

Rizika spojená s koupáním

Koupání ve volné přírodě je činnost zdraví prospěšná, nikoli však úplně bez rizika. Nejvýznamnější nebezpečí při koupání ve volné přírodě je spojeno s úrazy a utonutím. Mezi nejčastější úrazy z koupání, které jsou většinou způsobeny nebezpečným skákáním do vody, patří poškození páteře, otřes mozku.

Kromě již zmíněných zranění jsou to také nechtěné pády, uklouznutí či zakopnutí, které mohou vést ke zlomeninám, vyvrtnutým kotníkům, naraženinám, dále se můžeme pořezat o ostré kameny, případně sklo nebo jakýkoli ostrý předmět, který tam nějaký nedbalý jedinec zahodil. Nejlepší prevence před pořezáním nebo poškrábáním se je nosit do vody (tam kde není vidět dno a člověk danou oblast nezná) obuv do vody, která zabrání bolestivým řezným ranám.

Z hlediska kvality vody hrozí nebezpečí z výskytu sinic a infekční onemocnění z případného mikrobiologického znečištění.

Sinice obsahují látky, které způsobují alergie. U koupajícího se člověka, podle toho, jak je citlivý a jak dlouho ve vodě pobývá, se mohou objevit vyrážky, zarudlé oči, rýma.

Sinice také mohou produkovat různé toxiny (jedovaté látky). Podle toho, kolik a jakých toxinů se do těla dostane, se liší i projevy: od lehké akutní otravy projevující se střevními a žaludečními potížemi, přes bolesti hlavy, až po vážnější jaterní problémy.

Nejčastějším onemocněním ze znečištěných přírodních koupacích vod jsou střevní a žaludeční potíže. Dalšími projevy spojené s koupací vodou mohou být různá horečnatá onemocnění a zánětlivá onemocnění uší a očí. Onemocnění z vody způsobují viry, bakterie či prvoci. Tyto patogenní organismy vstupují do těla většinou při náhodném polknutí i malého množství vody.

Pro příjemné koupání v přírodě je vhodné volit koupací oblasti a přírodní koupaliště, ve kterých je kvalita vody sledována a výsledky jsou k dispozici na webových stránkách místně příslušných krajských hygienických stanic (např. www.khszlin.cz) a na nástěnkách v místě vodní plochy.

Samozřejmě je možné se koupat i na ostatních vodních plochách. Ale pozor! Jakost vody z hlediska využití pro vodní rekreaci a koupání zde nikdo nesleduje. Koupání probíhá na vlastní zodpovědnost a riziko, dle obecného užívání vod - rodiče by měli zvážit, zda nechají malé děti koupat se v těchto vodách.

Na závěr několik rad:

1. Nekoupejte se nikdy na místech evidentně znečištěných odpadními vodami (pod výpustí i vyčištěných odpadních vod, dešťových kanalizací).
2. Dbejte doporučení hygieniků a tam, kde to nedoporučují, se nekoupejte.
3. Pokud trpíte nějakým infekčním onemocněním, buďte k ostatním ohleduplní a nekoupejte se.
4. Největší nahromadění sinic (i toxinů) vzniká právě při vodním květu. Koupání ve vodě obsahující vodní květ nelze rozhodně doporučit.

5. Pokud se chcete koupat ve volné přírodě, kdekoliv mimo místa pravidelně sledovaná, zkuste před vstupem do vody některou z metod na rozlišení řas a sinic např. následujícím způsobem:

Láhev se zúženým hrdlem (lze použít třeba průhledné lahve od balených vod) naplníme zcela vodou a necháme alespoň 20 minut stát v klidu na světle. V případě, že se u hladiny vytvoří zelený kroužek tvořený zelenými organismy ve tvaru "sekaného jehličí nebo zelené krupice" (a voda přitom zůstane čirá), jedná se z největší pravděpodobností o sinice. Jestliže zůstane voda zakalena rovnoměrně nebo se začne tvořit větší zákal u dna, půjde pravděpodobně o řasy.

Ještě jednodušším testem je vstupovat do vody opatrně (aby se nezvířily usazeniny ze dna) a pozorovat, zda se okolo kolen ve vodě nevznášejí drobné zelené částičky. Když ano, jedná se pravděpodobně o sinice.
6. Když už se rozhodnete pro koupání ve vodě obsahující sinice, nebo kde je dokonce vytvořen vodní květ, doporučujeme (je-li to možné) se po vykoupání osprchovat čistou vodou a odstranit tak z pokožky řasy a sinice, které na ní po pobytu ve vodě ulpěly. V tomto případě by kontakt těla s vodou při plavání neměl být delší než cca 10 minut, což je orientační doba; liší se u každého člověka například s věkem a nepřímo ji lze stanovit jako "rozmočenou kůži prstů", která více přijímá látky ze svého okolí. Tohoto jevu se využívá například v různých přísadách do koupelí, v případě sinic by však šlo o látky, které lidskému tělu rozhodně neprospějí.
7. Vodní květ se po hladině nádrže pohybuje podle toho, jak zrovna vane vítr. Často tak tvoří u břehu vysokou vrstvu, se kterou mohou do styku přijít hrající si děti. Proto je dobré před tímto rizikem děti varovat a hlídat, jak vypadá břeh nádrže, na kterém si hrají