

# Bud'me ohľaduplní, kúpme sa zdravšie!

Pobyt v bazénoch - plávanie, či kúpanie patrí k najobľúbenejším voľnočasovým aktivitám. Napriek zdokonaľovaniu technológií na úpravu vody na kúpanie sú bazény aj miestom potenciálneho šírenia ochorení.

Mikroorganizmy sa nedostanú do vody samovoľne. Každý návštevník zanechá pri kúpaní v bazéne až 2,5 miliardy mikroorganizmov. Okrem normálnej fyziologickej a nepatogénnej mikroflóry, ktorá predstavuje väčšinu, sú prítomné aj podmienené patogénne druhy a môžu sa objaviť aj patogénne mikroorganizmy.



Zdravotne vyhovujúca voda by nemala silno zapáchať po chlóre.

Prečo sa pridávajú do vody v bazénoch zlúčeniny chlóru?

- Chlór dokáže usmrtiť mnoho mikroorganizmov v priebehu niekoľkých minút, ale niektoré môžu prežiť aj viac dní.
- Dezinfekčné látky dokážu rozložiť moč, zvyšky stolice, pot, mazové a slizové sekréty z človeka. Čím viac mikroorganizmov a organických látok sa dostane do vody z ľudského tela, tým menšia je účinnosť dezinfekčných látok.
- Má voda v bazéne „chlórový“ zápach? Spôsobuje ho trichloramín. Vzniká reakciou chlóru a organických látok, ktoré sa dostanú do vody z ľudského tela. Trichloramín (nie teda samotný chlór) extrémne dráždi oči, nos, hltan a priedušky.



Dôkladné osprchovanie môže znížiť riziko kontaminácie až desaťnásobne.

Dodržiavajte tieto pravidlá pre zdravšie plávanie a kúpanie:



Nenavštevujte bazény v čase, keď trpíte prenosným ochorením alebo krátko po ochorení.



Dôkladne sa osprchujte pred vstupom do bazéna.



Nemočte do bazéna.



Vyvarujte sa náhodnému prehltnutiu bazénovej vody.



Dodržiavajte kapacitu bazénov a rešpektujte pokyny personálu.

Hlavným zdrojom znečistenia sú kúpajúce sa osoby



Čo myslíte, koľko bazénovej vody prijme priemerne človek ústami počas návštevy bazéna?

Dospelí  
1 polievková lyžica

Deti  
2 a 1/2 lyžice

To je niekedy viac, ako je potrebné k vzniku ochorenia!



Bazény sú čisté najmä vtedy, ak ste čistotní Vy!

Zdroje:

1. Hässelbarth U. Die Desinfektion von Schwimmbeckenwasser und ihre Auswirkung. Öffentl Gesundheitswes. 1988 Jul;50(7):3602.
2. Mueller RL, Volkamer U. Germ transfer into swimming pool water by head hair. Zentralbl Bakteriol Mikrobiol Hyg B. 1983;178(3):28096.
3. Dawes C, Tsang RW L, Suetzle T. The effects of gum chewing, four oral hygiene procedures, and two saliva collection techniques, on the output of bacteria into human whole saliva. Arch Oral Biol. 2001;46(7):62532.
4. Price PB. The bacteriology of normal skin: A new quantitative test applied to a study of the bacterial flora and the disinfectant action of mechanical cleansing. J Infect Dis. 1950;15:30524.
5. Plano LR, Garza AC, Shibata T, Elmir SM, Kish J, Sinigalliano CD, Gidley ML, Miller G, Withum K, Fleming LE, SoloGabriele HM. Shedding of Staphylococcus aureus and methicillin-resistant Staphylococcus aureus from adult and pediatric bathers in marine waters. BMC Microbiol. 2011;11(1):5.
6. Zwiener C, Glauner T, Frimmel F. Disinfection byproducts in swimming pool water: What do we know and what should we know. In The 2nd Pool and Spa Conference 2007. 2nd International Conference on Health and Water Quality Aspects of the Man Made Recreational; 2007 Mar 14-16; Munich, Germany. Munich: Bavarian Health and Food Safety Authority; 2007.
7. Gerba CP. Assessment of enteric pathogens shedding by bathers during recreational activity and its impact on water quality. Quant Microbiol. 2000;2:5568.
8. StandishLee P, Loboschovsky E. Protecting public health from the impact of bodycontact recreation. Water Sci Technol. 2006;53(10):2017.
9. Dufour A, Evans O, Behymer T, Cantu R. Water ingestion during swimming activities in a pool: a pilot study. J Water Health. 2006;4:42530.
10. Polak W. Biogenous deposits (biofilms) in warm water circuits; their effect and control in swimming pool and shower circuits. In The 2nd Pool and Spa Conference 2007. 2nd International Conference on Health and Water Quality Aspects of the Man Made Recreational; 2007 Mar 14-16; Munich, Germany. Munich: Bavarian Health and Food Safety Authority; 2007.
11. www.cdc.gov/healthyswimming

# Bądźmy ostrożni i kąpmy się zdrowiej!

**Dokładny prysznic przed wejściem do basenu może dziesięciokrotnie obniżyć ryzyko zanieczyszczenia wody basenowej różnorodnymi bakteriami.**

**Przestrzegaj wymienionych zasad, aby pływanie i kąpiel były zdrowsze:**



Nie korzystaj z basenu, gdy chorujesz na chorobę zakaźną lub krótko po przechorowaniu.



Przed wejściem do basenu dokładnie umyj się pod prysznicem.



Nie oddawaj moczu do basenu.



Unikaj przypadkowego połykania wody z basenu.



Przestrzegaj zasad korzystania z basenu i postępuj zgodnie z poleceniami personelu.



## Baseny są czyste wtedy, kiedy Wy jesteście czysti!

# Legyünk felelősségteljesek az egészségesebb fürdőzésért!

**Az alapos zuhanyzás tízszeresen csökkenti a fertőzés veszélyét.**

**Tartsa be a következő szabályokat az egészséges fürdőzés érdekében:**



Ha fertőző betegségben szenved, vagy röviddel a gyógyulás után van, akkor kerülje a medencék látogatását.



Alaposan zuhanyozzon le a medencébe való belépés előtt.



Ne vizeljen a medencébe.



Kerülje el a medencevíz lenyelését.



Tartsa szem előtt a medence befogadóképességét és a személyzet utasításait.



## Köszönjük, hogy Ön is hozzájárul a medencék tisztaságának megőrzéséhez!

# Let's be considerate, let's bathe healthier!

Thorough showering can reduce the risk of contamination up to ten times.

Follow these steps for healthier swimming and bathing:



Stay out of the water if you have transmissible diseases or are shortly after illness.



Take a thorough shower before you enter the pool.



Don't pee in the water.



Avoid accidental swallowing of the water.



Observe the capacity of the pools and respect the instructions of the staff.



## Pools are clean mainly when you're clean!