

HIGIENA KOPANJA NA BAZENSKIH KOPALIŠČIH

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

čisti kopalci = čisti bazeni

Delimo zabavo, razvedrilo, igro ... ne mikrobov. Zagotovimo si varno kopanje!

Bazeni so pomembni za sprostitev, rekreacijo in krepitev zdravja. Vendar se lahko prek njih širijo črevesne in druge nalezljive bolezni. Kopalci lahko s higienskim ravnanjem pomagamo to preprečiti.

Zaščitimo sebe, svojo družino in prijatelje pred mikrobi v vodi!

Mikrobi so drobni živi organizmi. Nekateri povzročajo bolezni. V vodo vstopajo z našimi telesi.

Kopalec lahko vnaša in širi mikrobe v vodi.

Naj kemikalije uporabijo svojo moč za mikrobe — ne za naš urin, blato, znoj in umazanijo.

Kaj pa klor?

- ♦ Kemikalije za čiščenje kopalne vode uničijo večino mikrobov v pol minute, toda nekateri preživijo več dni.
- ♦ Kemikalije razgradijo urin, blato, znoj in druge nečistoče s teles kopalcev, vendar se s tem porabljajo in jih ostaja manj za uničenje mikrobov.
- ♦ Zaznavate vonj po kloru? Pravzaprav gre za vonj spojin, ki nastajajo, ko se klor pomeša z nečistočo. Te spojine lahko povzročajo draženje kože, oči in dihal.



lasje
10 milijonov mikrobov

izpljunek
8 milijonov mikrobov
v 1 kapljici



roke
5 milijonov mikrobov

blato/feces
140 milijard mikrobov



Ne pozabimo, da si delimo vodo — in mikrobe v njej — z vsemi kopalci.

Mikrobi v vodi lahko povzročijo okužbe kože, ušes, oči, dihal, prebavil.



Mikrobi in nečistoče, ki jih v bazen lahko vnese povprečen kopalec.

nos, usta, koža
Milijarde mikrobov

izdelki za kožo
Kreme, geli, mila ...



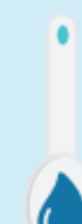
znoj
1 do 2 pločevinki

otrok
10 g blata z 10 trilijoni mikrobov
1 skodelica urina



Sedaj pa pogledjmo, koliko te iste vode popijemo med 45 minutnim plavanjem:

odrasli
1 jedilna žlica



otroci
2^{1/2} jedilne žlice



Higienski ukrepi — za zdravje vseh kopalcev

Ne vnašajmo mikrobov v vodo in vode v usta.

Že 1-minutno prhanje odstrani večino umazanije in drugih snovi, ki porabljajo kemikalije za čiščenje vode.



Pred vstopom v vodo se oprhamo.



Urina in blata v vodo ne izločamo.



V vodo ne izpihujemo nosu, ne izkašljujemo in si z vodo ne izpiramo ust.



Pred kopanjem uporabimo stranišče.



Če imamo drisko, se ne kopamo.



Med kopanjem vode ne požiramo.

Če gremo v vodo, ko imamo drisko, lahko okužimo druge kopalce.

Otroke imejmo ves čas pod nadzorom.

- Mali otroci naj bodo v bazenih za male otroke.
- Otroci do 3. leta morajo uporabljati kopalne plenice/hlačke ali kopalke.
- Otroku v namenskem prostoru zamenjamo kopalne plenice/hlačke takoj, ko je to potrebno.
- Otroke pogosto vodimo na stranišče.



Kopalne plenice in hlačke lahko zadržijo le čvrsto blato za nekaj minut. **Ne zadržijo** pa mikrobov in tekočega blata!

Vsako uro pojdimo iz vode.

- Odmor med kopanjem imamo vsaj vsako uro.
- Na bazenih na prostem poskrbimo za zaščito pred soncem.
- Pijemo dovolj tekočine.



Upošteevamo kopališki in higienski red, kopališke znake ter navodila/opozorila reševalcev in redarjev.

Bazen je čist le toliko, kot smo čisti sami.

Več informacij: www.nijz.si
Povzeto po: Centers for Disease Control and Prevention.
www.cdc.gov/healthyswimming