

NIJZ

Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

VARNO IN ZDRAVO KOPANJE

Bonia Miljavac, dr. med.spec.higiene
Žužemberk, 25.5.2016

VARNO IN ZDRAVO KOPANJE

KORISTI

ODDIH

RAZVEDRILO

SPROSTITEV

POČITEK

IGRE

ŠPORT

VZGOJA ZA ZDRAVJE

TVEGANJA

OKUŽBE prebavil, kože, oči, sluznic, dihal

ALERGIJE (alge, klor...)

POŠKODBE (zdrs, padec, zlom, odrgnina, poškodbe notranjih organov pri skokih v vodo...)

UTOPITVE

TEMPERATURNI ŠOK

IZPOSTAVLJ. UV SEVANJU (staranje kože, predrakave/rakave spremembe, katarakta)

PRED IN MED KOPANJEM ODSVETUJEMO

PITJE ALKOHOLA

UŽIVANJE DROG ALI PSIHOAKTIVNIH SNOVI

UŽIVANJE VEČJIH OBROKOV HRANE

PRED KOPANJEM V BAZENU

GREMO OBVEZNO POD PRHO

RAZKUŽIMO NOGE V BAZENČKU ZA NOGE

PO POTREBI GREMO NA STRANIŠČE (zlasti pomembno za otroke)

PRED VSTOPOM V VODO PREVERIMO

TEMPERATURO VODE

GLOBINO VODE IN VIDLJIVOST DNA

ALI SO V VODI PRISOTNE VIDNE NEČISTOČE

ALI

POTENCIALNO ŠKODLJIVI ORGANIZMI
(meduze, kače...)

MED KOPANJEM

VODE NE POŽIRAMO (posebna pozornost-otroci)

PO MOŽNOSTI PLAVAMO V DRUŽBI (NE SAMI)

SE PREVEČ NE ODDALJUJEMO OD OBALE
(površinske vode)

NE PRECENJUJMO FIZIČNE ZMOGLJIVOSTI

SE IZOGIBAMO DEROČI ALI MOTNI VODI, MOČNEM
VALOVANJU

BODIMO POZORNI NA PREDMETE NA DNU VODE
(ostre kamne, skale, razbito steklo...)

PO KOPANJU

GREMO POD PRHO

OBVODNE POVRŠINE V NARAVI

IZTREBKI (divjih/domačih) ŽIVALI, GLODALCEV
(mišja mrzlica)

KLOPI (KME, borelioza..)

PIKI INSEKTOV (čebele, ose, komarji)

ŽIVALI (ugriz psa, muce..)

ODVRŽENI OSTRI PREDMETI, ODPADKI

OTROCI NA KOPANJU

OTROK NIKOLI NE IZPUŠČAMO IZ NADZORA V
VODI

IN/ALI OBVODNIH POVRŠINAH!

ZAŠČITA PRED UV SEVANJEM

**MED 10 IN 16 URO POIŠČIMO SENCO, SE
ZAŠČITIMO Z OBLAČILI, POKRIVALI, OČALI IN
PO POTREBI SREDSTVI ZA ZAŠČITO KOŽE
PRED SONCEM**

NADOMEŠČANJE TEKOČINE

POSKRIBIMO ZA USTREZNO HIDRACIJO
ZARADI POVEČANIH IZGUB VODE PRI VISOKIH
TEMPERATURAH OZRAČJA IN POVEČANE
FIZIČNE AKIVNOSTI PRI PLAVANJU IN
GIBANJU V NARAVI
(PITNA VODA NESLADKAN ČAJ..)