

KINNITATUD
Kaitseväe juhataja 05.06.2023
käskkirjaga nr 990

Kaitseväe peastaap
logistikaosakond

VÄLIHÜGIEENI EESKIRI

Tallinn 2023

Sisukord

I Üldosa	3
II Paiknemisala asukohta valik.....	3
III Toitlustamine välilaagris	3
Nõuded toidukäitlejale	4
Toidutoorme ja toidu vedu	4
Toiduainete säilitamine	4
Toiduvalmistamine.....	5
Toidu serveerimine ja väljastamine termosega	5
Nõudepesu	5
Toidujäätmed.....	6
Väliköögihooldus	6
IV Välikäimlad.....	6
Maasisesed välikäimlad ja pissuaarid	7
V Joogivesi	7
Veetagavarad	7
Veetagavarade puhastamine	8
Joogivee käitlemine	8
Joogiveemahutite puhastamine	8
Joogiveemahutite desinfitseerimine	9
Joogiveepudelite puhastamine ja desinfitseerimine	9
VI Pesemine	9
Suplemine ja ujumine	9
VII UV kaitse, riietumisdistsipliin ja mürgistuste vältimine looduses	10
VIII Jäätmed	10
Lisad:	
Lisa 1. Väliköögi paiknemise näide maastikul	
Lisa 2. Väliköögi isikkoosseisu tervisetõend	
Lisa 3. Saastunud ala silt	
Lisa 4. Kuuma indeks, tuule jahutav toime, külmakahjustuse tekkerisk	
Lisa 5. Eesti levinumad mürktaimed	
Lisa 6. Maod, puugid, tüütud putukad, suurulukid	

I Üldosa

1. Välihügieeni eeskiri (edaspidi eeskiri) on mõeldud kasutamiseks ajutisel koondumispaiknemisalal (edaspidi paiknemisala) Kaitseväes ja Kaitseliidus.
2. Eeskiri arvestab õigusaktidest tulenevaid tervise- ja keskkonnakaitsealaseid¹ ning toiduohutuse nõudeid², füsioloogilisi parameetreid ning on järgimiseks paiknemisala planeerijatele ja seal viibijatele.
3. Eeskirja haldab Kaitseväe peastaabi logistikaosakond.

II Paiknemisala asukohta valik

4. Paiknemisala rajatised ja seadmed peavad olema ohutud, lihtsa konstruktsiooniga, hõlpsasti ehitatavad ning kasutatavad. Nende ehitamiseks võib kasutada käepäraseid materjale.
5. Paiknemisala ei ole soovitatav rajada tervistkahjustavasse keskkonda, reostusnähtudega või liigniiskele (sadevee kogunemise ala) pinnasele, mädanenud puude lähedusse, teadaolevatele metsloomade ja lindude pesitsusaladele või nende liikumisteedele.
6. Paiknemisala ettevalmistuse etapis üksuse tervishoiutöötaja:
 - 6.1. korraldab planeeritaval paiknemisalal meditsiinilase maa-alarekke ja annab sellele hinnangu, mis iseloomustab antud maa-ala sanitaarseisundit, veevõtukohti, majutuseks potentsiaalselt sobilikke ehitisi/rajatise jne ning selle alusel kavandab isikkoosseisu tervisekaitse abinõud;
 - 6.2. kontrollib paiknemisala jaotamist ja selle rajatiste ehitamist/püstitamist (nt isikkoosseisu paiknemise, toitlustamise, jäätmete, välikäimlate, pesemiskohtade, suplemis- ja ujumisakvatooriumi ning väljaõppeala jne);
 - 6.3. kontrollib paiknemisala ajutiste rajatiste valmisolekut ja kasutusele võtmist;
 - 6.4. kontrollib paiknemisalal kehtivate keskkonnaalaste piirangute kohta Maa-ameti kitsenduste kaardirakendusest.

III Toitlustamine välilaagris

7. Väliköögi asukohta valikul tuleb lähtuda järgmistest põhimõtetest (vt lisa 1):
 - 7.1. maapind peaks olema tugev ja kergelt kaldes (mitte lohus), et tekiks vee loomulik äravool;
 - 7.2. joogivee- ja toiduvarude kohale toimetamiseks peaks väliköögil olema võimalik lihtne juurde pääseda.
8. Toidukäitlemisala eraldatakse lindiga.
9. Toidukäitlemisalal paikneval väliköögil peavad olema varikatus, lauad, pesukausid, nõudepesuharjad ja nõudepesuvahend(id).
10. Toiduks kasutatav joogivesi peab vastama veeseaduses sätestatud joogivee nõuetele.
11. Väliitingimustes tuleb toidu valmistamiseks maksimaalselt kasutada poolfabrikaate, tooteid, mille säilitamine on võimalik väliitingimustes ja valmistoidu kohale vedu toitlustuskompleksidest/teenusega või teisest väliköögist, kusjuures isikkoosseis peab vähemalt kaks korda päevas saama sooja toitu (sooja toidu alla loetakse ka toidupakk).
12. Toidukäitlejatel peab olema eraldi tähistatud välikäimla ja käte pesemise võimalus.
13. Laagri isikkoosseisule toitlustusala kõrval peavad olema tagatud käte pesemise võimalused arvestusega üks pesemiskoht (minimaalselt) 25-le inimesele. Kui käte pesemise võimalust pole võimalik tagada pesemiskohtadega, tagatakse võimalus käte puhastamiseks desinfitseeriva vahendiga.

¹ [Kaitseväe keskkonnakäsiraamat](#).

² <https://toiduteave.ee/toiduohutus/toiduhugieen-ja-enese kontroll/> 25.04.2023.

Nõuded toidukäitlejale

14. Toidukäitleja on isik, kes tegeleb toidu käitlemisega (toiduvalmistamine, toiduettevalmistamine, toidu valmistamiseks kasutava tooraine kasutamine jms).
15. Toidukäitlemisega või toiduga kokku puutuvad isikud peavad õigeaegselt läbima kohustusliku toidukäitlejale mõeldud tervisekontrolli ja toiduhügieeni koolituse ning välilaagris peab kaasas olema kehtiv toidukäitleja tervisetõendi koopia (vt lisa 1a) ja toiduhügieeni koolituse testi tulemus. Toidukäitleja tervisetõendi ja toiduhügieeni koolituse tulemused kehtivad 2 aastat peale tõendi väljastamist või testi sooritamisest.
16. Toidukäitleja peab pesema käed:
 - 16.1. enne tööle asumist;
 - 16.2. töö käigus, kui käed määrduvad;
 - 16.3. peale välikäimla kasutamist;
 - 16.4. peale töökohalt või tööruumist väljas käimist.
17. Toidukäitleja ja ajutised toidukäitlemise alal viibijad peavad kandma puhast eririietust (nt kittel, põll) ja peakatet, ühekordseid kaitsekindaid ja kätiseid.
18. Kõik, kes puutuvad kokku toidukäitlemisega, peavad viivitamatult teavitama väeüksuse tervishoiutöötajat oma tervisehäiretest, haigustest, kontakteerumisest nakkushaigega või muudest ohtudest (nt lindudest ja loomades toitlustusalal), mis võivad põhjustada toidu saastumise.
19. Toidukäitlemisala on toiduvalmistamiseks ja toidukäitlemiseks mõeldud mõtteline ala, mis on eraldatud eralduslindiga. Toidukäitlemis alale võib siseneda ainult toidukäitleja loal. Toiduvalmistamise ajal on kööki sisenemine lubatud ainult vastava tervisetõendiga isikutel, selle puudumisel kööki siseneda ei tohi (antud piirang ei laiene üldisele toidukäitlemise alale).
20. Toidukäitlemisalal ei tohi toidukäitlemise ajal töötada veoki ega teise sõiduki mootor, välja arvatud jahe/külmakonteineri jahutussüsteem ja veemahuti soojendussüsteem.
21. Toidukäitlemisalale on keelatud siseneda koos mistahes lemmik- või teenistusloomaga.

Toidutoorme ja toidu vedu

22. Toiduainete ja valmistoidu transpordiks peab kasutama selleks sobivaid veokeid (edaspidi toiduveok), mis vastavad allpool toodud nõuetele.
23. Toiduveokid peavad olema seestpoolt kergelt puhastatavad ja taluma desinfitseerivaid vahendeid.
24. Toiduveokis peab toidu toorme ja toit olema kaitstud teetolmu ja niiskuse eest.
25. Toiduaineid ei ole lubatud vedada koos ainetega (jäätmed, prügi, kütus, tugevalt lõhnavad ained jne), mis võivad saastata või halvendada toiduainete omadusi.

Toiduainete säilitamine

26. Toiduainete säilitamiseks välilaagris peab olema vastava sisustusega toiduainete ladu, mille inventari hulka kuuluvad vähemalt:
 - 26.1. puit- või plastikalused toidukonteinerite (kastide, karpide jne) hoidmiseks;
 - 26.2. toiduainete väljastamise laud;
 - 26.3. toidukaalud.
27. Toidukonteinerid peavad olema õhukindlalt suletavad ja omama vastavat markeeringut: (nt ratsioon 1; ratsioon 2; ratsioon 3; "Liha", "Leib", "Köögiviljad" jne).
28. Toiduained peavad olema kaitstud näriliste ja putukate eest.
29. Toiduaineid peab hoiustama:
 - 29.1. nõuetekohaselt grupeerituna ja ainult toiduainete hoiustamiseks ettenähtud kohas;
 - 29.2. alus(t)el, vältides otsest kontakti maapinnaga;
 - 29.3. otsese päikese eest kaitstult;
 - 29.4. tootja pakendis selliselt, et oleks tagatud kaitse niiskuse eest.

30. Toiduaineid tuleb säilitada vastavalt tootja poolt kehtestatud nõuetele. Erilist tähelepanu peab pöörama kiirestiriknevate toiduainete säilitamisele. Kasutada neid eelisjärjekorras ja põhimõttel „*First expire, first out*“, ehk, mis varem aegub, see läheb ka varem välja.

Toiduvalmistamine

31. Tooreid ja kuumtöödeldud toiduaineid käideldakse eraldi, vastavalt märgistatud tööpindadel (lõikelaudadel).
32. Temperatuur kuumtöödeldud toidu sees peab tõusma vähemalt 75°C-ni (kuumtöötlemise temperatuur ei laiene Kaitseväge toidupaki soojendamise lõpp temperatuurile).
33. Enne toiduvalmistamise alustamist kontrollitakse alati tooraine lõhna, maitset ja välimust. Vähimagi kõlblikkuse kahtluse korral tuleb tooraine käitlusest kõrvaldada ja seda toiduks mitte kasutada.
34. Toiduvalmistamisel kasutatakse ühekordseid kindaid. Ühekordsed kindad peavad sobima toiduga kokku puutumiseks, mida tähistab kinnaste pakendil „klaasi ja kahvli“



märgis:

35. Väliköögis valmistatud soe toit pakendatakse eelsoojendatud termosesse.
36. Enne väljastamist mõõdetakse valmistoidu temperatuuri toidutermomeetriga, mis eelnevalt desinfitseeritakse või pestakse kuuma veega. Enne mõõtmist segatakse toit kergelt läbi.

Toidu serveerimine ja väljastamine termosega

37. Kuuma toitu serveeritakse otse termosist ja toidu sisemine temperatuur kogu toidu ulatuses peab olema vähemalt +63°C.
38. Külma toidu serveerimise temperatuur peab olema +8–10°C.
39. Valedel temperatuuridel hoitud ja peale serveerimist järelejäänud toit hävitatakse.
40. Termoses võib valmistoit säilitada kuni 2 tundi. Juhul, kui toitu kuumsäilitatakse kauem kui kaks tundi, tuleb toidu temperatuuri mõõta vähemalt iga kahe tunni järel. Kui kuumsäilitatava toidu temperatuur on +63°C või enam kogu toidu ulatuses, siis võib toitu kuumsäilitada kuni neli tundi. Termosele peab olema markeeritud toidunimetus, portsjonite kogus, ühe portsjoni suurus ja üksuse nimetus, toidu valmistamise kellaeg ning selle temperatuur termosesse asetamisel. Alternatiivina võib igale toitlustuspunktile kaasa anda sama infoga saatelehe.

Nõudepesu

41. Välilaagri toitlustamise alal tuleb rajada:
- 41.1. koht kööginõude pesemiseks;
 - 41.2. koht isiklike sööginõude (katelokkide, taldrikute, söögiriistade jne) pesemiseks.
42. Juhul kui puudub sööginõude pesemise võimalus, tuleb kasutada katelokkides/termoses kasutamiseks ettenähtud kilekotte, tagamaks toidunõu hügieeniline puhtus kogu välilaagri ajal. Kilekotte mitte kasutada juhul, kui on tagatud nõudepesu võimalus.
43. Isiklike sööginõude pesukohas peavad olema:
- 43.1. jäätmekonteiner toidujäätmete jaoks;
 - 43.2. kuum (vähemalt +50°C) pesuvahendit sisaldav vesi ja nõudepesuharjad; pesuvett vahetada iga 50 pesija tagant uue kuuma pesuvahendit sisaldava veega;
 - 43.3. puhas kuum vesi (vähemalt +65°C) loputamiseks. Loputusvett vahetada iga 50 pesija tagant puhta kuuma veega.

44. Köögi- ja sööginõude pesemise kohad peavad asuma köögist minimaalselt 15 m kaugusel veevõtukohtadest ja välikäimlatest vähemalt 50 m kaugusel.
45. Iga 80 inimese kohta tuleb tagada üks nõudepesuliin (ligikaudu üks liiter vett inimese kohta).
46. Kööginõude pesemine:
 - 46.1. nõud puhastada toidujäätmetest (harja või labidakese abil);
 - 46.2. nõusid pesta minimaalselt +50°C veega desinfitseeriva toime pesuainega (nt *REMAL 9* või *DIZLAK*);
 - 46.3. korralikult loputada vähemalt +65°C veega;
 - 46.4. kuivatada õhu käes või puhaste paberrätikutega.
47. Katelokkide/termoste, taldrikute ja söögiriistade (nt lusikate, kahvlite ja nugade) pesemine:
 - 47.1. puhastada toidujäätmetest;
 - 47.2. pesta minimaalselt +50°C veega, millele on lisatud nõudepesuainet;
 - 47.3. loputada vähemalt +65 °C vees;
 - 47.4. kuivatada õhu käes.
48. Puhtaid nõusid tuleb hoida kaetult.

Toidujäätmed

49. Toidujäätmed peab kokku koguma ja iga päev välilaagri territooriumilt välja vedama selleks ettenähtud või kokkulepitud kogumiskohta.
50. Jäätmete väljavedamise eest vastutava määrab üksuse ülem.

Väliköögi hooldus

51. Peale iga toidukorra lõppu tuleb hooldada köögi põletid ja nõuetekohaselt puhastada kõik pinnad.
52. Iga 12 töötunni järel on ettenähtud kogu väliköögi hooldus, mille käigus hooldatakse kogu väliköök koos inventari ja pindade põhjaliku pesuga.

IV Välikäimlad

53. Enne paiknemisala planeerimist tuleb vastavalt osalejate arvule kindlaks teha teisaldatavate välikäimlate vajadus ning organiseerida välikäimlad paiknemisalale.
54. Välikäimlad tuleb paigaldada koheselt peale paiknemisalale jõudmist juhul kui alal ei ole statsionaarset välikäimlat.
55. Teisaldatavad ja maasisesed välikäimlad tuleb kavandada arvestusega üks käimlakoht 20–25 inimese kohta.
56. Kui paiknemisalal olevate inimeste arv ületab statsionaarsete välikäimlate võimekuse, tuleb alale korraldada lisa välikäimlate tellimine või rajada maasisesed välikäimlad.
57. Välikäimla peab asuma tugeval ja tasasel pinnasel, eelistatult tuulevaikes kohas ning:
 - 57.1. vähemalt 90 m köögist;
 - 57.2. vähemalt 50 m veevõtukohtast;
 - 57.3. vähemalt 50 m elamiskohtadest.
58. Maasisese välikäimla rajamine on lubatud minimaalselt 200 m kaugusel veekogudest ja kaevudest ning tingimusel, et kraavi põhja ei kogune vett ehk tegemist ei ole liigniiske alaga.
59. Välikäimlate juures peab olema käte pesemise või desinfitseerimise koht. Pesemiskoha juures peab olema kasutatud paberrätikute jaoks eraldi kogumise võimalus.
60. Välikäimlaid peab paiknemisalal hoidma puhta, tervena ja varustatud tualettpaberiga. Välikäimlate puhtust tuleb kontrollida iga päeva lõpuks ning vajadusel teostada käimlate puhastus, et sanitaarnõuded oleksid täidetud.
61. Teisaldatav välikäimla peab olema lekkekindla mahutiga. Välikäimla mahuti täitumisel tuleb organiseerida selle tühjendus (purgimine või mahuti välja vahetamine). Välikäimla asukoht peab võimaldama mahutit tühjendada (purgimine) või vajadusel välja vahetada. Mahutite sisu ei tohi laotada ega matta loodusesse.

62. Õnnetusjuhtumi korral (nt välikäimla ümber minemine, lekkimine vms) tuleb juhtumist koheselt teavitada vahetut ülemat ja organiseerida ümbritseva ala heakorrastamine.

Maasisesed välikäimlad ja pissuaarid

63. Maasiseses välikäimlas toimub roojamine otse maa sisse kaevatud auku. Seda liiki käimlates ei ole väljaheidete hilisem käitlemine ega mahutite kõrvaldamine vajalik.
64. Välikäimlad ja pissuaarid ei tohi reostada kasutatavat ega potentsiaalset joogiveevõtukohta, veekogu või toitu.
65. Maasiseste välikäimlate rajamisel mitte vigastada puude juurestikku, võimalusel vältida kaevamist vahetult puude läheduses.
66. Käimlatele ja pissuaaridele peab olema tagatud hea juurdepääs, valgustus pimedal ajal, tähistus sildiga "KÄIMLA" või „WC“ ning vajadusel paigaldatud suunaviidad.
67. Käimla- ja pissuaarialana kasutusel olnud pinnale on keelatud rajada muid paiknemisala komponente (vähemalt ühe aasta jooksul).
68. Käimlat kasutades kaetakse väljaheidet igakordselt pinnase, turba või saepuruga.
69. Kui käimla sisu jõuab maapinnast 30 cm sügavusele, tuleb see katta vähemalt 60 cm paksuse mulla-, pinnase- või liivakihi, tihendada kokku surumise teel ning ala tuleb tähistada (vt lisa 3).
70. Juhul, kui pole võimalik kasutada teisaldatavaid ega maa sisse kaevatud välikäimlaid võib kasutada kaasaskantavaid käimlaid. Kaasaskantavas välikäimlas toimub roojamine biolagunevasse kilekotti. Peale roojamist kott suletakse ning käideldakse olmejäätmetena.

V Joogivesi

71. Paiknemisalal ja erakorralise situatsiooni korral kasutatav joogivesi ja selle käitlemise kord peab vastama Eestis kehtestatud joogivee kvaliteedinõuetele³ ja STANAG 2136 (AMedP-4.9) miinimumnõuetele.
72. Joogivett kasutatakse:
- 72.1. joomiseks;
 - 72.2. toidu valmistamiseks;
 - 72.3. söögi- ja kööginõude pesemiseks;
 - 72.4. isiklike hügieeniprotseduuride jaoks (hammaste pesemine, raseerimine, näo- ja käte hügieen, keha pesemine).
73. Paiknemisalal tuleb eelisjärjekorras kasutada tsentraalselt toodud riikliku järelevalve asutuse poolt kontrollitud veevärgi vett või põhjavett (puurkaevust), mis oma omaduste poolest vastab kehtestatud joogivee kvaliteedinõuetele.
74. Juhul, kui üksusel kontrollitud põhjavee kasutamise võimalus puudub või on piiratud, võib välitingimustes joogiveena kasutada ka pinnavett ehk lahtiste veekogude vett (jõed, järved, veekogud jne) või kontrollimata põhjavett (nt mahajäetud kaev), kuid enne tuleb seda nõuetekohaselt puhastada (nt keetmine) (vt punkte 80–82).
75. Puhastamata pinna- ja põhjavee kasutamine joogiveena on **rangelt keelatud**.
76. Üksuse ülem korraldab nõuetekohase vee kasutamise.

Veetagavarad

77. Joogivett varutakse välitingimustes arvestusega vähemalt 10 liitrit ööpäevas ühe inimese kohta. Sellest kogusest tuleb arvestada prioriteetsuse järjekorras: 1) joomiseks – 2 liitrit, 2) toiduvalmistamiseks – 4 liitrit, 3) köögi- ja sööginõude pesemiseks – 1 liiter, 4) isiklike hügieeniprotseduuride jaoks – 3 liitrit.
78. Olukorras, kui veetagavarad on äärmiselt piiratud, tagatakse vähemalt kaks liitrit joogivett inimese kohta päevas (peamiselt joomiseks).

³ Sotsiaalministri 24.09.2019 määrus nr 61 „Joogivee kvaliteedi- ja kontrollinõuded ning analüüsimeetodid“.

79. Kuumas keskkonnas tagatakse üksusele vajalik joogiveekogus lähtudes käesoleva eeskirja lisas 4 toodud kuuma indeksi näitajatest.

Veetagavarade puhastamine

80. Individuaalsete veetagavarade puhastamiseks tuleb vett kõigepealt filtreerida ning seejärel desinfitseerida (nt keetmine vähemalt 10 minutit, kloori- või jooditablettide kasutamine, veepuhastuspulkade kasutamine).
81. Suuremate veekoguste puhastamiseks tuleb joogivee kvaliteedinõuetele vastava vee saamiseks kasutada spetsiaalseid veepuhastus-seadmeid, mille puhastamise kvaliteet peab olema laboratoorselt kinnitatud.
82. Puhastatud joogivee proovi nõuetele vastavuse korral annab üksuse vastutav tervishoiutöötaja loa vee tarbimiseks.

Joogivee käitlemine

83. Joogiveemahutid ei tohi halvendada joogivee kvaliteeti ega ohustada inimese tervist.
84. Joogivett võib ilma kloorimiseta või teisi desinfitseerimismeetodeid kasutamata säilitada soojal aastaajal kuni 24 tundi ning külmal aastaajal (ööpäeva maksimaalne õhutemperatuur alla +6°C) kuni 48 tundi ainult selleks ettenähtud mahutites. Joogivee mahutite kasutamine muudel eesmärkidel on rangelt keelatud.
85. Kui joogivee säilitusaeg ületab lubatud aja (sõltuvalt aastaajast 24 või 48 tundi), on sellise vee kasutamine joogiveena keelatud.
86. Joogiveemahutid ja majandusvee mahutid märgistatakse vastavalt kirjetega „JOOGIVESI“ ja „MAJANDUSVESI“, juurde tuleb märkida vee villimise kuupäev. Joogiveemahutitel ei tohi olla ühiseid seinu tsisternidega, kus hoitakse heitvett, kütust, määrdõlisid ja muid vedelikke. Lubatav on ainult pesuveemahutite naabus.
87. Vee vastuvõtuvoolikute hoidmiseks peab olema spetsiaalne koht või kast. Peale kasutamist ja enne hoiustamist voolikud kuivatatakse. Voolikute otsad peavad olema kindlalt suletud asjakohaste otsikutega.
88. Veevõtuks kasutatavate hüdrantide ja voolikute otsad peavad olema varustatud seadeldistega, mis tagavad veevõtul nende hermeetilise ühenduse ja välistavad reostuse sattumise vette.

Joogiveemahutite puhastamine

89. Enne joogiveemahuti puhastamist tuleb mahuti tühjendada. Puhastamisel pööratakse erilist tähelepanu mahuti sisemuse nurkadele, mahuti tühjendus- ja täitmisklappide/kraanide puhastamisele. Eraldi puhastatakse ka veemahuti veevoolikud ja nende ühenduskohad.
90. Vett vedava veoki mahuti tühjendamiseks avatakse tühjendusklapp/kraan ja lastakse välja kogu mahutis leiduv vesi.
91. Järgnevalt puhastatakse/kraabitakse kogu mahuti sisepind nt jäiga harja ja/või kõrgsurvejoaga kasutades ühtlasi puhastusvahendilahust (desinfitseeriva toimega ainet vastavalt tootekirjeldusele) ja vett. Väljalaskeklapp jäetakse avatuks kogu puhastamise ning kogu pesuvee eemaldumise ajaks.
92. Lõpetuseks loputatakse kogu mahuti sisepind üle puhta veega, eemaldamaks kõik pesuvahendi jäägid. Seda on kerge teha kõrgsurve vee joaga. Kui kõrgsurvepesuri kasutamine pole võimalik, täidetakse mahuti puhta veega ning lastakse mõned tunnid seista. Seejärel lastakse mahutist kogu seal olev vesi välja. Loputamist jätkatakse seni, kuni loputusvett võib organoleptiliselt hinnata puhtaks.

Joogiveemahutite desinfitseerimine

93. Enne kasutuselevõttu peavad kõik joogiveemahutid olema nõuetekohaselt puhastatud ja vajadusel desinfitseeritud. Joogiveemahuti desinfitseerimisele peab eelnema mahuti puhastamine (vt punkte 97–100).
94. Joogiveemahutite desinfitseerimise vajadus võib tekkida üksnes nende reostuse või selle kahtluse korral, mispuhul tuleb korraldada nende nõuetekohane puhastus ja desinfektsioon.
95. Desinfektsiooni teostamise kuupäev peab olema fikseeritud (nt seire-lehel) ning seda tõestav dokument peab üksusel olema välilaagris kaasas.
96. Joogiveemahutite desinfitseerimiseks võib kasutada toiduainete- ja/või joogiveetööstuses lubatud desinfitseerimisaineid. Desinfitseerimisainete kasutamisel tuleb lähtuda konkreetse preparaadi kasutusjuhendist.

Joogiveepudelite puhastamine ja desinfitseerimine

97. Joogiveepudelite puhastust ja desinfitseerimist teostatakse individuaalselt iga kasutaja poolt iga kord enne kasutuselevõttu või vähemalt üks kord kolme päeva jooksul (desinfitseeriva toimega ainet vastavalt tootekirjeldusele nt OKSOON) joogiveepudeli igapäevasel kasutamisel.
98. Kõigepealt valatakse välja kogu joogiveepudelis olev vesi ning puhastatakse mehaaniliselt pudeli sisepind (nt harjaga) kasutades ühtlasi puhastusvahendit (nt nõudepesuseepi või pulbrit) ja vett.
99. Seejärel loputatakse joogiveepudeli sise- ja välispind puhta sooja veega ning kuivatatakse õhu käes.
100. Joogiveepudeli sisepinna desinfitseerimiseks kasutatakse selleks ettenähtud desinfitseerimisaineid või -tablette. Desinfitseerimisainete kasutamisel tuleb lähtuda kasutusjuhendist.
101. Peale desinfitseerimisaine nõuetekohast pinnal toimimise aja möödumist, lastakse lahus veepudelist välja ning seejärel loputatakse veepudeli sisepind puhta sooja veega, et eemaldada kõik jäägid. Loputamist jätkatakse, kuni loputusvett võib hinnata puhtaks. Seejärel kuivatatakse veepudel õhu käes.
102. Kasutamisjärgsel veepudelite tagastamisel lattu, korraldatakse üksuse poolt veepudelite kokku kogumine. Veepudelite edaspidine puhastamine ja desinfitseerimine (lõppdesinfektsioon) korraldatakse tsentraalselt.

VI Pesemine

103. Hügieeniprotseduuride jaoks tuleb paiknemisalale rajada pesemiskohad.
104. Kätepesu või desinfitseerimise võimalus tuleb tagada välikäimlate ja väliköögi lähedal.
105. Külmal aastaajal tuleb kätepesukoht paigaldada köetavasse telki või kasutada muid külma ilmaga sobivaid lahendusi.
106. Sõltuvalt üksuse varustusest võib paiknemisalale ehitada dušid. Iga dušikoha alla ehitada käepärastest materjalidest (nt puit) restiga kaetud imbumissüvend.
107. Saunana võib kasutada olemasolevat sauna või ehitada see käepärastest materjalidest arvestades tuleohutus- ja keskkonnakaitse nõudeid. Vee soojendamisel peab elimineerima kuumast veest või selle soojendamise protsessist tuleneda võivad põletustraumade riskid.

Suplemine ja ujumine

108. Suplemiseks ja ujumiseks võib kasutada:
 - 108.1. mereranda;
 - 108.2. looduslikku veekogu (järv, jõgi);

- 108.3. tehisveekogu.
109. Suplus- ja ujumiskohas peavad olema tagatud tervisele ohutud tingimused:
- 109.1. veekogu veetemperatuur ei tohi olla alla 17°C (väljaarvatud talvelaagris õppuste tingimustes) ja veevoolu kiirus üle 0,5 m/s;
 - 109.2. suplus- ja ujumiskoht ei tohi olla ohtlikult sügav (mitte üle 2 meetri);
 - 109.3. veekogu põhi peab olema liivane või kruusane ja kallas lauge;
 - 109.4. suplus- ja ujumiskoha piiridesse ei tohi jääda teadaolevaid külma veega allikaid ega veekeeriseid;
 - 109.5. suplus- ja ujumiskohale peab olema juurdepääsutee;
 - 109.6. heitvee suubla ei tohi olla suplus- ja ujumiskoha välispiirile lähemal kui 200 meetrit.
110. Üksuse alaline suplus- ja ujumiskoht peab olema suplus- ja ujumishooaja alguseks ette valmistatud. Selleks:
- 110.1. maa-ala suplus- ja ujumiskoha piirides koristatakse ja heakorrastatakse ning seda hooldatakse kogu hooaja vältel;
 - 110.2. suplus- ja ujumiskoht tähistatakse ja varustatakse päästevahenditega;
 - 110.3. suplus- ja ujumiskohas kontrollitakse ja vajadusel puhastatakse veekogu põhi.
111. Suplemine ja ujumine on keelatud, kui:
- 111.1. supelranna, suplus- või ujumiskoha akvatooriumis on teada epidemioloogiliselt ohtlik olukord;
 - 111.2. kui veekogu veetemperatuur on alla +17°C ja veevoolu kiirus ületab 0,5 m/s (kiirevoolulised jõed);
 - 111.3. söömisest (põhisöögikord) on möödunud vähem kui 45 min;
 - 111.4. suplus- ja ujumiskoht on tundmatu või see pole märgistatud;
 - 111.5. üleväsimuse korral;
 - 111.6. kui üksuse tervishoiutöötaja on selle keelanud.
112. Suplus- ja ujumiskoha eest vastutav isik peab teadma suplemise ja ujumise korraldamisel tervisekaitse- ja ohutusnõudeid.

VII UV kaitse, riietumisdistsipliin ja mürgistuste vältimine looduses

113. Väitingimustes riietumisel tuleb arvesse võtta välistemperatuuri ja ilmastikutingimusi ning UV-, kuuma- ja külmaindeksit (vt lisa 4). Vajadusel peab nahka kaitsma UV-kiirguse eest kaitsva kreemiga.
114. Eesti loodus ei kätke endas inimese elule ega tervisele vältimatut ja ekstreemset ohtu, kuid on siiski asju, mida looduses liikuja peab meeles pidama. Näiteks mürgistuste vältimist looduses aitab tagada peamiste mürktaimede (vt lisa 5), putukate ja suurulukite tundmine ning teadmised nendega kokkupuute vältimisest (vt lisa 6).
115. Vaktsiiniväliditavate haiguste ennetamisel on oluline, et isik on vaktsineeritud vastavalt Kaitseväes kehtivale immuniseerimisjuhendile.

VIII Jäätmed

116. Vältimaks looduskeskkonna saastamist ja prügistamist, tuleb paiknemisalal järgida jäätmete kogumise nõudeid.
117. Paiknemisalal tekkinud jäätmed tuleb kokku koguda ja võimalusel sorteerida ning viia kokkulepitud kogumiskohta, kus organiseeritakse nende edasine käitlus. Jäätmeid tuleb koguda ka siis, kui paiknemisalal osaleb väike rühm inimesi. Väitingimustes võib segajäätmed (pakend, paber, nõõrid, lindid ja muud kuivad jäätmed) koguda koos. Eraldi tuleb koguda laskemoonajäätmed, ohtlikud jäätmed ja toitlustuskohas (väliköögis) tekkivad toidujäätmed.
118. Kaitseministeeriumi valitsemisala harjutusaladel tuleb järgida harjutusväljade kasutuseeskirju, milles on sätestatud jäätmete kogumis- ja sortimissüsteem ning jäätmete liigiti kogumise punktide asukohad.
119. Väljaspool harjutusalasid tuleb kesksed jäätmete kogumiskohad eelnevalt kokku leppida. Kesksedes jäätmete kogumiskohtades olevad konteinerid ja mahutid peavad

- olema varustatud siltidega, mis täpsustavad, millised jäätmed kuhu panna. Kogumiskonteinerid peavad sobima vastavate jäätmete kogumiseks (nt vedelad ohtlikud jäätmed tuleb koguda lekkekindlasse suletavasse mahutisse).
120. Kesksed jäätmete kogumiskohad peavad paiknema sellises kohas, kus on välditud jäätmete sattumine pinnasesse või vette.
 121. Väliitingimustes tuleb jäätmeid koguda ja hoiustada selliselt, et oleks välistatud metsloomade ja sademete juurdepääs.
 122. Põletada võib ainult immutamata ja värvimata puitu. Lökke tegemisel eelistada harjutusväljadel ettevalmistatud kohti, muul juhul tuleb lõkkease ise ette valmistada - vaadata harjutusväljade kasutuseeskirja.