

ÚVOD . . . . .	5
HLAVNÍ ZÁSADY ZDRAVOTNICKÉHO ZAJIŠTĚNÍ LETNÍCH TÁBORŮ . . . . .	7
Předběžná administrativní opatření . . . . .	7
Spolupráce s okresním ústavem národního zdraví v místě táboření . . . . .	8
Výběr účastníků táboření . . . . .	8
Požadavky na vedoucí pracovníky tábora . . . . .	9
Povinnosti táborového zdravotníka . . . . .	10
Táborová ošetřovna a izolace . . . . .	12
Táborová lékárnička . . . . .	12
HYGIENA TÁBOŘENÍ . . . . .	14
Hygiena táborového ubytování . . . . .	14
Hygiena stravování na táboře . . . . .	17
Úklid v táboře . . . . .	19
Složení táborového jídelníčku . . . . .	21
Osobní hygiena táborníka . . . . .	26
Denní program táborového života . . . . .	28
Výlety a turistika . . . . .	29
ÚRAZY NA TÁBOŘE . . . . .	31
Hlavní zásady první pomoci . . . . .	32
Rány a jejich ošetřování . . . . .	33
Komplikace poranění . . . . .	36
Tetanus . . . . .	36
Růže . . . . .	37
Plynatá sněť . . . . .	37
Vzteklina . . . . .	37
Krvácení a jeho ošetření . . . . .	38
Šok a jeho předlékařské ošetření . . . . .	41
Zhmožděniný . . . . .	43
Podvrtnutí a vymknutí kloubu . . . . .	43
Zlomeniny kostí . . . . .	44
Úrazy páteře . . . . .	46
Vnitřní poranění . . . . .	47
Vnitřní poranění břicha . . . . .	47

Vnitřní poranění hrudníku . . . . .	48
Otřes mozku . . . . .	49
Spáleniny a omrzliny . . . . .	50
Úžeh a úpal . . . . .	51
Úžeh . . . . .	51
Úpal . . . . .	51
Vychladnutí a omrznutí . . . . .	52
Poranění oka . . . . .	52
Úrazy zvláštního původu . . . . .	53
Utopení . . . . .	53
Zasažení elektrickým proudem nebo bleskem . . . . .	54
Uštknutí hadem . . . . .	55
Bodnutí hmyzem . . . . .	56
Umělé dýchání . . . . .	56
Doprava raněných a nemocných . . . . .	58

## ONEMOCNĚNÍ V TÁBOŘE . . . . . 61

K jakým onemocněním není třeba volat lékaře? . . . . .	61
Epidemická onemocnění horních cest dýchacích . . . . .	62
Chřipka . . . . .	63
Zánět plic . . . . .	64
Angíny . . . . .	64
Onemocnění zažívacího ústrojí . . . . .	65
Žaludeční katar . . . . .	65
Nákazy a otravy z potravin . . . . .	66
Nákazy z potravin . . . . .	66
Otravy z potravin . . . . .	67
Břišní tyf . . . . .	67
Úplavice . . . . .	68
Otravy bakteriálními jedy z potravin . . . . .	68
Salmonelózy . . . . .	69
Otrava stafylokokovým jedem . . . . .	69
Otrava klobásovým jedem — botulismus . . . . .	69
Infekční žloutenka . . . . .	70
Otrava houbami . . . . .	71
Zánět slepého střeva . . . . .	72
Kopřivka . . . . .	72
Krvácení z nosu . . . . .	73
Záchvat padoucnice (epilepsie) . . . . .	73
Bezvědomí . . . . .	74
Dětské infekční nemoci . . . . .	75
Spála . . . . .	75
Spalničky . . . . .	76
Zarděnky . . . . .	76
Záškrt . . . . .	76
Dávivý kašel . . . . .	76
Plané neštovice . . . . .	76
Příušnice . . . . .	77

## DOHLED ZDRAVOTNÍKANA TĚLEŠNOU VÝCHOVU V TÁBOŘE . . . . . 78

Hlavní zásady fyziologie tělesné výchovy . . . . .	79
Vliv tělesných cvičení na pohybové ústrojí . . . . .	80

Vliv tělesných cvičení na dýchací a oběhové ústrojí . . . . .	80
Vliv tělesných cvičení na nervovou soustavu . . . . .	80
Význam jednotlivých tělovýchovných prvků pro organismus a hlavní zásady při jejich provádění . . . . .	81
Zásady otužování a slunění . . . . .	82
Zásady správného odpočinku . . . . .	83
<b>ZDRAVOTNICKÁ OSVĚTA V TÁBOŘE . . . . .</b>	<b>85</b>
Tematika . . . . .	87
Osobní hygiena a životospráva . . . . .	87
Výživa . . . . .	87
Hygiena tělesné výchovy . . . . .	87
Pohlavní výchova . . . . .	88
Boj proti kouření a alkoholismu . . . . .	88
<b>PRÁVNÍ ODPOVĚDNOST VEDOUCÍCH LETNÍCH TÁBORŮ PO STRÁNCE ZDRAVOTNICKÉHO ZABEZPEČENÍ . . . . .</b>	<b>90</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ A DOPORUČENÉ LITERATURY</b>	<b>93</b>

Ed.: 62706

MUDr. Václav Ryp l  
**PRO ZDRAVÉ TÁBOŘENÍ**

Ilustroval a obálku navrhl Jifi Běhounek

Vydalo Státní zdravotnické nakladatelství, n. p., Praha 1, Malostranské náměstí 28

Vydání: 1. — Vyšlo: V dubnu 1962 — Stran: 96 — Vyobrazení: 32

Šéfredaktor nakladatelství: Doc. MUDr. Zdeněk Macek

Odpovědná redaktorka: Anděla Gruberová, prom. fil. — Technický redaktor: Zdeněk Gaudl

Vytiskl a knihařsky zpracoval: Knihtisk, n. p., závod 4, Praha 10, Sámova 12

AA: 8, — VA: 8,50 — D-10\*20174 — Náklad: 16000 výt.

301 08/31 — Cena kart. Kčs 6,40 — 63/III-8

08 — 048 — 62      Kčs 6,40
-----------------------------