

## Bezpieczeństwo korzystania ze zbiorników wodnych

Lato w pełni, więc częściej korzystamy z kąpieli w publicznych zbiornikach wodnych. Czy są to baseny, Aquaparki, jeziora, czy też woda morska jesteśmy narażeni na wszelkiego rodzaju mikroorganizmy. Przedostają się one do organizmu człowieka przez bezpośredni kontakt z zakażoną wodą, drogą pokarmową lub moczowo- pęciową.



Mimo, że woda np. w basenach jest oczyszczana i dezynfekowana, nie jest idealnie czysta, ponieważ ciągle wchodzi do niej setki osób. Pozostawiają po sobie: złuszczone naskórek, pot, kosmetyki, ślinę i inne wydzieliny, a wraz z tym wszystkim, różne drobnoustroje np. bakterie chorobotwórcze w tym bakterie kałowe (*Escherichia coli*), rotawirusy, rzęsiestek, grzyby, gronkowiec.

Niestety, ludzie pozostawiają po sobie także mocz.

Jak wynika z badań kanadyjskich naukowców z University of Alberta, które zostały opublikowane na łamach magazynu "Environmental Science & Technology Letters", w basenach średniej wielkości znajduje się ponad 20 litrów moczu.

Sam mocz nie jest tak groźny jak związki, które tworzy z chlorem używanym do dezynfekcji. Związki azotu obecne w moczu w reakcji z chlorem wywołują podrażnienie oczu, zapalenie spojówek, problemy z układem oddechowym, a nawet astmę (notabene: chorobę zawodową pływaków).



Aby zminimalizować ryzyko zarażenia się wyżej wymienionymi mikroorganizmami, warto zastosować się do kilku zasad:

- 1) **Nie korzystamy z kąpielisk w czasie chorób skóry, przewodu pokarmowego lub układu moczowego**
- 2) **W okolicy basenu, w przebieralniach, pod prysznicami poruszamy się w klapkach**
- 3) **Bezwzględnie bierzemy prysznic przed wejściem do wody**
- 4) **Bezwzględnie bierzemy prysznic po wyjściu z wody**
- 5) **Po kąpeli powinno się wymienić strój do pływania na suchy**

Aby ustrzec się przed różnymi infekcjami i chorobami, należy nie tylko dbać o higienę, ale również wzmocnić odporność organizmu. Odpowiednia dieta i przyjmowanie probiotyków może ochronić przed wirusami i bakteriami. Nasz organizm, jeśli jest zdrowy poradzi sobie z zagrożeniami. Należy pamiętać, że najmniej odporne są dzieci i ludzie starsi oraz kobiety w ciąży.



Mimo, że baseny i komercyjne kąpieliska są regularnie kontrolowane przez Inspekcję Sanitarną musimy zwracać uwagę na czystość zbiornika wodnego, z którego zamierzamy korzystać.

Jeżeli widzimy pływające nieczystości, czy glony, lub nie jesteśmy przekonani co do stanu sanitarnego wody w zbiorniku, lepiej zachować ostrożność i unikać kontaktu z wodą.

Nie korzystamy w celu kąpeli również z tych zbiorników, gdzie jest ustanowiony zakaz np. na naszym terenie zbiornik Zatonie (tzw. Duża Zapora) oraz zbiornik Dobowy (Mała Zapora), gdyż w tym przypadku są to rezerwuary wody pitnej dla gminy Bogatynia. W innych przypadkach zakaz może być ustawiony z różnych przyczyn np. groźnych wirów wodnych lub właśnie z powodu brudnej, nie nadającej się do kąpeli wody.

Literatura:

[WWW.medonet](http://WWW.medonet). Zdrowie dla każdego  
Portal [abczdrowie.pl](http://abczdrowie.pl)

Opracowanie:

Anna Pawłowska