

UVOD

Godinama sprovedene studije o održavanju zdravlja veliku pažnju daju održavanju redovne fizičke aktivnosti. Pridržavajući se propisanog režima života, kontrole tjelesne mase, ljudi mogu sebi obezbjediti duži i kvalitetniji život. Predugo sjedenje za računarom, (noge koje vise, sageta glava i nepravilan položaj kičme), sa jedne strane, predugo stojanje u jednom mjestu ili čak svakodnevno nošenje velikog tereta, su potencijani rizici ili veoma sigurna predispozicija za trajno oštećenje kičme, okoštavanje, pojave diskus hernije (uklještenje nerava između pršljenova) i sl. Fizijatri i ortopedi sve više savjetuju rekreativno plivanje, što mlađima za ispravljanje kičme, što starijima za opuštanje lokomotornog sistema, ukočenosti, okoštavanja i umno opuštanje.

Plivanjem se poboljšava plućno disanje, ubrzava periferna cirkulacija i aktiviraju sve grupe mišića tijela podjednako. Kupanje u hladnoj vodi (oko 20 stepeni celzijusa), ubrzava metabolizam, vazokonstrikciju kože i srčani ritam, dok kupanje u toploj vodi pojačava lučenje znoja, ubrzan rad srca i krvnih sudova.

Što se tiče turizma, skoro je nemoguće ne imati u ponudi rekreacije tipa bazena, otvorenih, zatvorenih, termalnih bazena, bazena u rehabilitacijske svrhe, aerobik program u bazenima i slično.

Svaki bazen koji posjeti svakodnevno, određenii broj ljudi, bilo u okviru hotela, wellnes centara ili slično, smatra se objektom od javnog značaja. Svaki objekat od javnog značaja treba da bude pod odgovarajućim sanitarnim nadzorom.

Pošto se veliki značaj daje fizičkoj aktivnosti, u ovom slučaju, plivanju, jako je bitno kad se priča o zdravlju da i sami kvalitet bazenske vode bude na odgovarajućem nivou sa mikrobiološkog, higijenskog i zdravstvenog aspekta. Međutim to nije svakodnevna ni obavezujuća praksa kako nalažu zemlje u razvoju.

Voda kao čista izvorska ne sadrži mikoorganizme, ali površinske vode koje sadrže organske materije sadrže i veliki broj mikroorganizama. Mikoorganizmi su veoma rasprostranjeni, u vazduhu, zemlji, površinskim vodama. Čovjek i čivotinje su takođe izvori mikroorganizama. Dok su jedne osjetljive, druge se veoma dobro prilagođavaju uslovima sredine pa se i nazivaju Ubikvitarni.

Ljeto je idealno vrijeme za kupanje na bazenima, rekreaciju, ali i samim tim raste i rizik po zdravlje zbog korištenja javnih bazena.

Rizici kojima se posebno daje značaj su rizici mikrobiološke prirode kojem su najpodložnija djeca i sobe sa slabim imunitetom.

Mikrobiološki rizici podrazumijevaju:

- najčešće crijevne infekcije izazvane gutanjem kontaminirane vode (praćene su prolivima, povraćanjem, temperaturom),
- infekcije kože i sluzokože izazvane kontaktom sa vodom kontaminiranom prisutnim mikoorganizmima (infekcije oka, herpesi, genitalne infekcije, pojave gljivica po koži),
- infekcije uha izazvane zadržavanjem nečiste vode u ušnom kanalu.

Pored mikrobioloških rizika postoje i veliki rizici poput mogućnosti davljenja, što plivača, što neplivača, padovi i lomljenja kao i rizici sunčalice. Monitoring bazena za kupanje je značajan jer prati svaki segment vezan za sanitarno-tehničke uslove; vrstu bazena, tehničku opremljenost, način dezinfekcije, kontrolu kvaliteta vode. U zavisnosti od toga da li bazen ima odgovarajuću hidrauliku, sistem za recirkulaciju i automacku dezinfekciju u velikoj mjeri utiče na kvalitet vode i velikim dijelom na manji ili veći rizik za kupaće. Danas možemo reći da nismo na zavidnom nivou po pitanju zahtjevanih uslova koji su obavezni za bazene. Veliki rizik predstavljaju bazeni sa punjenjem i pražnjenjem, koji nemaju kontinuiranu recirkulaciju vode i dezinfekciju.

Pored sanitarno- tehničkih i higijenskih uslova, odgovarajuće dezinfekcije i kontrole vode za kupanje, veliku ulogu imaju kupaći, pojedinci. Manjak osnovne kulture ponašanja i poštovanja, pravila ponašanja, u ovom slučaju na bazenima (od obaveznog tuširanja, dezinfekcije nogu prije ulaska u bazen, nošenje kupaćih kostima a ne šorceva), doprinosi još većem riziku vezanom za epidemiološki pogled zdravlja kupaća.