

# 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, zbytky 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!**



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY



REGIONÁLNY ÚRAD  
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA  
SO SÍDLOM V POPRADE

Spracovali: Zuzana Valovičová, Roman Rams

Viac informácií sa dozviete na stránke [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk)

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, Suelzle 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, Loboschewsky 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](http://www.cdc.gov/healthyswimming)