

VAS VÁRMEGYEI KORMÁNYHIVATAL NÉPEGÉSZSÉGÜGYI FŐOSZTÁLY

T Á J É K O Z T A T Á S



F I G Y E L E M F E L H Í V Á S

A HELYES FÜRDŐ - ÉS USZODAHASZNÁLÁT

A vízminőség rajtunk is múlik!

Magyarország a gyógyvizek országa, Európa fürdőnagyhatalma

Magyarország hőforrásokban és ásványvizekben a világ egyik leggazdagabb országa, és a világon egyedülálló adottságokkal rendelkezik gyógyvízellátottság tekintetében. Hatalmas kincs van a kezünkben. A meleg víz már önmagában is gyógyító hatású némely betegségre, a benne feloldott ásványi anyagok pedig különösképp értékessé teszik.



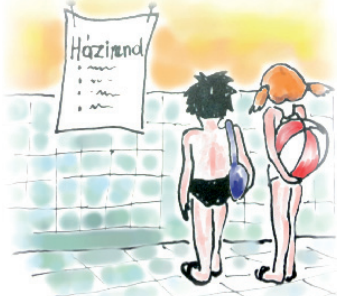
Magyarországon több mint 500 medencés közfürdő üzemel, ebből Vas vármegyében közel 50. A gyógyfürdők száma hazánkban 75, melyek gyógyvizét 248 elismert gyógyvizes kút szolgáltatja.

A gyógyvíz olyan ásványvíz, amelyet az orvosi vizsgálatok alapján gyógyvíznek minősítenek.

A gyógy- és élményfürdőkben a család valamennyi tagja megtalálja a lehetőséget a felfrissülésre, a mozgásra vagy a gyógyulásra. A gyógy- és élményfürdők gyógyvizes medencéi 32-38 °C-osak, a strandolásra és sportolásra alkalmas medencéi 26-28 °C-os vízzel vannak feltöltve.

Fürdőzők magatartásának vízminőséget befolyásoló tényezői

Minden közfürdő bejáratánál megtalálható a látogatók részére készített, több nyelvre lefordított házirend, mely a fürdőhasználat szabályait rögzíti. **Az első látogatás alkalmával feltétlenül el kell olvasni!**



A közösségi fürdőt nem látogathatják:

- lázas betegek, fertőző gyomor-, bélrendszeri- és bőrbetegségben szenvedők,
- görcsös állapottal, eszméletvesztéssel járó betegségben szenvedők,
- ittas, kábítószer vagy bódító hatású gyógyszer hatása alatt álló személyek.

A medencék egyidejű igénybevételét a medencék mérete alapján határozzák meg. Minél kisebb a medence mérete, annál kevesebben lehetnek a medencében. A tájékoztató a legtöbb fürdőben a **medence bejáratánál**, a hőmérsékletet és a medence mélységét feltüntető adatok mellett található.

A túlzásfolt medencében nem biztosított az egyenletes vízmozgás, ezért ne menjünk bele!



Figyelmesen olvassd el a házirendet és az információs táblák feliratait!

A helyes fürdő- és uszodahasználát

Az élményfürdő vagy uszoda vizének tisztán tartása érdekében néhány alapvető szabályt a vendégeknek be kell tartaniuk.

Vigyázat! 14 év alatti gyermekek nem látogathatják a gyógymedencéket!

A gyógymedencék a betegek gyógyulását szolgálják. Ezekben a medencékben magas a víz ásványianyag-tartalma, a hőmérséklet 30°C-nál magasabb. A magasabb hőmérsékletű és magas ásványianyag-tartalmú vízben az intenzív mozgás káros hatású lehet.

A gyógyvizes medencék vizét többségében nem fertőtlenítik, ugyanis a fertőtlenítőszer reakcióba léphet az ásványi anyagokkal. Viszont, ha baktériumokat viszünk a vízbe, az nem pusztul el, hanem gyorsan szaporodásnak indul. Ezért sem szabad ezekben a medencékben lebuksni, úszni, mert a víz lenyelése betegséget is okozhat. A gyógymedencék, ülőmedencék, a beteg emberek gyógyulására szolgálnak.

A fürdőmedencék vízminőségét befolyásoló tényezők:



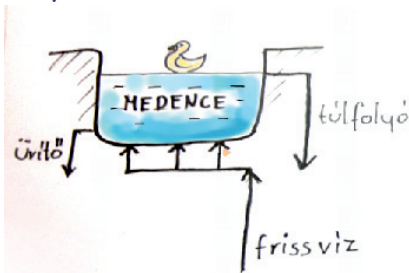
- ✓ megfelelő hidraulika (a víz egyenletes áramlásának biztosítása),
- ✓ sima, ép, fertőtleníthető medenceburkolat,
- ✓ megfelelő friss víz utánpótlása,
- ✓ víztisztító - forgató berendezés megfelelő üzemeltetése,
- ✓ medence méretétől függő vízcseré,
- ✓ medence burkolat alapos tisztítása, fertőtlenítése,
- ✓ zsúfoltság elkerülése, vagyis a medence egyidejű terhelésének betartása,
- ✓ fürdőzők megfelelő magatartása.

A kifogástalan bakteriológiai vízminőség biztosítása érdekében a forgatott medence vize mindig tartalmaz fertőtlenítőszert. Amennyiben a fürdőzők ügyelnek a tisztaságra, betartják a házirendet, testükön nem visznek szennyeződést a medencébe, akkor az adagolt vegyszerek mennyisége jelentősen csökkenthető.

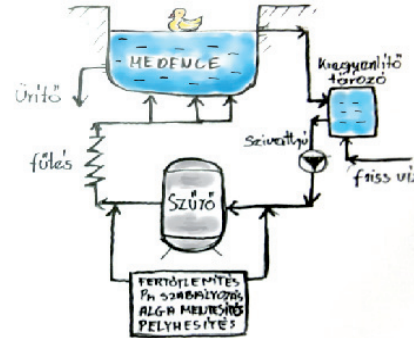
Mindannyian tehetünk a fürdőmedencék vizeinek tisztaságáért!

Vízkezelés

- Töltő-ürítő rendszerű medencék (gyógyvízzel töltött)
- Víz-visszaforgatással működő medencék (úszó, élmény, kaland, gyermek, csúszda, sodrófolyosó)



Töltő-ürítő rendszer



Víz-visszaforgatásos rendszer

Félig feltöltött medencében vagy a leeresztés megkezdése után a medencében való tartózkodás tilos és veszélyes. Súlyos következménye lehet. A sodrás ellen az úszni tudás nem elégséges. Erre minden fürdőben felhívják a figyelmet.



Miért egészséges az úszás?

- ✓ Az egyenletes tempózás javítja a végtagok vérellátását, a szív munkáját és a légzéstechnikát.
- ✓ Az ízületek tehermentesen mozognak - még azoknak is ajánlott, akik egyébként nem tornázhatnak.
- ✓ A csontjaink fejlődése és mozgásunk javul, harmonikusabb lesz, nem utolsósorban zsírt égetünk vele, alakunk formásabb lesz.
- ✓ A legtöbb úszásforma kereszttezett és ellentétes mozgások sorozata, ami javítja a memóriát, szellemileg frissebbé tesz.
- ✓ Kevésbé leszünk stresszesek, ingerültek - ezért úszással sokat tehetünk szívünk, lelkünk egészségéért.

Füüdőrúha, papucs, úszószemüveg

A füüdőrúha legyen frissen mosott, papucsunk, úszószemüvegünk pedig tiszta. A helyes viselet fiúk esetében nem a bermuda, hanem a **szűk szárú füüdőnadrág**. A zsebekben nem maradhat papírzsebkendő, pénz vagy szotyola sem. A megfelelő füüdőnadrágból nem folyik ki a víz, ha elhagyjuk a medencét.



Medencébe lépés előtt a szappanos előfürdő használata kötelező!



Mielőtt a vízbe ugranánk, nagyon fontos a zuhanyozás, hiszen nem túl higiénikus izzadt testtel csobbanni, valamint azért is, mert a hirtelen hideg víztől megállhat a szív működés. **„A zuhanyozás kötelező!”** felirat akár életet is menthet!

Testfelületünk, testhajlataink baktériumok, gombák millióit hordozhatják, melyek legtöbbször a normál bőrflóra része. A kórokozók a számukra ideális környezetben, a meleg vízben gyors szaporodásra képesek, és betegségeket okozhatnak.

Ezért fontos a medencébe lépés előtt a fürdőruha nélküli alapos, szappanos zuhanyozás még az öltözőben, hogy a bejutó baktériumok számát minimálisra csökkentsük. Bizonyára senki sem szeretne napokig ágyban feküdni lázasan, vagy hasmenés, hányás miatt kimaradni minden programból! A fürdőkben, uszodákban látható plakátok is erre hívják fel a figyelmet, hangsúlyozva azokat a testtájékokat, melyekre a tisztálkodás során különösen figyelni kell.



**Ne vigyél hivatlan vendégeket a medencébe!
Zuhanyozál fürdés előtt!**

Nem csak a megérkezéskor nélkülözhetetlen a zuhanyozás!



Fontos tudni, hogy ha a medencében való tartózkodást megszakítjuk például napozás, sportolás, homokozás, étkezés vagy akár a mellékhelyiségek igénybevétele céljából, ismételten használjuk az előfürdőket!

Medencébe lépés előtt, ne kerüljük ki a **lábmosót**, hiszen abban fertőtlenítőszer van, ami még az utolsó lehetőség a lábon lévő szennyeződés eltávolítására!

Ha **kijövünk** a vízből, szintén zuhanyozzunk le, hiszen bármennyire vigyázunk, az emberek bőréről természetes módon is a vízbe kerülhetnek kórokozók, amiket így eltávolíthatunk.

Utána gondosan töröljük át magunkat, hisz az uszodák párás, nedves levegőjében, felületeken a **gombák** szeretnek megtelepedni és szaporodni. Nagyon hosszadalmas a bőr- és körömgombát kikezelni.

Azt se felejtsük el, hogy betegen ne menjünk fürdőzni! Csak akkor látogassunk el az uszodába, ha már meggyógyultunk, elmúltak a kiütéseink, bőrbetegségünk, és hányásunk, hasmenésünk megszűnt!

Papucs használata kötelező!

Mezítláb, vizes lábbal futkosás nagyban növeli az elesés kockázatát. A fürdőbalesetek 80%-a az elcsúszásból adódik. A közlekedőkben, a medence környezetében ugyan csúszásgátló felületű járólapokat alkalmaznak, de az érdesítésnek vannak korlátai, ugyanis a felületnek jól tisztíthatónak, fertőtleníthetőnek kell lennie.

A vizes lábbal való futkosás esetén az elcsúszás ellen nem véd a burkolat. Papucs nélkül a kihordott vízen futkosás nélkül is könnyű elcsúszni. A fürdőkbe pihenni, kikapcsolódni megyünk, felesleges sietni.

Ugrálni csak a rajtkőről szabad!

A medencébe **ugrás** előtt győződjünk meg arról, hogy nem veszélyeztetünk-e valakit! A megfelelő sávot válasszuk, lehetőleg ne azt, ahol szédítő karcsapásokkal tempózik egy gyorsúszó.



A vízicsúszda használata

A napjainkban elterjedt csúszdaparkok veszélyeket is rejtnek a látogatók számára, annak ellenére, hogy üzemeltetésüket szigorú biztonsági szabályok írják elő. Figyelmetlenség, türelmetlenség vagy a nem megfelelő használat miatt előfordulhatnak balesetek is.

A csúszdamedence is medencés fürdő, tehát ezeket is csak zuhanyozást követően vegyük igénybe!

Mindenki kizárólag az életkorának megfelelő csúszdát használhatja! (erről piktogramok is tájékoztatnak.) A csúszdán mindig csak egy személy csússzon, tartsuk be a követési távolságot, és a csúszda végénél lévő biztonsági sáv elhagyására is biztosítsunk elegendő időt.



Vigyázzunk a magunk és mások épségére, egészségére !

TÁMOGATÓK:



SÁRVÁRI GYÓGY- ÉS WELLNESSFÜRDŐ

Sárvári Gyógy- és Wellnessfürdő



SZENTGOTTHÁRD
SPA & WELLNESS



BÜKKFÜRDŐ
THERMAL & SPA



Vasivíz Zrt. Fedett Uszoda és Termálfürdő



A természet és gyógyvíz mesteri harmóniája



Vulkán Gyógy- és Élményfürdő, Celldömölk



INTERSPORT Áruház, Szombathely



Dr. Nagy László
Egységes Gyógypedagógiai
Módszertani Intézmény
Közszeg



VAS MEGYE NÉPEGÉSZSÉGÜGYÉERT ALAPÍTVÁNY

Szerzők:

Szabóné Vincze Klára
Dr. Reiner Vera
Dr. Szabó Erika

Rajz és illusztráció:

Horváth Zoltán (Hozo)

Felelős szerkesztő:

Dr. Wächter Walter László vármegyei tisztifőorvos