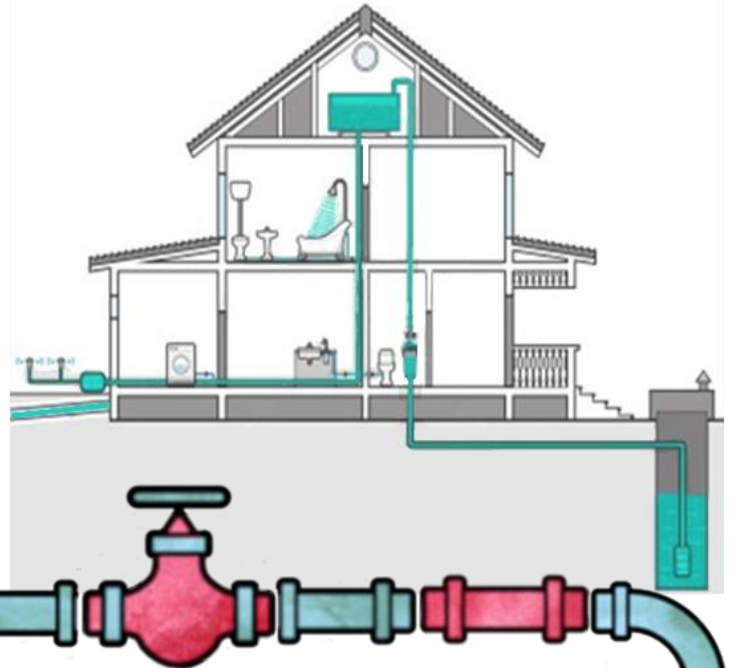


Hišno omrežje

Hišno vodovodno omrežje zajema cevovod, opremo in naprave, ki so vgrajene med priključkom na sistem za oskrbo s pitno vodo in mestom uporabe pitne vode (pipe). Redno in pravilno čiščenje hišnega (sekundarnega) vodovodnega omrežja v stanovanjskih objektih je ena od osnov za preskrbo prebivalstva z zdravstveno ustrežno pitno vodo.

Za minimalno in redno vzdrževanje vam kot upravljavci javnega vodovoda podajamo naslednja priporočila:

- Voda naj na vsaki pipi pred prvo uporabo tega dne teče vsaj 2 minuti (curek naj bo enakomeren, srednje moči, debelosti svinčnika) oziroma toliko časa, da se temperatura vode na pipi ustali.
- Vsaj enkrat na 14 dni je treba na vseh pipah sneti in očistiti mrežice ali druge nastavke. Čiščenje pomeni spiranje z vodo, ki teče po tem sistemu, in po potrebi odstranjevanje vodnega kamna.
- Na mestih, kjer voda v omrežju zastaja, naj se izvaja tedensko izpiranje do stabilizacije temperature vode.
- Evidentirati je treba slepe rokave in jih odstraniti. Dotlej je treba enkrat na teden spirati vodo iz slepih rokavov.



V primeru obnavljanja hišne vodovodne napeljave za vodomero ali daljše neuporabe pitne vode se lahko poveča delež bakteriološko oporečnih pitnih vod. Posledica povečanja bakteriološke oporečnosti omogoča idealne pogoje za hitrejšo rast in razvoj biofilma na cevovodnem omrežju. Pri ponovni uporabi vode se s sten cevi in z mrežic, nameščenih na izlivkah, lušči in izpira vsebina razbohotenega biofilma. V vodi so tako prisotne tudi bakterije, ki tvorijo in sestavljajo biofilm in lahko povzročajo razna želodčno-črevesna in dihalna obolenja (Escherichia coli, koliformne bakterije, legionela ...).

Predlagamo, da se sekundarno vodovodno in toplovodno omrežje dvakrat letno očisti tako, da se voda na vseh izlivkah izpira najmanj 30 minut. Pred izpiranjem naj se z vodovodnih pip in prh odstranijo vse mrežice, po izpiranju in pred ponovno montažo naj se mrežice tudi očistijo. Predlagamo, da se na celotnem toplovodnem sistemu v stavbi izvede tudi toplotni šok, zaradi morebitnega razvoja legionele. Toplotni šok naj bo izveden tako, da bo temperatura vode na najnižji izlivki vsaj 65 °C.

Čiščenje vodovodnega omrežja v stavbi, glavnega in stranskega cevovoda in še posebej mrtvih krakov vodovodnega omrežja (kar je ves toplovodni sistem, posebno grelna telesa, kot so grelniki), kjer je gibanje vode minimalno, bi bilo treba opravljati najmanj enkrat letno. S takim ravnanjem preprečimo tvorbo bakterijskih biofilmov v notranjosti cevovodov.

Več informacij si lahko pogledate na www.ibled.si ali www.nijz.si.

Voda najbolj odžaja, blagodejno vpliva na počutje, blaži glavobole in mnoge druge težave, pomaga pri uravnavanju telesne teže, izboljša napetost kože, spodbuja pozitivno razmišljanje, na voljo je v neomejenih količinah, je povsod dostopna in ugodna ter je najbolj ekološka, saj ne povzroča nobenih odpadkov. Samo voda iz pipe je ves čas sveža.

Maline, borovnice, murve, ribez, robide, jagode in vsi ostali sadeži, ki jih imate na vrtu, vejice mete, melise in ostalih zelišč ter rezine limet in limon s kiselnostnim okusom, ki pripomore k osvežitvi, so odlični dodatek za pripravo napitka, kjer je osnova voda. Začetek poletja spet prinaša visoke temperature, zato Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) opozarja, da daljše obdobje vročine lahko povzroči različne težave, kot so dehidriranost, kožni izpuščaji, vročinski krči in izčrpanost, kratkotrajna izguba zavesti oziroma omedlevica ter vročinska kap. Poleg umika v senco in izogibanja telesnim aktivnostim v vročih poletnih dneh pomaga ohladiti telo tudi **pitje hladne vode**.

Vsak odrasel človek naj bi na dan zaužil od 2 do 3 litre tekočin, saj so nujno potrebne za delovanje našega telesa. Količine so odvisne od spola in starosti, pa tudi od duševnega in telesnega stanja človeka. Še več vode je treba spiti, ko so temperature zraka višje, ob povečani telesni aktivnosti ali ob povišani telesni temperaturi.

Pomembno je namreč, da z vnosom zadostne tekočine telesu zagotovimo elektrolite, ki jih izgubi predvsem s potenjem. Elektroliti uravnavajo vsebnost vode v telesu, presnovo in dihanje celic, vzdržujejo puferske sisteme, omogočajo prenos živčnih impulzov in zagotavljajo reprodukcijo ter rast organizma.

Infrastruktura Bled se kot upravljavec vodovodnih sistemov trudi zagotoviti hladno pitno vodo, v kolikor pa želite še bolj osvežujočo, jo postavite v hladilnik, kjer jo lahko hranite v čisti in pokriti posodi. Tako shranjeno vodo za pitje lahko uporabljamo še 48 ur. Vendar pa ni zdravo pretiravati z ledeno mrzlo vodo, saj ovira proces hidratacije. Telo namreč energijo porablja za uravnavanje telesne temperature, namesto da bi se posvetilo prebavi in absorbiranju hranilnih snovi. Poleg tega nizke temperature vode zmanjšujejo delovanje imunskega sistema, kar lahko povzroči razvoj različnih bolezni.

Pitna voda in poletje

Naj bo voda topla ali hladna, najpomembnejše je, da je zaužijete dovolj.

Pred nakupom vode v plastenki je vredno razmisliti o smiselnosti tega početja, saj je taka voda veliko dražja, zraven pa še onesnažuje okolico. Preveč plastenk od različnih pijač se nabira v smeteh kot odpadke. Vsaj pri vodi lahko izberete bolj ekološko možnost in si jo natočite v kozarec kar iz pipe. Priporočamo vam, da vodi dodate nekaj sadja in zelišč. Tako boste poleg zdrave dobili še zelo okusno in osvežilno pijačo.

Ideja 4:

-breskev
-ingver
-cimetova skorja



Ideja 1:

-limona
-meta
-kumara

Ideja 2:

-limeta
-jagode

Ideja 3:

-bezgov ali
-malinov sirup

