

VARNO KOPANJE V POVRŠINSKIH VODAH - SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA KOPALCE



Ljubljana, julij 2025

Dokument:	VARNO KOPANJE V POVRŠINSKIH VODAH – SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA KOPALCE
Pripravila:	Strokovna skupina za vode, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
Verzija: 21. 7. 2025 Zamenja verzijo: 3. 6. 2025	

Osnovno priporočilo

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. V Sloveniji imamo 49 kopalnih voda na rekah, jezerih in morju.

Naravnih kopališč je 17 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 32, nimajo upravljavca in ne reševalcev iz vode, 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

- 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

- 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.

Dokument:	VARNO KOPANJE V POVRŠINSKIH VODAH – SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA KOPALCE
Priprava:	Strokovna skupina za vode, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
Verzija: 21. 7. 2025 Zamenja verzijo: 3. 6. 2025	

- Ocenimo, ali je v vodi veliko čolnov, blazin ali drugih predmetov, ki lahko ovirajo plavanje.

Povečan pretok, onesnaženje

- Bodimo pozorni, če se vodo uporablja tudi za druge namene (elektrarne, ribogojstvo idr.).
- Po nalivih kopanje ni priporočljivo, saj obstaja možnost večjega nenadnega onesnaženja vode zaradi spiranja okoliških površin v vodo (kmetijskih, cest) in vdora odplak.
- Po nalivih 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

- Preprečimo težave, ki lahko nastanejo zaradi vročine, tako da zmanjšamo obremenitev telesa s toploto: zmanjšamo izpostavljenost vročini (umaknemo se v senco ali hladnejše prostore), zmanjšamo nastajanje toplote v telesu (omejimo fizično aktivnost na prostem zlasti na jutranje in večerne ure, uživamo »lahko hrano«, v manjših obrokih), omogočimo odvajanje toplote iz telesa (z zadostnim uživanjem tekočin, lahko se ohladimo v vodi). Pomagamo drugim: nekateri ljudje so bolj ogroženi. Bodimo pozorni na znake prizadetosti pri njih. V primeru pregretja bolnika umaknemo na hladno, ga hladimo in pokličemo zdravniško pomoč. NIKOLI ne puščamo nikogar v parkiranem avtomobilu, tudi ne živali. *Več o obremenitvi z vročino in drugih vplivih podnebnih sprememb po podnebnih regijah je dostopno v dokumentu: [Ocena ranljivosti in tveganja za zdravje zaradi podnebnih sprememb po podnebnih regijah v Sloveniji](#).*
- Izogibajmo se sončnemu UV sevanju, ko je moč UV sončnega sevanja največja (v urah okoli sončnega poldneva) 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 priporočamo, da pri hoji po obali in v vodi nosimo zaščitno obuvanje. 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/površinska voda ni pitna voda in je ne uporabljamo 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 precenjujmo 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 oddaljujmo 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, pomole, skale).

Dokument:	VARNO KOPANJE V POVRŠINSKIH VODAH – SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA KOPALCE
Pripravila:	Strokovna skupina za vodo, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
Verzija: 21. 7. 2025 Zamenja verzijo: 3. 6. 2025	

- Ob nenadnem poslabšanju vremena pojdimo čim prej iz vode.
- Na morju spoštujemo 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 potapljajmo se v vodo z neznano globino in slabo vidljivostjo pod vodo.
- Ne skačimo v vodo in ne potapljajmo se, če se vodo, v kateri se kopamo, uporablja tudi za druge namene.

Otroci

- Otroci vsaj 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 plitvi vodi (dojenčki!).

Po kopanju se 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 hišnih 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. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Kopalna voda:
<http://www.nijz.si/podrocja-dela/moje-okolje/kopalna-voda>
2. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Najpogostejša tveganja, ki jih predstavlja kopalna voda:
<https://www.nijz.si/sl/najpogostejša-tveganja-ki-jih-predstavlja-kopalna-voda>
3. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Varno kopanje v površinskih vodah- naravna kopališča in kopalna območja v Sloveniji – kakovost kopalnih voda, njihove posebnosti in priporočila za kopalce po regijah: <https://nijz.si/moje-okolje/kopalna-voda/varno-kopanje-v-povrsinskih-vodah/>

Dokument:	VARNO KOPANJE V POVRŠINSKIH VODAH – SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA KOPALCE
Pripravi:	Strokovna skupina za vodo, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
Verzija: 21. 7. 2025 Zamenja verzijo: 3. 6. 2025	

3. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Smerne vrednosti za prepoved ali odsvetovanje kopanja na naravnih kopališčih oziroma kopalnih območjih:
<https://www.nijz.si/sl/priporocila-o-varnosti-kopanja-s-smernimi-vrednostmi-za-prepoved-ali-odsvetovanje-kopanja-na>
4. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Mišja mrzlica oziroma hemoragična mrzlica z renalnim sindromom (HMRS):
<http://www.nijz.si/hemoragicna-mrzlica-z-renalnim-sindromom-hmrs-misja-mrzlica>
5. Uprava RS za zaščito in reševanje. Splošni napotki za varno kopanje:
<https://www.gov.si teme/nesrece-na-v-in-ob-vodi/>
6. Agencija RS za okolje. Kopalne vode:
<http://www.arso.gov.si/vode/kopalne%20vode/>
7. Nacionalni inštitut za javno zdravje. UV sevanje in radon:
<https://nijz.si/moje-okolje/uv-sevanje-in-radon/>
10. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Priporočila kopalcem v Blejskem jezeru:
<https://www.nijz.si/sl/priporocila-kopalcem-v-blejskem-jezeru>
11. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Napotki prebivalcem za ravnanje v vročih dneh:
<https://nijz.si/moje-okolje/podnebne-spremembe/napotki-prebivalcem-za-ravnanje-v-vrocih-dneh/>
12. Hojs A, Pohar M, Perčič S, Uršič A, Krošel M, Lampič V., et al. Ocena ranljivosti in tveganja za zdravje zaradi podnebnih sprememb po podnebnih regijah v Sloveniji. Elektronska izd. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2024: <https://nijz.si/moje-okolje/podnebne-spremembe/ocena-ranljivosti-in-tveganja-za-zdravje-zaradi-podnebnih-sprememb-po-podnebnih-regijah-v-sloveniji/>
13. Spletno mesto državne uprave s celovitimi informacijami o njenem delovanju in preprostim dostopom do storitev. Več o kopalnih vodah: <https://www.gov.si teme/kopalne-vode/>

Dokument:	VARNO KOPANJE V POVRŠINSKIH VODAH – SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA KOPALCE
Pripravila:	Strokovna skupina za vode, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
Verzija: 21. 7. 2025 Zamenja verzijo: 3. 6. 2025	