти (окремих для хлопчиків і дівчаток), які розміщуються на кожному поверсі закладу освіти, слід передбачити спеціально обладнану кабінку для використання її особами з інвалідністю, у тому числі тими, що пересуваються на кріслах колісних, за допомогою милиць чи інших засобів.

В Бердичівському медичному фаховому коледжі слід передбачити санітарний (санітарні) вузол (вузли) для педагогічних працівників, інших (крім учнів) учасників освітнього процесу. Санітарні вузли прибираються після кожної перерви і щоденно в кінці робочого дня з використанням дезінфекційних засобів, які зареєстровані відповідно до вимог

Порядку державної реєстрації (перереєстрації) дезінфекційних засобів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 03 липня 2006 року № 908.

IV. СИСТЕМА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Водопостачання, водовідведення та опалення

1. Бердичівський медичний фаховий коледж повинен мати централізовану або автономну систему теплопостачання, яка забезпечує оптимальні показники мікроклімату.

2. Вода, що постачається у Бердичівський медичний фаховий коледж, повинна відповідати вимогам Державних санітарних норм та правил «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною» (ДСанПіН 2.2.4-171-10), затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 12 травня 2010 року № 400, зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 01 липня 2010 року за № 452/17747 (далі – ДСанПіН 2.2.4-171-10).

Бердичівський медичний фаховий коледж обладнуються інженерними мережами господарсько-питного водопостачання, мережами каналізації, водостоку, опалення, вентиляції. Гарячою проточною водою заклади освіти повинні бути забезпечені впродовж усього року.

Холодною і гарячою проточною водою повинні бути забезпечені приміщення буфету, медичного кабінету, лабораторій стоматологічних дисциплін, санітарні вузли та інші приміщення відповідно до вимог ДБН В.2.2-3:2018 з установленням кранів-змішувачів. Забороняється використовувати гарячу воду із системи водяного опалення для будь-яких цілей.

В закладі Бердичівського медичного фахового коледжу повинен бути організований питний режим. Організація питного режиму повинна сприяти задоволенню потреб здобувачів освіти у безпечній та якісній воді.

Кожний здобувач освіти за потреби повинен отримати кип'ячену або фасовану воду в індивідуальному посуді.

Фасована негазована вода промислового виробництва, а також вода з установок із дозованим розливом негазованої фасованої питної води повинні відповідати вимогам ДСанПіН 2.2.4-171-10, що підтверджується виробником.

При використанні установок із дозованим розливом негазованої фасованої води заміна ємності повинна здійснюватися не рідше одного разу на 2 тижні.

3. При проведенні стояків побутової каналізації через приміщення закладу освіти передбачається їх закриття оштукатуреними коробами та забезпечення устаткуванням для ревізії.

Забороняється проведення стояків побутової каналізації через приміщення буфету.

Повітряно-тепловий режим

4. Чистота повітря в приміщеннях закладів освіти забезпечується: відповідністю кількості здобувачів освіти до нормативної наповнюваності відповідно до вимог статті 12 Закону України «Про повну загальну середню освіту»;

регулярністю вологого прибирання приміщень з використанням мийних засобів та дезінфекційних засобів, які зареєстровані відповідно до вимог Порядку державної реєстрації (перереєстрації) дезінфекційних засобів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 03 липня 2006 року № 908;

використанням всіх видів провітрювання (наскрізне, кутове, однобічне); чистотою та справністю систем вентиляції.

5. Директор Бердичівського медичного фахового коледжу забезпечує організацію лабораторного контролю показників мікроклімату (не менше 6 вимірювань) та концентрації CO₂, CO, який проводиться не рідше двох разів на рік. Після проведених ремонтних та/або будівельних робіт, встановленні нових меблів перед початком навчального процесу проводяться лабораторні вимірювання концентрацій формальдегіду та інших хімічних речовин (в залежності від будівельних, оздоблювальних матеріалів, меблів тощо, які використані).

Концентрація в повітрі CO₂ не повинна перевищувати – 0,01 мг/м³, CO – не більше 5,0 мг/м³, формальдегіду – не більше 0,01 мг/м³.

6. Навчальні приміщення провітрюють на перервах за відсутності

здобувачів освіти в приміщеннях. Тривалість провітрювання визначається погодними умовами за наведеною таблицею:

Температура повітря вулиці в градусах Цельсія	Тривалість провітрювання приміщень (хв.)	
	на малих перервах	на великих перервах та між змінами
від +10 до +6	4 – 10	25 – 30
від +5 до 0	3 – 7	20 – 30
від 0 до –5	2 – 5	15 – 25
від –5 до –10	1 – 3	10 – 15
нижче –10	1 – 1,5	5 – 10

Рекреації провітрюються під час навчальних занять. До початку занять і після їх закінчення необхідно здійснювати наскрізне провітрювання навчальних приміщень.

У теплу пору року доцільно проводити заняття з прочиненими вікнами в режимі провітрювання.

7. У приміщеннях Бердичівського медичного фахового коледжу відносна вологість повітря має бути 40-60%; температура повітря в аудиторіях 17-20 °С, в актовій залі 17-20 °С, в бібліотеці 16-18 °С, в медичному кабінеті 21-23 °С, в рекреаціях 16-18 °С, в гардеробі 16-19 °С; в санітарних вузлах 17-21 °С.

8. Встановлення у Бердичівському медичному фаховому коледжі додаткових систем, що впливають на мікроклімат приміщення, має бути забезпечене відповідним і своєчасним сервісним обслуговуванням та заміною витратних матеріалів.

9. Усі приміщення та обладнання Бердичівського медичного фахового коледжу підлягають щоденному вологому прибиранню, у тому числі: підвіконня, підлога, опалювальні прилади (або захисні решітки), меблі, аудиторні дошки. Вологе прибирання навчальних та навчально-виробничих приміщень проводиться після закінчення останнього навчального заняття або після кожної навчальної зміни (у разі організації в закладі освіти змінного навчання), спортивних залів – після кожного навчального заняття та після закінчення навчальних занять та занять секцій.

У процесі самообслуговування здобувачі освіти повинні тримати власне робоче місце в чистоті, прибирати за собою сміття.

Дозволяється залучати здобувачів освіти до поливу рослин та вологого прибирання, без використання миючих та дезінфікуючих засобів, поверхонь навчальних приміщень (крім вікон та підлоги). Робота із самообслуговування повинна проводитися за участю педагогічних та/або медичних працівників.

Тривалість самообслуговування не повинна перевищувати 1 годину на тиждень.

Здобувачі освіти не допускаються до виконання робіт, що небезпечні для їх життя та здоров'я, створюють загрозу зараження інфекційними хворобами.

Природне та штучне освітлення

10. Усі навчальні приміщення Бердичівського медичного фахового коледжу повинні мати природне освітлення, рівні якого мають відповідати вимогам ДБН В.2.5-28:2018 «Природне і штучне освітлення», затверджених наказом Міністерства регіонального розвитку, будівництва та житлово-комунального господарства України від 03 жовтня 2018 року № 264. Природне освітлення повинно бути рівномірним і не створювати блиску.

Коефіцієнт природного освітлення (далі – КПО) в навчальних приміщеннях повинен дорівнювати 2,5% на робочих місцях 3-го ряду робочих столів здобувачів освіти (1 м від внутрішньої стіни). При двобічному освітленні мінімальне значення КПО визначається на другому ряді робочих столів здобувачів освіти.

Рівномірність освітлення на робочому місці (відношення мінімального рівня освітлення до максимального) повинна складати не більше 0,3.

Достатність і рівномірність освітлення можна оцінити за світловим коефіцієнтом (СК) (відношення загальної площі вікон до площі підлоги), величина якого має становити 1:4 - 1:5.

11. Для захисту від прямих променів сонця, запобігання перегріву навчальних приміщень вікна повинні бути облаштовані сонцезахисними засобами (підйомно-поворотні жалюзі, козирки, ролети тощо), які легко очищаються від пилу та миються.

12. Забороняється розміщувати на підвіконні навчальних приміщень рослини, які перешкоджають доступу прямого сонячного світла.

13. Для забезпечення оптимального природного освітлення навчальних приміщень необхідно мити вікна не менше 2-х разів протягом навчального року.

14. У навчальних приміщеннях необхідно передбачити систему загального штучного освітлення, що забезпечується штучним освітленням лампами з електронною пуско-регулювальною апаратурою зі спектром кольоровипромінювання: білий, тепло-білий, природно-білий; світлодіодними лампами з кольоровою температурою 3500 – 4000 К. Індекс кольоропередачі має бути не менший за 80%, коефіцієнт пульсації – не більший за 10% (в майстернях, з пристроями, що обертаються – не більшим за 5%). В одному приміщенні слід використовувати лампи однієї колірної температури.

Для освітлення найбільш віддалених від вікон рядів робочих столів здобувачів освіти у навчальних приміщеннях слід передбачати окреме включення усіх рядів електроламп.

Рівні загального штучного освітлення у приміщеннях закладів загальної середньої освіти наведені у додатку 3 до цього Санітарного регламенту.

15. Лампи, що перегоріли, а також ті, які під час роботи створюють шум, миготіння та стробоскопічний ефект, підлягають заміні. Несправні, перегорілі люмінесцентні лампи запаковують у захисну промислову гофроупаковку від нових ламп та зберігають у спеціальній тарі – герметично закритих металевих ємностях, контейнерах у спеціально відведених ізольованих технічних приміщеннях, стіни, стеля та підлога яких не межують із навчальними

приміщеннями. Доступ до такого технічного приміщення повинен мати лише спеціально призначений працівник закладу освіти. Вивезення перегорілих люмінесцентних ламп здійснюється відповідно до Правил надання послуг з поводження з побутовими відходами, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 10 грудня 2008 року № 1070 не рідше 2-х разів на рік.

16. Засновник (засновники) закладу освіти забезпечує організацію лабораторного контролю рівня освітленості у закладах освіти не рідше двох разів на рік (не менше 4 точок у 3–5 приміщеннях), один з яких проводиться в листопаді чи грудні.

Шум та вібрація

17. Допустимі рівні звуку та звукових тисків у приміщеннях закладів освіти та на прилеглий до закладів освіти території наведені у додатку 4 до цього Санітарного регламенту та мають відповідати вимогам Державних санітарних норм допустимих рівнів шуму в приміщеннях житлових та громадських будинків і на території житлової забудови, затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 22 лютого 2019 року № 463, зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 20 березня 2019 року за № 281/33252.

Рівні шуму у виробничих приміщеннях закладів освіти повинні відповідати вимогам Санітарних норм виробничого шуму, ультразвуку та інфразвуку (ДСН 3.3.6.037), затверджених постановою Головного державного санітарного лікаря України від 01 грудня 1999 року № 37.

18. Значення вібрації на прилеглих до закладів освіти територіях повинні забезпечувати допустимі рівні вібрації в їх приміщеннях. Допустимі значення вібрації у будівлях закладів освіти в денний час зазначені у додатку 5 до цього Санітарного регламенту.

Рівні вібрації у виробничих приміщеннях закладів освіти повинні відповідати вимогам Державних санітарних норм виробничої загальної та локальної вібрації (ДСН 3.3.6.039), затверджених постановою Головного державного санітарного лікаря України від 01 грудня 1999 року № 39.

Захист від природних радіонуклідів та шкідливих хімічних речовин.

Середньорічна еквівалентна рівноважна об'ємна активність радону-222 у повітрі приміщень будівель закладів освіти, що будуються та реконструюються, не повинна перевищувати 50 БК/м³, а у будівлях, що експлуатуються – 100 БК/м³.

Директор Бердичівського медичного фахового коледжу повинен забезпечити проведення вимірювань концентрації радону-222 у повітрі приміщень першого поверху будівель не рідше одного разу на рік.

У новозбудованих будівлях, що вводяться в експлуатацію, та після проведення робіт з реконструкції приміщень необхідно провести вимірювання потужності поглиненої дози зовнішнього гамма-випромінювання.

Вміст біологічних та хімічних речовин в повітрі приміщень будівлі закладів освіти з елементами повного внутрішнього оздоблення та оснащення не повинні перевищувати середньодобові гранично допустимі концентрації або орієнтовно безпечні рівні впливу, встановлені діючими гігієнічними нормативами для атмосферного повітря.

V. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Вимоги до організації освітнього процесу

Відповідно до Типової освітньої програми профільної освітньої освіти, затвердженої Наказом МОН України від 01.06.2018 р. № 570 граничне тижневе навантаження на студентів медичних спеціальностей може бути збільшено до 36 год.

Щотижневе навантаження здобувача освіти з «Фізичної культури» на першому і другому курсах та з «Фізичного виховання» на третьому і четвертому курсах складає 3 години, 2 години з яких можуть не враховуватися при визначені гранично допустимого тижневого навантаження.

Графік навчального процесу, план навчального процесу, структура та зміст навчального плану підготовки здобувачів освіти Бердичівського медичного фахового коледжу розроблено відповідно до Листа МОН України Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» №22 1/10-1358 від 02.07.2020 р.

Графік навчального процесу для здобувачів освіти Бердичівського медичного фахового коледжу складається з урахуванням наступного:

- навчальний рік – 12 місяців, розпочинається як правило, 1 вересня і складається з навчальних днів, днів проведення підсумкового контролю, виробничої чи переддипломної практики, екзаменаційної сесії і канікулярних днів;
- тривалість навчального року складає 52 тижні, сумарна тривалість зимових та літніх канікул становить від 8 до 12 тижнів. Для останнього року навчання літні канікули не плануються;
- тривалість теоретичного навчання, обов'язкової практичної підготовки, семестрового контролю, екзаменаційних сесій впродовж навчального року (крім випускних курсів) – 40 тижнів;
- навчальний тиждень – складова частина навчального часу здобувача освіти тривалістю не більше 45 академічних годин;
- навчальний рік поділяється, як правило, на 2 семестри (осінній та весняний), теоретичне навчання впродовж яких завершується екзаменаційними сесіями;
- навчальні та виробничі практики можуть проводитися як до, так і після екзаменаційних сесій і обраховуються у кредитах та тижнях.

Практична підготовка (навчальні, виробничі практики), яка проводиться із відривом від теоретичного навчання, у графіку навчального процесу може відображатися окремо, тобто семестр поділяється на тижні аудиторних занять на тижні практичної підготовки

Початок навчального дня не повинен бути раніше 8:00 години, початок занять у другу зміну - не пізніше 15:00 години

Безперервна навчальна діяльність здобувачів освіти (тривалість навчальних занять) не може перевищувати 80 хв. Тривалість перерв між заняттями – 10 хв., велика перерва – 30 хв.

Розклад навчальних занять повинен враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також чергування протягом дня і тижня навчальних занять предметів загальної, фундаментальної та професійно-практичної підготовки

Тривалість виконання завдань для самопідготовки здобувачів освіти у позанавчальний час не рекомендується більше 2 годин.

При надзвичайних погодних умовах, а також надзвичайних ситуаціях засновник закладу освіти може самостійно приймати рішення про тимчасове призупинення освітньої діяльності.

VI. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ХАРЧУВАННЯ

Вимоги до влаштування приміщень

1. Набір виробничих приміщень, технологічного обладнання та його розміщення повинні відповідати вимогам санітарного законодавства та законодавства про безпечність та окремі показники якості харчових продуктів.
2. Для дотримання правил особистої гігієни здобувачами освіти в приміщенні буфету або перед ним встановлюються умивальники із розрахунку один на 40 місць. Поряд з умивальниками встановлюються диспенсери з рідким милом та паперовими рушниками (або електрорушники).
3. Відстань між рядами обідніх столів 100 см; між обідніми столами і стіною 40 см.
4. Обідні столи щодня миються гарячою водою з кальцинованою содою та милом або іншими миючими засобами, дозволеними до використання відповідно до законодавства, а після кожного прийому їжі протирають вологими і чистими серветками.
5. Забороняється використовувати поцерблений, емальований, алюмінієвий столовий посуд і пластмасовий столовий посуд багаторазового використання.
6. Прибирання приміщень проводиться при відчинених фрамугах (вікнах).
7. Забороняється використання приміщень буфетів не за призначенням.

Організація харчування

8. Директор Бердичівського медичного фахового коледжу та суб'єкти господарської діяльності, які надають послуги з харчування зобов'язані забезпечити здобувачів освіти безпечною, якісною, повноцінною та корисною їжею відповідно до норм харчування у навчальних та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 22 листопада 2004 року № 1591, Порядку організації харчування дітей у навчальних та оздоровчих закладах, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 01 червня 2005 року № 242/329, зареєстрованого у Міністерстві юстиції України 15 червня 2005 року за № 661/10941.

9. Директор Бердичівського медичного фахового коледжу та медичний працівник (за його відсутності - особа (особи), які визначені наказом керівника закладу освіти відповідальними за організацію харчування в закладі) здійснюють щоденний контроль за якістю продуктів, що надходять до коледжу, умовами їх зберігання, дотриманням термінів реалізації, дотриманням санітарно-протиепідемічного режиму в буфеті.

10. Для уникнення харчових отруєнь, з метою профілактики захворювань, приготування та реалізація харчової продукції повинні здійснюватися у відповідності до загальних вимог до організації харчування дітей в закладах освіти наведених у додатку 6 до цього Санітарного регламенту. Перелік харчових продуктів, які заборонено реалізовувати у буфетах та у торгівельних апаратах, розміщених у закладі освіти наведено у додатку 7 до цього Санітарного регламенту.

12. У Бердичівському медичному фаховому коледжі за рішенням директора коледжу може бути організоване постачання готової кулінарної продукції операторами ринку харчових продуктів за умови дотримання ними вимог Закону України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів».

13. Інші вимоги до утримання та оснащення приміщень буфету, закладу освіти, транспортування, приймання, зберігання та реалізації продукції повинні відповідати вимогам Закону України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів» та законодавства про безпечність та окремі показники якості харчових продуктів.

ВІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ МЕДИЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ГІГІЄНИЧНИХ НАВИЧОК ТА ЗАСАД ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1. Бердичівський медичний фаховий коледж повинен бути укомплектований кваліфікованими кадрами середніх медичних працівників, та може бути укомплектований лікарями-психологами.

2. У випадку відсутності у Бердичівському медичному фаховому

коледжі медичного працівника директор укладає договір з закладом охорони здоров'я або фізичними особами-підприємцями, які провадять господарську діяльність з медичної практики (сестринська справа, педіатрія, сімейна медицина) про медичне обслуговування здобувачів освіти.

3. Здобувачі освіти підлягають медичним оглядам перед проходженням виробничої практики на об'єктах, працівники яких підлягають обов'язковому медичному огляду відповідно до Переліку професій, виробництв та організацій, працівники яких підлягають обов'язковим профілактичним медичним оглядам, затверджено постановою КМУ від 23.05.2001р. № 559

5. У випадках виникнення у Бердичівському медичному фаховому коледжі інфекційних захворювань, а також отруєнь, директор коледжу повинен негайно повідомити лабораторний центр Міністерства охорони здоров'я України відповідної території.

6. Періодичні огляди на педикульоз здійснюються медичним працівником відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України від 28 березня 1994 року № 38 «Про організацію та проведення заходів по боротьбі з педикульозом». Всі здобувачі освіти обов'язково оглядаються після канікул та у подальшому - вибірково, за епідемічними показаннями.

7. Санітарно-дезінфекційний режим у Бердичівському медичному фаховому коледжі у період карантину наведено у додатку 8 до цього Санітарного регламенту.

VIII. Вимоги до санітарного і спеціального одягу та особистої гігієни працівників закладу освіти, інших осіб, залучених до організації харчування

1. Працівники буфетів повинні бути забезпечені санітарним і спеціальним одягом та необхідними умовами для дотримання правил особистої гігієни. До санітарного одягу відносяться халати, фартухи з тканини для отримання та видачі їжі, хустки, ковпаки, фартух з полімерних матеріалів для миття посуду, до спеціального - халати темного кольору, гумові рукавички, гумове взуття.

Спеціальний одяг для прибирання приміщень і санітарних вузлів необхідно маркувати, використовувати за призначенням і зберігати окремо, так само, як інвентар та засоби для прибирання.

Маркований санітарний одяг необхідно зберігати на вішаку (у шафі) у приміщенні для персоналу їдальні буфету. Забороняється застібати санітарний одяг шпильками, голками та зберігати у кишенях сторонні предмети, а також працювати у прикрасах.

У санітарному одязі забороняється: виконувати роботи з прибирання приміщень; заходити та перебувати в санітарних вузлах; виходити на вулицю з приміщення закладу освіти; знаходитись у цьому одязі в інших приміщеннях, поза місцем харчування здобувачів освіти. Перед відвідуванням санітарного вузла

санітарний одяг необхідно зняти, залишивши його на вішалці поруч із дверима санітарного вузла.

Заміна санітарного та спеціального одягу здійснюється у міру забруднення.

2. До роботи в буфеті, не допускаються особи з ознаками інфекційних захворювань, гнійничковими ураженнями шкіри та/або з будь-якими іншими гострими проявами порушення стану здоров'я. Усі працівники буфету, незалежно від підпорядкованості, повинні проходити попередній та періодичні медичні огляди відповідно до Правил проведення обов'язкових профілактичних медичних оглядів працівників окремих професій, виробництв та організацій, діяльність яких пов'язана з обслуговуванням населення і може призвести до поширення інфекційних хвороб, затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 23 липня 2002 року № 280, зареєстрованих в Міністерстві юстиції України 08 серпня 2002 року за № 639/6927 (у редакції наказу Міністерства охорони здоров'я України від 21 лютого 2013 року № 150).

Санітарний регламент
Бердичівського медичного фахового коледжу
Житомирської обласної ради

/Укл:

- заступник директора з АГР
- заступник директора з навчальної роботи
- завідувач навчально-виробничої практики
- фельдшер



Ю.Б. Гуменюк



Т.І. Губарева



Я.М. Нестеровська

А.В. Негода

ПЕРЕЛІК
рослин, дерев, кущів з колючками, отруйними плодами

Назва	Короткий опис
АМБРОЗІЯ	<p>Однорічна яра рослина. Квітковий пилок амброзії шкідливий для людини.</p> <p>У період цвітіння викликає алергійне захворювання амброзійний поліноз.</p> <p>Пилок амброзії, потрапляючи у ніс та бронхи, викликає сльозотечу, порушення зору, підвищення температури тіла та спричиняє різке запалення слизових оболонок верхніх дихальних шляхів.</p>
АРНІКА ГІРСЬКА	<p>Багаторічна трав'яниста рослина сімейства складноцвітні. Геленалін легко проникає через слизові оболонки та шкіру в організм, спричиняючи інтоксикацію. При отруєнні спостерігається нудота, ускладнене дихання, блювота, пітливість, кишкові коліти, пронос, можлива зупинка серця.</p>
БЕЛАДОННА ЗВИЧАЙНА	<p>Багаторічна трав'яниста рослина родини пасльонових. При отруєнні виникає сухість у роті і горлі, захриплість, утруднене ковтання, відчуття нудоти, запаморочення, головний біль, неспокій і відчуття туги, прискорене серцебиття, почервоніння і сухість шкіри, почервоніння обличчя, розширення зіниць; при важкому отруєнні з'являються марення і галюцинації.</p>
БЛЕКОТА ЧОРНА	<p>Росте скрізь - на дворах, пустирях, вздовж парканів та доріг. Стебло рослини клейкувате, в пухнастих волосках. Квіти подібні до квітів</p>

	картоплі. Плід - двогнізда коробочка з кришкою. Розкривши коробочку і висипавши на руку насіння, маленькі діти можуть вкинути його до рота, приймаючи за зерно маку. Симптоми отруєння подібні до отруєння дурманом.
БОЛИГОЛОВ	Дворічна трав'яниста рослина сімейства зонтичних. При отруєнні виникає нудота, блювання, сильна слабкість, діарея, зниження температури тіла, головний біль і запаморочення.
БОРЕЦЬ (аконіт)	Багаторічна трав'яниста рослина родини жовтецевих. При отруєнні вже через кілька хвилин виникає відчуття оніміння у ділянці проникнення токсину, яке розповсюджується по всьому організмі, згодом настає повна втрата чутливості, починає морозити, спостерігається активне потовиділення, іноді отруєння супроводжується проносом. При значних концентраціях настає смерть.
БОРЩОВИК (борщівник)	Дворічна або багаторічна трав'яниста рослина родини зонтичних. При контакті зі шкірою листків та інших частин виникають сильні опіки, також спостерігається нудота, задуха, підвищення температури, алергічна реакція, унаслідок чого на тілі залишаються характерні сліди-шрами.
ВОВЧА ЯГОДА ЗВИЧАЙНА (вовчелико)	Кущ родини тимелійових. При отруєнні спостерігається слиновиділення, біль у животі, блювання, діарея, виділення сечі з кров'ю.
ГЛІЦИНІЯ (вістерія)	Дерев'яниста рослина родини бобових. При потраплянні в шлунково-кишковий тракт насіння

	викликає нудоту, судоми та діарею.
ДУРМАН ЗВИЧАЙНИЙ	Трав'яниста рослина родини пасльонових. При отруєнні спостерігаються сильний головний біль, сухість у роті, нервове збудження, психічні розлади.
ЖИМОЛОСТЬ	Листопадний чагарник сімейства жимолостевих.
ЖОВТЕЦЬ ЇДКИЙ	Квіткова рослина з роду жовтець родини жовтецевих. Отруєння супроводжується блювотою, проносом, у важких випадках - зупиняється серце.
ЖОСТІР ПРОНОСНИЙ	Кущ або невелике дерево родини крушинових. Вживання плодів та листків може викликати запалення шлунково-кишкового тракту, нудоту і блювання, шкірні висипання.
КОНВАЛІЯ ТРАВНЕВА (конвалія звичайна)	Багаторічна трав'яниста рослина сімейства лілійних. Отруйні всі її частини - листки, квіти, плоди - червоно-жовтогарячі ягоди. Легке отруєння рослиною проявляється нудотою, блювотою, проносом, сильним головним болем і болем у шлунку. У важких випадках порушуються ритм і частота серцевих скорочень. Іноді уражається і нервова система. Про це свідчать збудження, розлад зору, судоми, втрата свідомості.
НАПЕРЕСТЯНКА ВЕЛИКОКВІТКОВА	Багаторічна трав'яниста рослина родини подорожникових. Всі органи наперстянки отруйні. Вживання їх може призвести до збудження роботи серця, звуження кровоносних судин, розладу травлення.
НАПЕРЕСТЯНКА ПУРПУРОВА	Дворічна трав'яниста рослина родини подорожникових. Високо отруйна рослина. Вживання навіть

	двох листків може спричинити смертельне отруєння.
ОМЕЛА БІЛА	Багаторічний вічнозелений кущ сімейства санталових. При отруєнні омелою білою спостерігається місцеве подразнення, некроз слизових оболонок.
ЦИКУТА ОТРУЙНА	Рослина з родини окружкових.
ЧЕМЕРИЦЯ БІЛА	Багаторічна трав'яниста рослина родини лілійних. Симптоми отруєння проявляються впродовж кількох годин після вживання чемериці - це нудота, блювота, розкоординація рухів (людина наче п'яна), параліч і смерть.
ХМІЛЬ	Рід багаторічних трав'янистих рослин родини коноплевих.

КОМПЛЕКСИ

вправ з рухової активності та комплекс вправ гімнастики для очей

I. Комплекс вправ гімнастики для очей

1. Швидко покліпати очима, заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4-5 разів.

2. Міцно заплющити очі (рахуючи до 3), розплющити очі та подивитися вдалечінь, рахуючи до 5. Повторити 4-5 разів.

3. Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вліво і вправо, вгору і вниз вказівного пальця витягнутої руки. Повторити 4-5 разів.

4. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1-4, потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

У середньому темпі проробити 3-4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само у лівий бік. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь - на рахунок 1-6. Повторити 1-2 рази.

II. Примірний комплекс вправ з рухової активності (РА)

РА для покращення мозкового кровообігу

1. Вихідне положення (в. п.) - сидячи на стільці, 1-2 - відвести голову назад і плавно нахилити назад, 3-4 - голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

2. В. п. - сидячи, руки на поясі, 1 - поворот голови направо, 2 - в. п., 3 - поворот голови наліво, 4 - в. п. Повторити 6-8 разів. Темп повільний.

3. В. п. - стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 - махом ліву руку занести через праве плече, голову повернути наліво, 2 - в. п., 3-4 - теж правою рукою. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

РА для зняття стомлення з плечового поясу та рук

1. В. п. - стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 - праву руку вперед, ліву вгору, 2 - перемінити положення рук. Повторити 3-4 рази, потім розслаблено опустити вниз і потрясти кистями, голову нахилити вперед. Темп середній.

2. В. п. - стоячи або сидячи, кисті тильним боком на поясі, 1-2 - звести лікті вперед, голову нахилити вперед, 3-4 - лікті назад, прогнутися. Повторити 6-8 разів, потім руки вниз і потрясти розслаблено. Темп повільний.

3. В. п. - сидячи, руки вгору, 1 зжати кисті в кулак, 2 - розжати кисті. Повторити 6-8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.

РА для зняття стомлення з тулуба

1. В. п. - стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 - різко повернути таз направо, 2 - різко повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс оставити нерухомим. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

2. В. п. - стійка ноги нарізно, руки за голову, 1-3 - кругові рухи тазом в один бік, 4-6 - теж у інший бік, 7-8 - руки вниз і розслаблено потрясти кистями. Повторити 4-6 разів. Темп середній.

3. В. п. - стійка ноги нарізно, 1-2 - нахил вперед, права рука сковзає вздовж ноги вниз, ліва, згинаючись, вздовж тіла вгору, 3-4 - в. п., 5-8 - теж в інший бік. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

РА загального впливу комплектуються з вправ для різних груп м'язів з урахуванням їх напруження в процесі діяльності.

РІВНІ
загального штучного освітлення у приміщеннях закладів освіти

Приміщення	Площина (Г-горизонтальна, В-вертикальна) нормування освітленості, висота площини над рівнем підлоги	Штучне освітлення робочих поверхонь, лк
Навчальні приміщення, лабораторії	В - 1,5 на середині дошки	500
	Г - 0,8 на робочих столах і партах	400
Снарядні, інвентарні, господарські комори	Г - 0,8	50
Актові зали	Г - підлога	200
Естради актових залів	В - 1,5	300
Кабінети педагогічних працівників	Г - 0,8	300
Рекреації	Г - підлога	150

ДОПУСТИМІ РІВНІ
звуку та звукових тисків у приміщеннях закладів освіти та на
прилеглий до закладів освіти території

№ з/п	Призначення приміщень та територій	Час доби	LA або LAекв., дБА	Допустимі рівні звукового тиску, дБ в октавних смугах з середньгеометричними значеннями частот, Гц									
				16	31,5	63	125	250	500	1000	2000	4000	8000
1	Навчальні приміщення, кімнати педагогічних працівників, адміністративно-службові кабінети, аудиторії закладів освіти, актові та конференц зали, читальні зали, зали бібліотек	День	40	81	68	57	48	41	35	32	29	28	27
3	Кабінети інформатики	День	45	85	75	67	57	49	44	40	37	35	33
4	Території, які безпосередньо прилягають до будівель закладів освіти	День	55	85	76	67	60	54	49	46	44	43	42
		Ніч	45	82	71	60	52	45	40	36	34	33	32

Примітка.

Допустимі рівні шуму від зовнішніх джерел у приміщеннях встановлені за умови забезпечення в них необхідного для даного приміщення повітрообміну.

**ДОПУСТИМИ ЗНАЧЕННЯ
вібрації у будівлях закладів освіти**

2. Допустимі значення вібрації у будівлях закладів освіти в денний час, м/с²:

а) для постійної вібрації:

прийнятні значення - 0,014-0,020 (0,029-0,04 - у майстернях);

максимальні значення - 0,028-0,040 (0,058-0,08 - у майстернях);

б) для імпульсної вібрації:

прийнятні значення - 0,46-0,64 (в тому числі у майстернях);

максимальні значення - 0,96-1,28 (в тому числі у майстернях).

Значення дози для переривчастої вібрації у будівлях заклади освіти в денний час, м/с^{-1,75}:

прийнятні значення - 0,4 (0,8 - у майстернях);

максимальні значення - 0,8 (1,6 у майстернях).

В основі отримання інтегральних показників вібрації лежать виміри віброприскорення в 1/3 октавних смугах в діапазоні частот 1-80 Гц.

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ

до організації харчування здобувачів освіти в закладах освіти

I. Вимоги до харчових продуктів, призначених для продажу дітям та підліткам у буфетах та у торгівельних апаратах, розміщених у закладах освіти:

1. Бутерброди:

- 1) на основі житнього хліба або цільнозернового хліба з житнього, пшеничного та змішаного борошна, або безглютенового хліба;
- 2) з сиром твердим, крім плавленого сиру, яйцями, з вершковим маслом, зеленню, свіжими або сухими прянощами, з переробленими бобовими продуктами, горіхами, насінням без додавання солі;
- 3) з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 8-10 цього розділу;
- 4) без солі і соусів, включаючи майонез, крім кетчупу, для виробництва якого використано не менше 120 г помідорів для отримання 100 г готового продукту;
- 5) харчові продукти для приготування бутербродів містять не більше 10 г цукрів на 100 г готового продукту, без додавання підсолоджувачів;

2. Хлібо-булочні вироби, борошняні кулінарні вироби з тіста печені на основі житнього або цільнозернового житнього, пшеничного та змішаного, або безглютенового борошна:

- 1) з сиром твердим, крім плавленого сиру, сиром кисломолочним, яйцями, зеленню, свіжими або сухими прянощами, переробленими бобовими продуктами, горіхами, насінням без додавання солі;
- 2) з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 8-10 цього розділу;
- 3) при приготуванні хлібо-булочних та борошняних кулінарних виробів у тісто додається не більше 5 г цукрів та 0,45 г солі на 100 г готового продукту;
- 4) без додавання підсолоджувачів.

3. Салати в порційній упаковці:

- 1) з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 8, 9 цього розділу;
- 2) з яйцями, сиром твердим, крім плавленого сиру, або з молочними продуктами, які відповідають вимогам, зазначеним у пункті 6 цього розділу, із зерновими продуктами, які відповідають вимогам, зазначеним у пункті 7 цього розділу, або з бобовими продуктами, сушеними овочами та фруктами

або горіхами та насінням, які відповідають вимогам, зазначеним у пункті 10 цього розділу, з олією, зеленню або свіжими та/або сухими прянощами;

3) салати повинні бути приготовані безпосередньо в день вживання;

4) з низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію або еквівалентну кількість солі на 100 г готової страви.

4. Молоко пастеризоване та/або стерилізоване без додавання цукрів і підсолоджувачів.

5. Напої на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або мигдалю:

1) які містять не більше 10 г цукрів на 100 мл готового продукту, без додавання підсолоджувачів;

2) з низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчових продуктів.

6. Молочні продукти: йогурт, кефір, ацидофільне молоко, сир кисломолочний або продукти на основі сої, рису, вівса, горіхів або мигдалю:

1) що містять не більш 10 г цукрів на 100 г/мл готового продукту;

2) без додавання підсолоджувачів;

3) що містять не більш 10 г жиру на 100 г/мл готового продукту;

4) сир кисломолочний з масовою часткою жиру не менше 5 %.

7. Зернові продукти:

1) без підсолоджувачів;

2) з низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчових продуктів, за винятком хліба, в якому вміст солі не перевищує 0,45 г на 100 г готового продукту;

3) повинні містити не більше 10 г цукрів на 100 г готового продукту.

8. Овочі:

1) в свіжому та переробленому вигляді, крім сушених овочів;

2) без додавання цукрів і підсолоджувачів;

3) перероблені овочі із низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл готового продукту;

4) приготовлені для безпосереднього вживання в їжу;

5) можуть бути фасовані як одна окрема упаковка або поділені на порції.

9. Фрукти:

- 1) в свіжому і переробленому вигляді, крім сушених фруктів;
- 2) без додавання цукрів і підсолоджувачів;
- 3) приготовлені для безпосереднього вживання в їжу;
- 4) можуть бути фасовані як одна окрема упаковка або поділені на порції.

10. Сушені овочі, фрукти та ягоди, горіхи, насіння:

- 1) без додавання цукрів і підсолоджувачів, без солі та жиру;
- 2) очищені та фасовані в окремій упаковці, вага якої не перевищує 50 г.

11. Фруктові, овочеві та фруктові-овочеві пастеризовані соки:

- 1) без додавання цукрів і підсолоджувачів;
- 2) з низьким вмістом натрію/солі, тобто містить не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл готового продукту.

12. Вода питна негазована в споживчій упаковці.

13. Напої, виготовлені на місці:

- 1) чай, чай фруктовий, компоти, узвари, напої з обсмаженого зерна (ячменю, жита) та цикорію, какао з молоком, какао з напоями на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або мигдалю;

- 2) без додавання цукрів або підсолоджувачів.

ПЕРЕЛІК

харчових продуктів, які заборонено реалізовувати у буфетах та у торговельних апаратах, розміщених у закладах освіти:

1. Кондитерські вироби, солодкі зернові продукти із вмістом цукрів понад 10 г на 100 г готового продукту;
2. вироби з кремом, морозиво, харчові концентрати;
3. м'ясні продукти промислового та кулінарного виробництва;
4. рибні продукти промислового та кулінарного виробництва;
5. продукти (в т.ч. снеки) із вмістом солі понад 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г готового продукту та/або із вмістом цукрів понад 10 г на 100 г готового продукту та/або синтетичних барвників та ароматизаторів (крім ваніліну, етилваніліну та ванільного екстракту), підсолоджувачів, підсилювачів смаку та аромату, консервантів;
6. продукти із вмістом частково гідрогенізованих рослинних жирів (транс жирів);
7. непастеризоване молоко та молочні продукти, що виготовлені із непастеризованого молока;
8. непастеризовані соки;
9. рибні, м'ясні, плодоовочеві та інші консерви промислового виробництва, крім пастеризованих соків промислового виробництва без додавання цукрів та підсолоджувачів;
9. газовані напої, зокрема, солодкі газовані напої та енергетичні напої;
10. кава та кавові напої;
11. гриби;
12. продукція домашнього виробництва.

САНІТАРНО-ДЕЗІНФЕКЦІЙНИЙ РЕЖИМ
у закладах освіти у період карантину

Найменування об'єкту	Спосіб і режим знезараження*
1. Приміщення (підлога, стіни, двері, підвіконня та ін.), жорсткі меблі	Обробку проводять способом протирання ганчіркою, змоченою в дезінфекційний засіб, зареєстрований відповідно до вимог <u>Порядку державної реєстрації (перереєстрації) дезінфекційних засобів</u> , затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 03 липня 2006 року № 908. Концентрація дезінфекційних засобів, їх витрата, час експозиції залежать від застосовуваних засобів дезінфекції згідно інструкції (методичних вказівок)
2. Килими	Двічі почистити щіткою, змоченою в дезінфекційний засіб, зареєстрований відповідно до вимог Порядку державної реєстрації (перереєстрації) дезінфекційних засобів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 03 липня 2006 року № 908. Концентрація дезінфекційних засобів, їх витрата, час експозиції залежать від застосовуваних засобів дезінфекції згідно інструкції (методичних вказівок) і протягом карантину прибрати
3. Посуд, звільнений від залишків їжі та вимитий	Кип'ятити у воді або у 2 % розчині кальцинованої соди 25 хв. - при кишкових інфекціях, 45 хв. - при вірусному гепатиті з моменту закипання
4. Залишки їжі	Засипати хлорне вапно (чи вапно білильне термостійке) 200 г/кг - 60 хв. НГК, ДОСТК - 100 г/кг
5. Санітарно-технічне	Унітази та раковини протерти двічі дезінфекційним

<p>обладнання (раковини, унітази та ін.)</p>	<p>засобом, зареєстрованим відповідно до вимог Порядку державної реєстрації (перереєстрації) дезінфекційних засобів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 03 липня 2006 року № 908.</p> <p>Концентрація дезінфекційних засобів, їх витрата, час експозиції залежать від застосовуваних засобів дезінфекції згідно інструкції (методичних вказівок). Використані квачі, прибиральний інвентар обробляти дезінфекційними засобами, зареєстрованими відповідно до вимог Порядку державної реєстрації (перереєстрації) дезінфекційних засобів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 03 липня 2006 року № 908.</p> <p>Концентрація дезінфекційних засобів, їх витрата, час експозиції залежать від застосовуваних засобів дезінфекції згідно інструкції (методичних вказівок)</p>
<p>6. Вироби медичного призначення зі скла, металу, гуми, пластмас</p>	<p>Хімічний метод: занурити чи протерти дезінфекційним засобом, зареєстрованим відповідно до вимог <u>Порядку державної реєстрації (перереєстрації) дезінфекційних засобів</u>, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 03 липня 2006 року № 908.</p> <p>Концентрація дезінфекційних засобів, їх витрата, час експозиції залежать від застосовуваних засобів дезінфекції згідно інструкції (методичних вказівок)</p> <p>Фізичний метод (окрім виробів з пластмас): кип'ятити у воді чи у 2 % розчину соди - 15 хв.; сухе гаряче повітря 120 °С - 45 хв</p>
<p>7. Руки працівників закладу освіти</p>	<p>Для гігієнічного знезараження руки обробляють спиртовмісними антисептиками з концентрацією активної діючої речовини понад 60 % для ізопропілового спирту та понад 70 % для етилового спирту, зареєстрованим відповідно до вимог Порядку державної реєстрації (перереєстрації) дезінфекційних засобів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 03 липня 2006 року № 908, відповідно до інструкції, а потім миють з милом</p>