

## VARNO KOPANJE V POVRŠINSKIH VODAH - SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA KOPALCE



**Ljubljana, junij 2020**

Dokument:	VARNO KOPANJE V POVRŠINSKIH VODAH – SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA KOPALCE	
Pripravila:	Strokovna skupina za vode, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo	
		Verzija: 18.6.2020 Zamenja verzijo: 7.5.2019

**Kopanje v površinskih vodah priporočamo le tam, kjer se spremlja kakovost kopalne vode, to je na naravnih kopališčih in kopalnih območjih, ki so vključena v državni monitoring – spremljanje kakovosti kopalnih voda v času kopalne sezone.**

**Naravnih kopališč je 18 in imajo upravljavca, ki zagotavlja varnost in urejenost kopališča: prisotnost reševalcev iz vode, označbe kopališča (ograjene vodne površine, dostopi v vodo, sanitarije, prva pomoč idr.), dodatne ponudbe.**

**Kopalnih območji je 30, nimajo upravljavca in ne reševalcev, zato je glede poškodb in utopitev kopanje na lastno odgovornost.**

**Na ostalih, nenadzorovanih površinskih vodah kopanje odsvetujemo.**

Kopalci naj pri kopanju na površinskih vodah upoštevajo najmanj priporočila oziroma opozorila, navedena v nadaljevanju.

## **Priporočila pred kopanjem**

### **Zdravje kopalca**

- Pred kopanjem ne uživajmo alkohola, prepovedanih drog in drugih psihoaktivnih snovi.
- Ne kopajmo se, če smo imeli v zadnjem tednu drisko, če imamo na koži rane ali akutna vnetja, zlasti gnojna, vnete oči, ušesa, prehlad.
- Bodimo previdni pri nekaterih kroničnih boleznih (sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, imunska pomanjkljivost). Upoštevajmo navodila zdravnika.
- Tveganje za okužbe je večje pri otrocih in starejših osebah, ob podhladitvi, utrujenosti in daljši izpostavljenosti onesnaženi vodi.
- Zaradi možnosti okužbe z virusom mišje mrzlice bodimo pozorni na morebitno prisotnost izločkov glodavcev na površinah ob vodi in se jih izogibajmo.

### **Temperatura kopalne vode**

- Pred kopanjem preverimo temperaturo vode, vzemimo si čas za prilagajanje.
- V vodo nikoli ne vstopimo nenadno, če smo pregreti, vstopamo postopoma in previdno.
- Pri nenadni potopitvi v mrzlo vodo lahko nastopijo motnje koordinacije, izgubimo nadzor nad dihanjem. Po določenem času v mrzli vodi pade tudi temperatura jedra telesa, upočasni se bitje srca, lahko nastopijo podhladitev, mišični krči, izguba zavesti.

### **Površina, prosojnost, dno kopalne vode**

- Preverimo, če so na površini vode oljni madeži, pena, katran ali drugi tekoči odpadki.
- Preverimo vidljivost v vodi do dna, dno mora biti prosto ter trdno, brez ostrih odpadkov (npr.: zlomljeno steklo, steklenice, pločevinke, plastika, igle ali drugo).
- Bodimo pozorni, če se pod vodo prepletajo alge in druge rastline, ki zmanjšajo vidljivost, preglednost, ovirajo gibanje v vodi.
- Preverimo, ali dobro vidimo obalo (konfiguracija obale, struktura, prenatrpanost).
- Preverimo, ali so vstopi v vodo dovolj varni.
- Ocenimo, ali je v vodi veliko čolnov, blazin ali drugih predmetov, ki lahko ovirajo plavanje.

Dokument:	VARNO KOPANJE V POVRŠINSKIH VODAH – SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA KOPALCE
Priprava:	Strokovna skupina za vode, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 18.6.2020 Zamenja verzijo: 7.5.2019

### ***Povečan pretok, onesnaženje kopalne vode***

- Bodimo pozorni, če se vodo uporablja tudi za druge namene (elektrarne, ribogojstvo idr.).
- Po nalihv kopanje ni priporočljivo, saj obstaja možnost večjega nenadnega onesnaženja vode zaradi spiranja okoliških površin v vodo (kmetijskih, cest) in vdora odplak.
- Po nalihv je možna tudi nevarnost poškodb in utopitev zaradi povečanega pretoka vode (motnost vode, brzice, plavajoči predmeti v/na vodi idr.), na morju zaradi visokih valov in tokov pri plimovanju.

### ***Druga tveganja***

- Izogibajmo se sončnemu UV sevanju, ko je moč UV sončnega sevanja največja (med 10. in 17. uro, z vrhom ob 13. uri) in poiščimo senco. Kadar se ne moremo umakniti soncu, se ustrezno zaščitimo npr. z obleko, pokrivalom, očali, kremo za zaščito pred soncem.
- Izogibajmo se območjem s prekomernim razraščanjem planktonskih alg in cianobakterij («cvetenjem»), ki na površini vode oblikujejo goste prevleke in lahko izločajo nevarne strupe.
- Izogibajmo se sedenju na posušenih algah na obrežju.
- Pri stiku s priraslimi ali naplavljenimi lupinami školjk lahko pride do vreznin kože. Rana se lahko okuži. Zato priporočamoo, da pri hoji po obali in v vodi nosimo zaščitno obušvalo. Kopalci naj se izogibajo dotiku pomolov ter drugih grajenih struktur in vodnih objektov ali naravnih trdih površin v vodi, na katerih bi lahko bile prirasle školjke.

**Kopalna voda ni pitna voda in je ne uporabljajmo za pitje in pripravo hrane.**

## **Priporočila za kopanje, skoke v vodo, potapljanje**

### ***Kopanje***

- Potrebna je previdnost zaradi zdrsa na kamnih in jezovih v vodi, ki so prekriti z algami, mahovi ipd.
- Plavajmo glede na plavalno znanje, ne precenjajmo svojih sposobnosti.
- Ne podcenjujmo moči narave, ocenimo moč tokov v rekah, brzice, vrtince, valove, tokove pri plimovanju.
- Nikoli ne plavajmo sami.
- Izogibajmo se požiranju vode med plavanjem.
- Ne oddaljajmo se preveč od obale.
- Za vstop v vodo in za gibanje v vodi priporočamo primerno obutev za vodo, ki ne drsi in ščiti pred poškodbami.
- Bodimo pozorni na razne predmete pod vodo (npr. stene, pomoli, skale).
- Ob nenadnem poslabšanju vremena pojdimo čim prej iz vode.
- Na morju spoštujmo z bojami označena plavalna območja in plavajmo le znotraj njih.

### ***Skoki v vodo in potapljanje***

- Ne skačimo v vodo z dreves, balkonov ali raznih konstrukcij.
- Pred skakanjem v vodo preverimo, ali je voda dovolj globoka in kakšno je dno, kamor nameravamo skočiti. Zaradi varnosti naj bo prvi skok v vodo vedno na noge.
- Ne skačimo in ne potapljamoo se v vodo z neznano globino in slabo vidljivostjo pod vodo.
- Ne skačimo v vodo in ne potapljamoo se, če se vodo, v kateri se kopamo, uporablja tudi za druge namene.

Dokument:	VARNO KOPANJE V POVRŠINSKIH VODAH – SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA KOPALCE
Priprava:	Strokovna skupina za vode, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 18.6.2020 Zamenja verzijo: 7.5.2019

### Otroci

- Otroci do sedmega leta naj bodo pod strogim nadzorom staršev, oziroma polnoletne osebe, ki ji je otrok zaupan v varstvo in odgovarja za varnost otroka.
- Otroci ob obali nikoli ne puščamo brez nadzora, imejmo jih stalno na očeh, tudi v plitki vodi (dojenčki!).

**Po kopanju se natančno oprhajmo s pitno vodo, da odstranimo vse alge, umazanijo idr.**

### Druga priporočila

- Na čolnu ali jadralski deski uporabljajmo atestirane rešilne jopiče ne glede na dolžino potovanja, velikost čolna ali plavalne sposobnosti. Upoštevajmo moč in smer vetra, zlasti če piha stran od obale.
- Poiščimo informacije o nevarnostih v vodi in varnem vedenju ob kopanju.
- Varujmo se nevarnih vodnih organizmov ter pikov žuželk, kač idr. Če smo alergični na pike, ne pozabimo s seboj vzeti ustreznega zdravila.
- Ob brezskrbnem kopanju ne smemo pozabiti na osebno imetje. S seboj ne nosimo vrednih predmetov in pazimo na osebne dokumente.
- Poskrbimo za odpadke in jih ne puščajmo na obrežju, ničesar ne odmetavajmo v vodo.
- Počistimo iztrebke svojih ljubljencev in ohranimo okolje čisto.
- Verjetnost, da je voda onesnažena z mikroorganizmi, je manjša in kopanje bolj varno, če je površina vode izpostavljena sončnemu sevanju dalj časa, npr. stabilno sončno vreme več dni ali tednov.

**Ob nezgodi lahko drugemu rešimo življenje le z znanjem prve pomoči, zato še pred počitnicami obnovimo znanje prve pomoči in preverimo komplete za prvo pomoč.**

### Več o kopanju v površinskih vodah v Sloveniji je dostopno na spodnjih povezavah:

1. Kopalna voda
2. Varno kopanje v površinskih vodah – naravna kopališča in kopalna območja v Sloveniji
3. Najpogostejša tveganja, ki jih predstavlja kopalna voda
4. Smerne vrednosti za odsvetovanje ali prepoved kopanja na naravnih kopališčih in kopalnih območjih: <https://www.nijz.si/sl/priporocila-o-varnosti-kopanja-s-smernimi-vrednostmi-za-prepoved-ali-odsvetovanje-kopanja-na>
5. Mišja mrzlica oziroma hemoragična mrzlica z renalnim sindromom (HMRS)
6. Program Varno s soncem
7. UV sevanje in zdravje
8. Potujoča trikotničarka ali zebrasta školjka

Dokument:	VARNO KOPANJE V POVRŠINSKIH VODAH – SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA KOPALCE
Pripravila:	Strokovna skupina za vode, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 18.6.2020 Zamenja verzijo: 7.5.2019