



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ZADAR

---

# Sigurni i zdravi u Zadarskoj županiji

Vodič za posjetitelje

# Impressum

**Naslov:**

Sigurni i zdravi u Zadarskoj županiji, vodič za posjetitelje

**Izdavač:**

Zavod za javno zdravstvo Zadar

**Odgovorni urednik:**

Zoran Škrgatić, dr. med., specijalist psihijatrije

**Glavna urednica:**

Jelena Čosić Dukić, prof.

**Uredništvo:**

Ljilja Balorda, dr. med., specijalist javnog zdravstva

Marina Blažević Longin, dipl. iur.

Ana Petrić, dr. med., specijalist javnog zdravstva

**Autori:**

Ljilja Balorda, dr. med., specijalist javnog zdravstva

Jelena Čosić Dukić, prof.

Đurđica Dragaš, dr. med., specijalist školske medicine

Ivanka Matas, dr. med., specijalist mikrobiologije

mr. sc. Alan Medić, dr. med., specijalist epidemiologije

dr. sc. Danijela Peroš Pucar, dipl. ing.

Ana Petrić, dr. med., specijalist javnog zdravstva

Benito Pucar, dipl. ing.

Marija Pupiće-Bakrač, dr. med., specijalist epidemiologije

**Fotografije:**

Ivan Čorić

Velid Jakupović

Željko Karavida

Zvonko Kucelin

Leonard Kvarantan

Mladen Radolović Mrlja

Stipe Surać

**Lektorica:**

Daniela Nižić, prof.

**Grafička obrada i tisak:**

Printera grupa d.o.o., svibanj 2012.

**Naslovnica:** Fotografija na naslovnici: Barkajol

**Naklada:** 2000

CIP-Katalogizacija u publikaciji

Znanstvena knjižnica Zadar

UDK 656.05(035)

61(035)

SIGURNI i zdravi u Zadarskoj županiji : vodič  
za posjetitelje / Ljilja Balorda ... <et al.> ; <glavna  
urednica Jelena Čosić Dukić ; fotografije Ivan Čorić ... et  
al.>. - Zadar : Zavod za javno zdravstvo, 2012. - 92 str. :  
ilustr. u bojama ; 24 X 25 cm

ISBN 978-953-57190-0-7

1. Balorda, Ljilja

140214026

# Zahvaljujemo

- na stručnim savjetima vanjskim suradnicima  
i partnerima:

mr. sc. **Morani Bačić**, Javna ustanova za upravljanje  
zaštićenim dijelovima prirode na području Zadarske  
županije

**Božidaru Budiši**, Policijska uprava zadarska

**Josipu Jandriću**, Hrvatska gorska služba spašavanja,  
stanica Zadar

**Franki Krajnović**, prof., Zadarska županija

**Josipu Kraljiću**, dr. med., Zadarska županija

**Denisu Livljaniću**; Lučka kapetanija Zadar

dr. sc. **Stewartu Schultz**; Sveučilište u Zadru,  
Pomorski odjel

dr. sc. **Draženu Zekanoviću**, dr. med. spec. kardiologije;  
Opća bolnica Zadar

**Planinarskom društvu Paklenica**

- na donacijama:

**Zadarskoj županiji**



**Gradu Zadru**



**Turističkoj zajednici mjesta Silba**

**Turističkoj zajednici Općine Bibinje**

# Sadržaj

|  |    |
|--|----|
| RIJEČ RAVNATELJA                                       | 5  |
| O Republici Hrvatskoj                                  | 7  |
| O Zadarskoj županiji                                   | 13 |
| Priprema za putovanje                                  | 17 |
| Zdravstveno osiguranje                                 | 19 |
| Zdravstvena skrb za posjetitelje u Zadarskoj županiji  | 23 |
| Sigurnost u prometu                                    | 27 |
| Sigurna plovidba morem                                 | 33 |
| Kakvoća mora za kupanje na plažama Zadarske županije   | 37 |
| Na plaži   | 39 |
| Oprezno na sunce                                       | 43 |
| Zaštita od ljetnih vrućina                             | 47 |
| Zdravstveni poremećaji uzrokovani vrućinom             | 51 |
| Ronjenje   | 55 |
| Oprezno s hranom                                       | 57 |
| Za dug i zdrav život uživajte u mediteranskoj prehrani | 61 |
| Planinarenje i izleti u prirodu                        | 65 |
| Ugrizi i ubodi kopnenih životinja                      | 69 |
| Ugrizi i ubodi morskih životinja                       | 73 |
| Peludne alergije                                       | 76 |
| Rizična ponašanja                                      | 77 |
| Prva pomoć kod nezgoda i nesreća                       | 81 |
| Važni telefonski brojevi i adrese                      | 85 |

*Moderna ikona grada Zadra - Morske orgulje*



# RIJEČ RAVNATELJA

Poštovani posjetitelji Zadarske županije,

pred vama je zdravstveno-edukativna knjižica *Sigurni i zdravi u Zadarskoj županiji, vodič za posjetitelje* izrađena u Zavodu za javno zdravstvo Zadar u sklopu djelatnosti promocije zdravlja.

Vodič je namijenjen vama i vašim bližnjima koji ste došli u Zadarsku županiju iz drugih dijelova Hrvatske, Europe te iz udaljenih krajeva svijeta radi odmora, posla, rekreacije...

Zadarska županija je što se tiče zaraznih bolesti, kriminala te prirodnih katastrofa sigurna regija. Međutim svake godine, posebno ljeti, zabilježi se više slučajeva nesretnog stradavanja gostiju. Znamo kako je svako putovanje povezano i s određenim zdravstvenim rizicima. Dobra je vijest što se većina ovih rizika može izbjeći ili znatno reducirati odgovarajućom edukacijom te osobnom odgovornosti svih pojedinaca; prije svega samog posjetitelja, a zatim i domicilnog stanovništva, turističkih djelatnika, zdravstvenih profesionalaca te lokalnih vlasti. Bez obzira na to jeste li namjeravali svoj boravak upotpuniti avanturističkim sportovima ili želite odmor provesti u razgledavanju kulturno-povijesnih i prirodnih znamenitosti, kupanju i odmoru, za sve vrijedi tvrdnja koju uvijek nastojte imati na umu: Prikladne preventivne mjere i mjere opreza mogu smanjiti rizik od nastanka ozljede ili bolesti!

Osnovni cilj Zavoda za javno zdravstvo Zadar, kao izdavača ovog Vodiča, jest omogućiti vam jasne i jednostavne informacije potrebne za očuvanje zdravlja i sigurnosti za vrijeme boravka u našoj županiji.

Vodič se sastoji od 21 poglavlja. Prva dva poglavlja upoznat će vas s osnovnim činjenicama o Republici Hrvatskoj i Zadarskoj županiji. Zatim ćete saznati ponešto o tome kako se pripremiti za putovanje, kako funkcionira zdravstveni sustav u županiji, odnosno kome se obratiti ako vam zatreba zdravstvena usluga. U poglavljima koja slijede upoznat ćemo vas s mogućim opasnostima koje se mogu dogoditi dok ste na putu, o načinima kako ih možete spriječiti te o mjerama koje trebate poduzeti ako do nezgode ili nesreće ipak dođe. Na kraju smo izdvojili kontakte ustanova koje bi vam mogle zatrebati za vrijeme vašeg boravka u Zadru ili njegovoj okolini.

Nadamo se da ćete se sretno vratiti svojim domovima, prepuni pozitivnih dojmova o Zadarskoj županiji i njenim stanovnicima te da ćete se ovamo uvijek rado vraćati. Ovaj Vodič ponesite sa sobom kao slikovitu uspomenu na Zadar i njegovu okolicu koju možete podijeliti i sa svojim poznanicima.

Želimo vam siguran, zdrav i ugodan boravak u Zadarskoj županiji!

RAVNATELJ

Zoran Škrgeć, dr. med, spec. psih.



# O Republici Hrvatskoj





NP Krka, Skradinski buk

**Lěpa naša domovino  
Oj junačka zemljo mila,  
Stare slave dēdovino,  
Da bi vazda čestna bila!  
Mila, kano si nam slavna,  
Mila si nam ti jedina,  
Mila, kuda si nam ravna,  
Mila, kuda si planina!**

**Vedro nebo, vedro čelo,  
Blaga persa, blage noći,  
Toplo lěto, toplo dēlo,  
Bistre vode, bistre oči:  
Vele gore, veli ljudi,  
Rujna lica, rujna vina,  
Silni gromi, silni udi; —  
To je naša domovina!**

Iz pjesme *Horvatska domovina* Antuna Mihanovića

## Zastava



## Grb



Državnopravnu tradiciju RH baštini od srednjovjekovne kneževine (791.-924.) i kraljevine (925.-1102.) do suvremene Republike Hrvatske proglašene 25. lipnja 1991. godine.

Republika Hrvatska je članica Ujedinjenih naroda (UN), Vijeća Europe (COE), Svjetske trgovinske organizacije (WTO), Organizacije Sjevernoatlanskog ugovora (NATO). Od 2004. kandidat je za ulazak u Europsku uniju (EU), a sam proces pristupa zemlje Uniji je završen.

**Politički ustroj:** Parlamentarna demokracija

**Službeni jezik:** Hrvatski

**Broj stanovnika** (po prvim rezultatima popisa 2011.): 4.290.612

**Bruto domaći proizvod po stanovniku 2010.:** 10.394 €

**Nacionalna valuta:** Kuna (100 lipa)

**Površina kopna:** 56.594 km<sup>2</sup>

**Površina teritorijalnog mora i unutarnjih morskih voda:** 31.067 km<sup>2</sup>

**Dužina obale:** 5.835 km

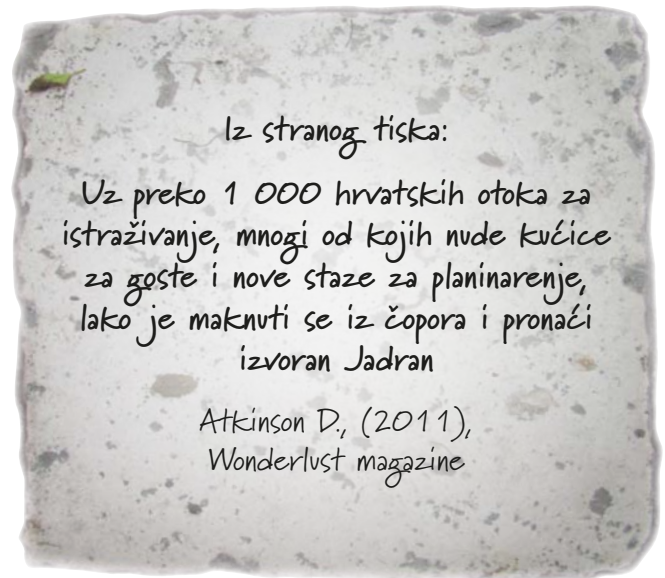
**Broj otoka:** 1.246 (67 naseljenih)

**Glavni grad:** Zagreb

**Pozivni broj:** +385

**Vremenska zona:** UTC +1 (UTC +2 ljeti)

**Internetski nastavak:** .hr



## Klima

---

U Hrvatskoj postoje tri klimatske zone; u unutrašnjosti prevladava umjereno topla kišna klima, na najvišim vrhuncima snježna šumska klima, a uzduž jadranske obale ugodna mediteranska klima s velikim brojem sunčanih dana.

### Prosječna temperatura zraka u gorju:

siječanj - 2°C, srpanj 15°C

### Prosječna temperatura zraka u primorju:

siječanj 5°C, srpanj 24°C

Park prirode  
Telašćica – Otok Taljurić



*Slano jezero Mir u Parku prirode Telašćica*

## Teritorijalna podjela

---

Hrvatska je podijeljena na dvadeset županija i Grad Zagreb koji ima status županije. Županija obuhvaća više prostorno povezanih općina i gradova na svom području. Česta je i podjela po regijama: Istra, Kvarner, Dalmacija, Slavonija i Središnja Hrvatska.

**Veći gradovi:** Zagreb, Split, Rijeka, Osijek i Zadar

## Nacionalni parkovi

---

Brijuni  
Kornati  
Krka  
Mljet  
Paklenica  
Plitvička jezera  
Risnjak  
Sjeverni Velebit

## *UNESCO-va svjetska baština*

---

### **Prirodna baština**

Nacionalni park Plitvička jezera

### **Kulturna baština**

Dioklecijanova palača u Splitu

Gradska jezgra Dubrovnika

Eufrazijeva bazilika u Poreču

Gradska jezgra Trogira

Katedrala sv. Jakova u Šibeniku

Starogradsko polje na Hvaru



*Plitvička jezera*

*Zračna luka Zadar*

*Preuzeto s mrežnih stranica en.wikipedia.org*



## *Prijevoz*

---

U Hrvatsku možete doći zrakoplovom, automobilom, brodom, autobusom ili vlakom. Ceste oko većih gradova su dobrog standarda. Zemlja je odlično povezana autobusnim linijama. Svi su veći gradovi u Hrvatskoj povezani željeznicom, osim Dubrovnika.

### **Zračne luke:**

Dubrovnik, Osijek, Pula, Rijeka, Split, Zadar i Zagreb

### **Zračna pristaništa:**

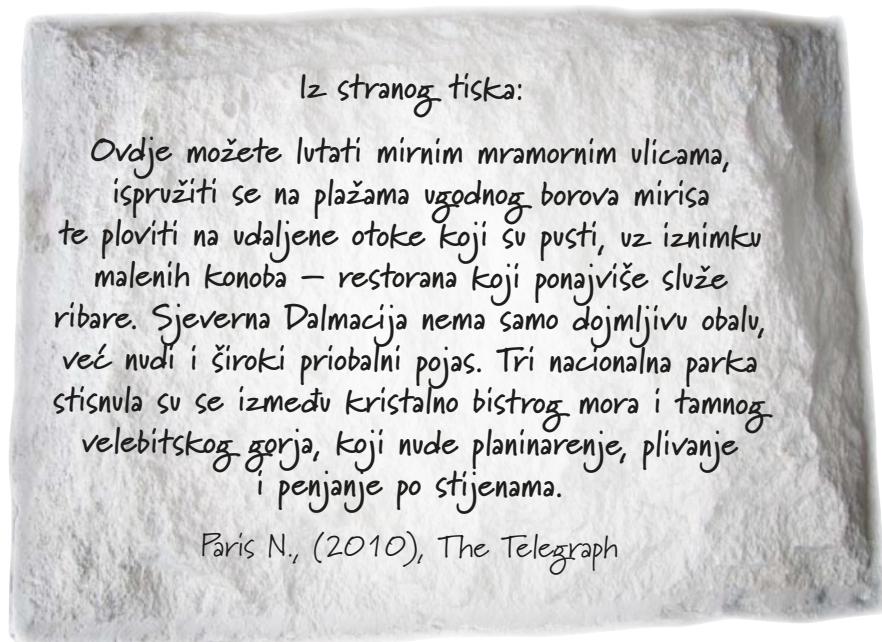
Brač, Osijek, Mali Lošinj



# O Zadarskoj županiji



*Lighthouse Veli Rat on Dugi Otok*



## Zastava



## Grb



### Broj stanovnika

(po prvim rezultatima popisa 2011.): 170.398

**Površina kopna:** 3.643,33 km<sup>2</sup>

**Površina teritorijalnog mora i unutarnjih morskih voda:** 3.632,9 km<sup>2</sup>

**Dužina obale:** 1.300 km

### Klima

---

**Obala i otoci:** Mediteranska klima

**Zaleđe:** Kontinentalna klima

**Velebit:** Planinska klima

### Tipični vjetrovi:

Bura i jugo, a često pušu i levant te maestral.

### Oborine:

Minimum oborina obilježava ljetno razdoblje, a maksimum razdoblje kasne jeseni. Snijeg je česta pojava u Lici i planinama, dok ga uz obalu i na otocima uglavnom nema.

S prosječno 2.600 sunčanih sati u godini jadranska obala jedna je od najsunčanijih u Sredozemlju.

### Prosječna temperatura zraka:

Siječanj 5°C, srpanj 24°C.

### Temperatura mora:

Obično ne pada ispod 10°C zimi, a ljeti ne prelazi 25°C.

### Teritorijalna podjela:

Zadarska je županija teritorijalno organizirana u 34 jedinice lokalne uprave i samouprave, odnosno 6 gradova (Zadar, Benkovac, Biograd na Moru, Obrovac, Pag i Nin) i 28 općina.



*Vinjerac, mjesto smješteno u jugoistočnom dijelu Velebitskog kanala*

### **Grad Zadar**

administrativno je središte Zadarske županije i peti grad po veličini u Republici Hrvatskoj.

### **Otoci površine veće od 1 km<sup>2</sup>:**

Pag, Dugi otok, Pašman, Ugljan, Olib, Molat, Vir, Iž, Sestrunj, Silba, Ist, Premuda, Maun, Rivanj, Zverinac, Škarda, Škrda, Rava, Vrgada, Lavdara, Tun Veli, Planik.

### **Rijeke:**

Zrmanja, Krupa, Una, Ričica.

### **Parkovi prirode:**

Velebit  
Vransko jezero  
Telašćica

### **Nacionalni park:**

Nacionalni park Paklenica

Ukoliko boravite u Zadarskoj regiji, preporučujemo također posjetiti nacionalne parkove NP Sjeverni Velebit, NP Kornati, NP Plitvička jezera i NP Krka.

### **Prometna povezanost:**

Kroz županiju prolazi Jadranska turistička cesta i autocesta Zagreb – Split A1 (tzv. *Dalmatina*).

Zračna luka Zadar spaja Zadar s gradovima u Hrvatskoj, a od uvođenja niskotarifnih letova i sa 20-ak gradova u Europi.

U sezoni postoji trajektna veza s Anconom u Italiji (iz grada Zadra).

Svi naseljeni otoci povezani su sa Zadrom brodskom ili trajektnom vezom.



*Otok Silba*



*Kornati*

Svake godine ovo područje posjećuje na tisuće turista. Većina posjeta turističkim odredištima u Zadarskoj županiji, kao i cijeloj Hrvatskoj, je sigurna (*trouble-free*). Postoji mogućnost pojave sporadičnih požara, posebno u ljetnim mjesecima. Stoga je opasno i kažnjivo loženje vatre na otvorenim prostorima i u blizini šuma.

Više informacija o Zadarskoj županiji možete potražiti na mrežnim stranicama Turističke zajednice Zadarske županije [www.zadar.hr](http://www.zadar.hr).

# Priprema za putovanje



*On the roof of the Church of St. Donatus (9th cent.) the symbol of the city of Zadar.*

**K**ad se odlučite za putovanje, bilo da idete sami ili sa svojom obitelji, potrebno se dobro pripremiti kako bi ono bilo ugodno i zabavno.

Nezgode i bolest, na žalost, mogu se dogoditi bilo gdje i bilo kada. Ukoliko zatrebate medicinske usluge dok boravite u stranoj zemlji, imajte na umu kako ove usluge mogu biti prilično skupe ako nemate odgovarajuće zdravstveno osiguranje.

Ukoliko vam prilikom boravka u Zadarskoj županiji zatreba bilo koji oblik zdravstvene zaštite, na raspolaganju vam stoji cjelovita bolnička i izvanbolnička zdravstvena usluga po najvišim medicinskim standardima.

U Republici Hrvatskoj za korištenje zdravstvenih usluga potrebno je predložiti potvrdu o zdravstvenom osiguranju ili Europsku karticu zdravstvenog osiguranja.

### *Prije putovanja poželjno je:*

**Informirati se o zemlji koju planirate posjetiti,** posebno o standardu i dostupnosti zdravstvene zaštite.

### **Obratiti se svom liječniku.**

Ukoliko ste u mogućnosti, obavite posjet liječniku čak 4-6 tjedana prije odlaska na put. Vaš liječnik ili pružatelj zdravstvene usluge će utvrditi što vam je sve potrebno, ovisno o vašem zdravstvenom stanju i imuniziranosti organizma te području na koje putujete.

Za Republiku Hrvatsku nije propisano cijepljenje u međunarodnom putničkom prometu.

Zadarska županija je, kada je riječ o zaraznim bolestima, vrlo stabilna i sigurna regija.

### **Izvaditi potvrdu o zdravstvenom osiguranju**

koju je nužno imati sa sobom (ovo nije potrebno učiniti ako posjedujete Europsku karticu zdravstvenog osiguranja).

Provjerite uključuje li vaša polica zdravstvenog osiguranja korištenje zdravstvenih usluga izvan vaše zemlje, pokriva li ona usluge kao što su transport bolesnika u drugu zemlju i sl.

Razmislite o mogućnosti uzimanja putnog osiguranja koje nudi većina osiguravajućih kuća.

### *Kronični bolesnici*

Bolujete li od neke kronične bolesti, obavezno se javite liječniku prije nego što krenete na put. Ako koristite lijekove, držite ih u originalnom pakiranju i uvijek ih nosite sa sobom. Provjerite sa svojim liječnikom jesu li vaši lijekovi zakonski dopušteni u državi koju posjećujete. Ukoliko nisu, zatražite od liječnika potrebnu dokumentaciju.

**Dok boravite u bilo kojoj stranoj zemlji, ne izlažite se nepotrebnom riziku koji može ugroziti vaše zdravlje!**

Koji su vam putni dokumenti potrebni za ulazak u Republiku Hrvatsku možete saznati na mrežnim stranicama Ministarstva vanjskih i europskih poslova RH - [www.mvp.hr](http://www.mvp.hr).

# Zdravstveno osiguranje



*Bungee jumping s Masleničkog mosta*

Spašavanje života osoba neupitno je te je svima kojima je potrebno osigurano pružanje hitne medicinske pomoći. Međutim, ako niste zdravstveno osigurani ili propisanim dokumentom to ne možete do kraja liječenja dokazati, troškove pružanja hitne medicinske pomoći morate naknadno platiti.

Koju sve zdravstvenu zaštitu možete koristiti u Republici Hrvatskoj i koja prava imate ovisi o vašoj državi prebivališta, odnosno o tome jesu li vaša država i Republika Hrvatska sklopile ugovore o socijalnom osiguranju ili nisu.

Osobe koje privremeno borave u Republici Hrvatskoj, a dolaze iz država s kojima Republika Hrvatska nije sklopila međudržavni ugovor o socijalnom osiguranju ili njime nije uređeno korištenje zdravstvene zaštite, troškove zdravstvene zaštite podmiruju osobno.

#### U ovom slučaju možete:

- u svojoj domovini kupiti policu osiguranja koja pokriva vaš boravak u Hrvatskoj (najbolja mogućnost);
- kupiti policu osiguranja u Hrvatskoj kod lokalnih osiguravatelja;
- uzeti putno osiguranje.

#### Entitlements to use health care for persons who come from countries which have signed a bilateral agreement on social insurance with the Republic of Croatia (until December, 2011)

| Država osiguranja          | Potvrda   | Osnova za korištenje zdravstvene zaštite | Usluge koje se mogu koristiti bez plaćanja svih troškova   |
|----------------------------|---|--|--|
| <b>AUSTRIJA</b>            | Dvojezična potvrda o pravu na zdravstvenu zaštitu <sup>1</sup> A/HR 3 | Bolesnički list <sup>2</sup>             | Pravo na hitnu zdravstvenu zaštitu, uključujući lijekove na recept. Opseg prava sukladno pojedinom ugovoru o socijalnom osiguranju (hitna ili proširena hitna) označen na Bolesničkom listu. |
| <b>BELGIJA</b>             | Dvojezična potvrda o pravu na zdravstvenu zaštitu BE/HR 111           | Bolesnički list                          | Pravo na hitnu zdravstvenu zaštitu, uključujući lijekove na recept. Opseg prava sukladno pojedinom ugovoru o socijalnom osiguranju (hitna ili proširena hitna) označen na Bolesničkom listu. |
| <b>BOSNA I HERCEGOVINA</b> | Dvojezična potvrda o pravu na zdravstvenu zaštitu BH/HR 3             | Bolesnički list                          | Pravo na hitnu zdravstvenu zaštitu, uključujući lijekove na recept. Opseg prava sukladno pojedinom ugovoru o socijalnom osiguranju (hitna ili proširena hitna) označen na Bolesničkom listu. |
| <b>CRNA GORA</b>           | Dvojezična potvrda o pravu na zdravstvenu zaštitu SCG/HR 111          | Bolesnički list                          | Pravo na hitnu zdravstvenu zaštitu, uključujući lijekove na recept. Opseg prava sukladno pojedinom ugovoru o socijalnom osiguranju (hitna ili proširena hitna) označen na Bolesničkom listu. |

|                   |  |   |  |
|-------------------|--|---|--|
| <b>ČEŠKA</b>      | Europska kartica zdravstvenog osiguranja <sup>3</sup> CZ/HR 111 A                  | Europska kartica zdravstvenog osiguranja ili izjava o podacima iz europske kartice zdravstvenog osiguranja <sup>4</sup> | Pravo na hitnu zdravstvenu zaštitu, uključujući lijekove na recept.  |
| <b>FRANCUSKA</b>  | Dvojezična potvrda o pravu na zdravstvenu zaštitu SE 21-03A državljani RH - 21-04A | Bolesnički list   | Pravo na hitnu zdravstvenu zaštitu, uključujući lijekove na recept.  |
| <b>ITALIJA</b>    | Dvojezična potvrda o pravu na zdravstvenu zaštitu 111 I, 112I                      | Bolesnički list   | Pravo na hitnu zdravstvenu zaštitu, uključujući lijekove na recept.  |
| <b>LUXEMBURG</b>  | Dvojezična potvrda o pravu na zdravstvenu zaštitu L/HR 111, L/HR 112               | Bolesnički list   | Pravo na hitnu zdravstvenu zaštitu, uključujući lijekove na recept.  |
| <b>MAĐARSKA</b>   | Europska kartica zdravstvenog osiguranja HU/HR 112                                 | Europska kartica zdravstvenog osiguranja ili izjava o podacima iz europske kartice zdravstvenog osiguranja              | Pravo na hitnu zdravstvenu zaštitu, uključujući lijekove na recept.  |
| <b>MAKEDONIJA</b> | Dvojezična potvrda o pravu na zdravstvenu zaštitu HR/RM 3                          | Bolesnički list   | Pravo na hitnu zdravstvenu zaštitu, uključujući lijekove na recept.  |
| <b>NIZOZEMSKA</b> | Dvojezična potvrda o pravu na zdravstvenu zaštitu NL/HR 111, NL/HR 112             | Bolesnički list   | Pravo na hitnu zdravstvenu zaštitu, uključujući lijekove na recept.  |
| <b>NJEMAČKA</b>   | Europska kartica zdravstvenog osiguranja HR/D 112                                  | Europska kartica zdravstvenog osiguranja ili izjava o podacima iz europske kartice zdravstvenog osiguranja              | Zdravstvene usluge koje se ne mogu otkloniti do namjeranog povratka u državu prebivališta, uključujući lijekove na recept. |
| <b>POLJSKA</b>    |  | Putovnica ili potvrda o zdravstvenom osiguranju inozemnog nositelja osiguranja  | Predviđeno je korištenje hitne zdravstvene zaštite u cilju otklanjanja opasnosti po život i zdravlje.                      |
| <b>RUMUNJSKA</b>  | Dvojezična potvrda o pravu na zdravstvenu zaštitu R/Y 11                           | Bolesnički list   | Pravo na hitnu zdravstvenu zaštitu, uključujući lijekove na recept.  |
| <b>SLOVAČKA</b>   |  | Putovnica   |  |
| <b>SLOVENIJA</b>  | Europska kartica zdravstvenog osiguranja HU/HR 4                                   | Europska kartica zdravstvenog osiguranja ili izjava o podacima iz europske kartice zdravstvenog osiguranja              | Pravo na hitnu zdravstvenu zaštitu, uključujući lijekove na recept.  |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>SRBIJA</b>                           | Dvojezična potvrda o pravu na zdravstvenu zaštitu SRB/HR111 | Bolesnički list  | Pravo na hitnu zdravstvenu zaštitu, uključujući lijekove na recept.   |
| <b>ŠVICARSKA<br/>(nesreće na poslu)</b> | CH/HR 3.1   | Bolesnički list  | U slučaju nesreće ili liječenja profesionalnog oboljenja zdravstvena zaštita u posebnom opsegu uz pravo na lijekove na recept.  |
| <b>VELIKA BRITANIJA</b>                 |   | Putovnica ili potvrda o zdravstvenom osiguranju inozemnog nositelja osiguranja | Predviđeno je korištenje hitne zdravstvene zaštite u cilju otklanjanja opasnosti po život i zdravlje. U Velikoj Britaniji koristi se pravo na zdravstvenu zaštitu u širem opsegu. |

- Dvojezična potvrda o pravu na zdravstvenu zaštitu** – potvrda koju je potrebno izvaditi kod vašeg nositelja osiguranja u matičnoj državi kako biste dokazali da ste zdravstveno osigurani. Ova potvrda može se, u slučaju hitnoće, izdati i naknadno. Dvojezičnu potvrdu o pravu potrebno je zamijeniti za bolesnički list pri dolasku u RH!
- Bolesnički list** - po dolasku u mjesto boravka u područnom uredu HZZO – a dvojezičnu potvrdu o pravu na zdravstvenu zaštitu potrebno je zamijeniti za bolesnički listić kako biste u slučaju potrebe nesmetano koristili zdravstvene usluge. Popis područnih ureda s kontaktima je na str. 84. Iznimno, u slučaju hitnoće, moguće je zdravstvene usluge koristiti i na osnovi potvrde o pravu koja se u tom slučaju predaje liječniku i tijekom liječenja zamjenjuje za bolesnički list.
- Europska kartica zdravstvenog osiguranja (EHIC)** - zdravstvenom osoblju predati karticu, kopiju kartice ili certifikat. U slučaju da nemate sa sobom EHIC, kopiju kartice ili certifikat, morate ispisati izjavu koju ćete dobiti od medicinskog osoblja i koja ostaje u ustanovi u kojoj je usluga korištena. Liječnik će podatke provjeriti i ovjeriti.

## Zdravstvene usluge koje ne spadaju u hitnu medicinsku pomoć

- Ove usluge pružaju se ukoliko vi to tražite.
- Mogu ih pružati sve ugovorne zdravstvene ustanove ili zdravstveni djelatnik privatne prakse.
- Pružene zdravstvene usluge naplaćuju se u kunama.
- Prije pružanja ovih usluga od vas se može zahtijevati novčani polog ili drugo jamstvo za osiguranje plaćanja.
- Zdravstvena ustanova i zdravstveni djelatnik privatne prakse obvezni su uručiti vam račun sa specifikacijom za svaku pojedinu zdravstvenu uslugu.

# Zdravstvena skrb za posjetitelje u Zadarskoj županiji



*Na Morskim orguljama*

**A**ko imate zdravstvenih poteškoća dok boravite u Zadarskoj županiji, javite se u Zavod za hitnu medicinu Zadarske županije. Od tamo se, ukoliko je potrebno, pacijent šalje na daljnju bolničku obradu i liječenje.

### **Zavod za hitnu medicinu Zadarske županije Hitna pomoć Zadar**

Ivana Mažuranića 28, 23 000 Zadar

#### **Prijavno – dojavna jedinica**

Tel.: +385 (0)23 239 840; +385 (0)23 239 820

Faks: +385 (0)23 239 819

GSM: 385 (0)91 2398 021

**Intervencije:** 112

Novoosnovani Zavod za hitnu medicinu za obavljanje djelatnosti hitne medicine raspolaže sa 12 timova; 10 u Zadru i 2 u Biogradu na Moru. Svaki tim se sastoji od liječnika, vozača i medicinske sestre.

Zavod organizira 7 dežurstava (liječnik, vozač, medicinska sestra stalno u zdravstvenoj ustanovi), i to u Biogradu na Moru, Benkovcu, Gračacu, Posedarju, Ninu, Pagu i Preku, te 6 pripravnosti (dostupan liječnik), i to u Obrovcu, Salima-Žmanu, na Ižu, Istu, Silbi i Božavi.

Po prvi put ustrojani su i timovi hitnog medicinskog prijevoza koji imaju posebno obučene medicinske sestre ili tehničare. 5 ovakvih timova nalazi se u Starigradu, 5 u Gračacu, 5 u Benkovcu te 3 u Biogradu na Moru.

Zadarska županija u ljetnom razdoblju (osobito u srpnju i kolovozu) ima pojačanu zdravstvenu skrb na više lokaliteta (u Zadru, Pagu, Biogradu na Moru, Starigradu, Viru te na autocesti kroz čitavu županiju). Zdravstvena skrb je osigurana u kontinuitetu kroz 24 sata.

Otoci su *pokriveni* dvadesetčetverosatnom pripravnošću (Sali-Žman, Božava, Ist, Molat, Iž-Rava, Silba, Olib-Premuda) ili dvadesetčetverosatnim dežurstvom (Pašman, Ugljan i Pag). Općina Preko ima plovilo za brzi prijevoz ozlijeđenih i oboljelih. U slučaju potrebe može se organizirati i i hitan transport helikopterom.

### **Zdravstvene ustanove u Zadarskoj županiji**

---

Opća bolnica Zadar

Specijalna bolnica za ortopediju Biograd na Moru

Psihijatrijska bolnica Ugljan

Dom zdravlja Zadarske županije

Zavod za javno zdravstvo Zadar

Zavod za hitnu medicinu Zadarske županije

Ljekarne

Privatne poliklinike

Ordinacije opće medicine

Stomatološke ordinacije

Specijalističke ordinacije

### ***Napomena za putnike na hemodijalizi***

Ukoliko će vam za vrijeme boravka u Zadarskoj županiji biti potrebna hemodijaliza, možete je dogovoriti s Općom bolnicom Zadar. Najbolje je najaviti se **2 do 3 mjeseca** prije dolaska.

#### **Opća bolnica Zadar Odjel za interne bolesti, Odsjek za nefrologiju – Centar za hemodijalizu**

Bože Peričića 5

Tel.: +385 (0)23 505 121, faks: +385 (0)23 505 423

e-mail: dijaliza-obz@optinet.hr

www.bolnica-zadar.hr

### ***Obavijest osobama koje se liječe od opijatnog tipa ovisnosti supstitucijskom terapijom***

Ambulantno liječenje bolesti ovisnosti obavlja se u Službi za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti i mentalno zdravlje koja je sastavni dio županijskog Zavoda za javno zdravstvo.

#### **Zavod za javno zdravstvo Zadar Služba za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti i mentalno zdravlje**

Ravnice bb, 23 000 Zadar

Tel./faks: +385 (0)23 314 783

e-mail: sluzba.ovisnosti.zadar@zjz.t-com.hr

www.zjz-zadar.hr

Radno vrijeme za korisnike:  
Svakog radnog dana  
od 7 do 20 sati,  
osim petkom od 7 do 15 sati.

Prije odlaska na put korisnici supstitucijske terapije trebaju se javiti svom liječniku koji će kontaktirati s liječnicima u našoj Službi i najaviti njihov dolazak.

#### **Prilikom dolaska u Službu potrebno je donijeti:**

- identifikacijski dokument (putovnicu ili osobnu iskaznicu),
- valjanu karticu zdravstvenog osiguranja u matičnoj državi/europsku karticu zdravstvenog osiguranja/dodatne potvrde ovisno o tome koja je vaša matična država kojom se dokazuje da vaše zdravstveno osiguranje pokriva troškove liječenja u Republici Hrvatskoj;
- nalaz liječnika koji vodi liječenje, po mogućnosti ne stariji od 10 dana.

Gosti iz zemalja s kojima Republika Hrvatska nema potpisan Ugovor o financiranju zdravstvenih usluga mogu na isti način ostvariti zdravstvenu skrb nastavka liječenja ovisnosti uz iznimku da će supstitucijsku terapiju, kao i pružene usluge, morati plaćati, a za što će im se izdati valjani račun.



# Sigurnost u prometu



*Novi Maslenički most (autocesta A1)*

**N**eprilagođena brzina kretanja i alkohol najčešći su čimbenici koji dovode do nastanka prometnih nesreća gotovo svugdje u svijetu. Kao biste zaštitili sebe i svoje voljene, bitno je pridržavati se prometnih pravila.

## Prometna pravila na kopnu

### *Izdvojili smo neka prometna pravila koja vrijede u Republici Hrvatskoj:*

- Vozilo se kreće desnom stranom kolnika.
- Vozači i putnici dužni su koristiti pojas tijekom vožnje na sjedalima na kojima su ugrađeni sigurnosni pojasevi.
- Dijete mlađe od 5 godina treba se voziti u posebnoj sigurnosnoj sjedalici, a od 5 do 12 godina na posebnom postolju prilagođenom njegovoj visini.
- Na cesti u naselju vozač se ne smije vozilom kretati brzinom većom od 50 km na sat, odnosno brzinom većom od brzine dopuštene postavljenim prometnim znakom.
- Najviše dopuštene brzine izvan naselja: 130 km na sat na autocestama, 110 km na sat na cestama namijenjenim isključivo za promet motornih vozila i brzoj cesti, 90 km na sat na ostalim cestama.
- Zabranjeno je voziti s više od 0,5 promila alkohola u krvi.
- U razdoblju zimskog računanja vremena treba voziti s upaljenim svjetlima i preko dana.
- Zabranjeno je koristiti mobitel tijekom vožnje.
- Za vrijeme zimskih uvjeta (kad je kolnik prekriven snijegom ili na njemu ima poledice) vozila moraju imati propisanu zimsku opremu.

- Stranac može upravljati vozilom na temelju važeće inozemne vozačke dozvole koju je izdalo nadležno tijelo strane države, uz uvjet reciprociteta.

### *Kako se ponašati ako naiđete na prometnu nesreću?*

Upalite sva četiri pokazivača smjera i uz povećan oprez zaustavite svoje vozilo tako da ne ugrožava ostale sudionike u prometu, na sigurnoj udaljenosti. Ugasite motor, ostanite pribrani i smireni.

Obucite sigurnosni reflektirajući prsluk i osigurajte mjesto nesreće sigurnosnim trokutom, ako to već nije učinjeno.

Odmah obavijestite broj **112** ili **SOS** telefon uz autocestu.

Ne pomičite povrijeđene osobe, osim ako su u neposrednoj opasnosti od požara ili eksplozije.

Ozlijeđenim osobama u prometnoj nesreći, u okviru svojih znanja i sposobnosti, pružite prvu pomoć (više na str. 82).

Ostanite na mjestu događaja do dolaska policije i hitne medicinske pomoći.

U slučaju kvara na vozilu tehničku pomoć na cesti možete zatražiti i od Hrvatskog autokluba (HAK) pozivom na broj **1987**.



Tunel Mala Kapela

### *Kako se ponašati ako ste sudjelovali u prometnoj nesreći?*

Sudionik u prometnoj nesreći u kojoj je netko izgubio život ili je ozlijeđen dužan je:

- ostati na mjestu prometne nesreće, s tim što se može privremeno udaljiti samo radi pružanja pomoći osobama ozlijeđenim u prometnoj nesreći ili ako mu je samom potrebna liječnička pomoć, odnosno radi obavještanja policije;
- poduzeti sve što je u njegovoj moći kako bi se otklonile nove opasnosti koje mogu nastati na mjestu prometne nesreće i omogućio normalan tok prometa te nastojati da se ne mijenja stanje na mjestu nesreće i da se sačuvaju postojeći tragovi, uz uvjet da poduzimanje tih mjera ne ugrožava sigurnost prometa;
- o prometnoj nesreći obavijestiti najbližu policijsku upravu ili policijsku postaju, vratiti se na mjesto prometne nesreće i sačekati dolazak ovlaštene osobe koja obavlja očevid.

Sudionik prometne nesreće u kojoj je uzrokovana samo materijalna šteta na vozilima dužan je:

- ukoliko je to moguće, odmah ukloniti vozila s kolnika, omogućiti nesmetano odvijanje prometa, popuniti i potpisati Europsko izvješće o nesreći ili na drugi način razmijeniti osobne podatke i podatke o vozilima;
- kad na mjestu ovakve nesreće nema vlasnika vozila ili vlasnika druge oštećene stvari, vlasniku vozila ili druge oštećene stvari ostaviti podatke o sebi i vozilu kojim je uzrokovao prometnu nesreću.

## Pravila ponašanja na moru

Zapovjednik plovila koje uplovljava u Republiku Hrvatsku morskim putem dužan je najkraćim putem uploviti u najbližu luku otvorenu za međunarodni promet radi obavljanja granične kontrole te obaviti sljedeće:

- Ishoditi vinjetu.
- Ovjeriti popis posade i putnika ili popis osoba u lučkoj kapetaniji ili ispostavi lučke kapetanije.

Isto treba učiniti i zapovjednik plovila koje je u Republiku Hrvatsku dovezeno kopnenim putem ili se nalazi na čuvanju u luci i na drugom odobrenom mjestu u Republici Hrvatskoj.

Vinjetu mora imati plovilo čija je duljina 3 metara ili veća, kao i plovilo duljine manje od 3 metra ako ima ukupnu snagu porivnih strojeva 5 kW ili jaču. Vinjetu ne moraju imati plovila na vesla, bez obzira na svoju duljinu (npr. kajak, sandolina, pedalina i sl.). Vinjetu izdaje lučka kapetanija ili ispostava lučke kapetanije.

### Županijska lučka uprava Zadar

Liburnijska obala 6/5, 23000 ZADAR  
Tel.: + 385 (0)23 250 565, faks: + 385 (0)23 250 564  
e-mail: lucka-uprava@zd.t-com.hr

### Lučka kapetanija Zadar

Liburnska obala 5, 23 000 ZADAR  
Tel.: + 385 (0)23 254 888, faks: + 385 (0)23 254 876,  
e-mail: milivoj.maricic@pomorstvo.hr

Na plovilu koje plovi u Republici Hrvatskoj moraju se u svrhu provjere nalaziti sljedeći dokumenti u izvorniku:

- vinjeta,
- ovjereni popis posade i putnika (ako postoji mogućnost duljeg boravka na plovilu) i/ili ovjereni popis osoba koje borave na plovilu,
- dokaz da je plovilo sposobno za plovidbu;
- dokaz da je osoba koja zapovijeda plovilom sposobna upravljati plovilom;
- dokaz o osiguranju od odgovornosti za štetu počinjenu trećim osobama;
- dokaz o vlasništvu ili punomoć za korištenje plovila.

Zapovjednik, član posade broda, jahte ili brodice ne smije tijekom obavljanja dužnosti na brodu, jahti ili brodici imati više od 0,5 g/kg alkohola u krvi.

Brodovi, jahte, brodice i hidroavioni prilikom plovidbe unutarjnim morskim vodama i teritorijalnim morem Republike Hrvatske ne smiju se približavati obali, i to:

- brodovi i hidroavioni na udaljenost manju od 300 m;
- jahte na udaljenost manju od 150 m;
- motorne brodice i jedrilice na udaljenost manju od 50 m.

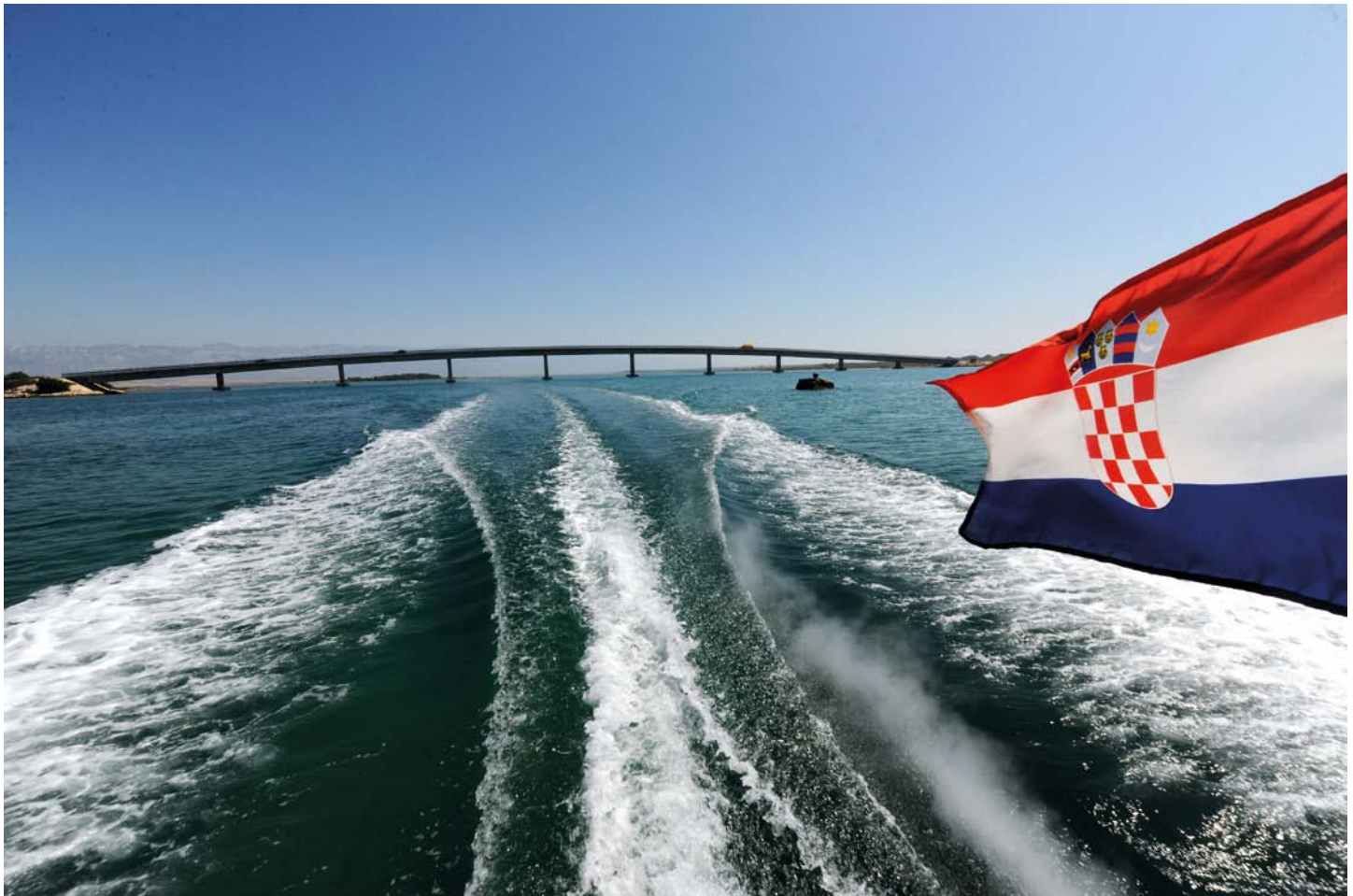
Brodice na vesla, daske za jedrenje i jahanje na valovima, kanui, kajaci, gondole, sandoline i pedaline smiju ploviti na udaljenosti manjoj od 50 m od obale, a ta plovila ne smiju se udaljavati od obale kopna ili otoka više od 500 metara.

Plovnim objektom duljine jednake ili manje od 2,5 metara mogu se istovremeno prevoziti najviše dvije osobe.

U vodenom prostoru pored plaže jahte i brodice moraju ploviti na udaljenosti većoj od 50 m od ograde uređene plaže, odnosno 150 metara od obale prirodne plaže.

Gliseri i brodice na mlazni pogon (skuteri, *jet ski*, brodice na zračnom jastuku i sl.) mogu glisirati samo na udaljenosti većoj od 300 metara od obale, i to na području na kojem im nije zabranjeno glisirati.

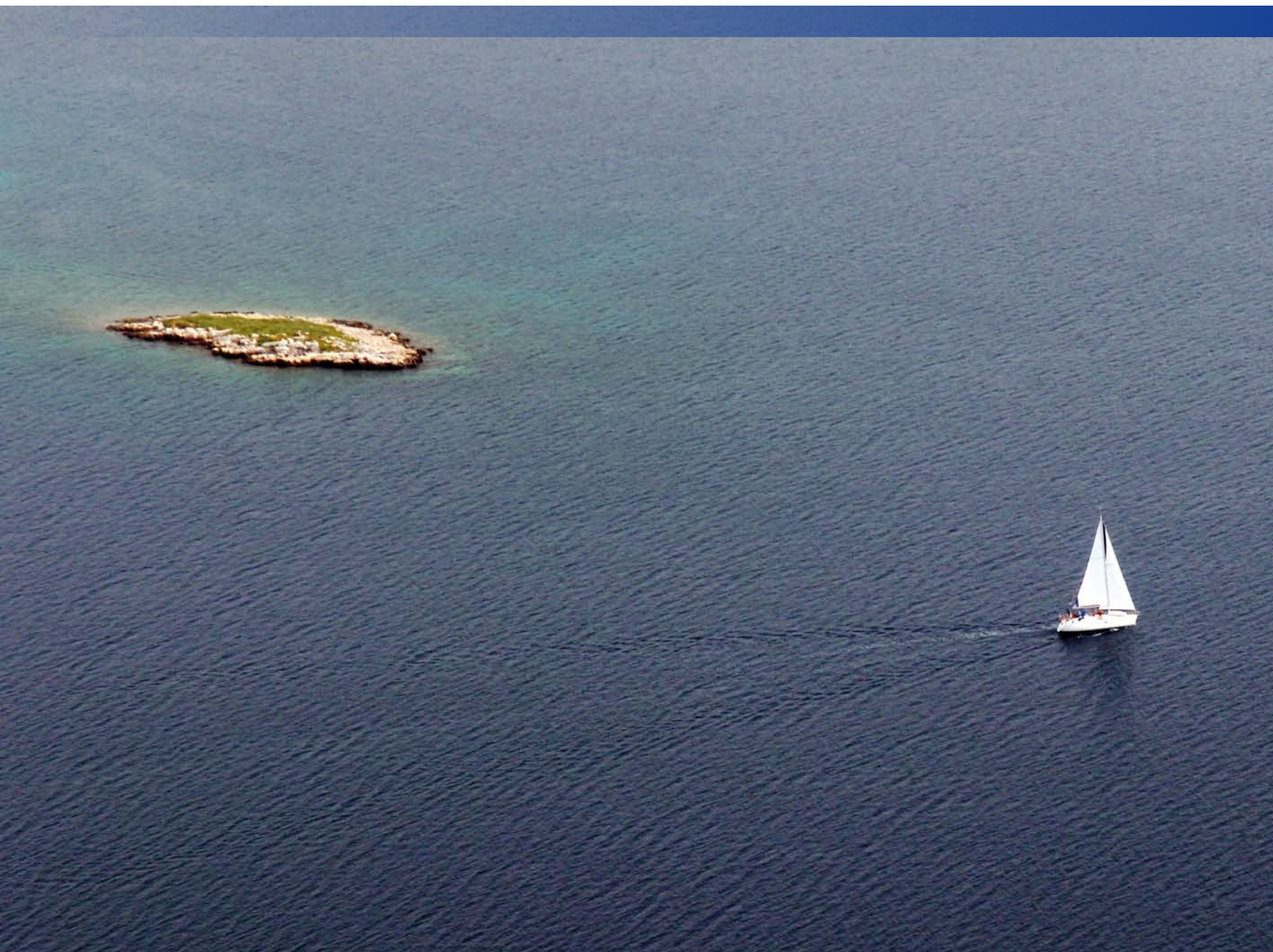
Detaljnije informacije o zakonima i običajima u Republici Hrvatskoj možete dobiti u svojim veleposlanstvima.



Otok Vir mostom je povezan s kopnom



# Sigurna plovidba morem





Brbinj  
na Dugom otoku

**Z**adarski arhipelag s brojnim otocima, tjesnacima, kanalima, zaštićenim uvalama i sigurnim sidrenjem u 8 marina pravi je raj za nautičare.

Na žalost svake se godine bilježe mnogi slučajevi stradavanja prilikom plovidbe, ponekad čak i sa smrtnim ishodom. Do većine nezgoda tijekom plovidbe dolazi zbog pada osobe u more (vodu), i to onda kada se to najmanje očekuje – u mirno vrijeme, kod pristajanja u luku, kada je brodica usidrena.

Stoga ćemo vas ovdje podsjetiti na osnovne mjere sigurnosti koje je potrebno poduzeti kako ne biste ugrozili svoj život i živote drugih osoba bez obzira na to upravljate li plovilom ili ste gost na njemu.

**! Nepažnja korisnika je najčešći čimbenik zbog kojeg dolazi do nezgoda i nesreća!**



Prije izlaska na more provjerite lokalnu prognozu vremena, napravite plan plovidbe, spremite potrebnu odjeću i opremu, hranu i lijekove za sprječavanje mučnine.

### *Plan plovidbe*

Plan plovidbe uključuje obavještanje povjerljive osobe na kopnu (prijatelja, vlasnika apartmana i sl.) o tome da se spremate na plovidbu kako bi ovaj pozvao pomoć u slučaju da se ne vratite u predviđeno vrijeme. Kad se vratite s putovanja, ne zaboravite se javiti odgovornoj osobi kako se ne bi bespotrebno brinula i angažirala spasioce.

Pomoć u slučaju nezgode i nesreće ili sumnje da su se dogodile treba zatražiti pozivom na broj **112** ili na besplatni telefon **195** Službe traganja i spašavanja na moru Republike Hrvatske.

## Sigurnosna oprema

Osnovna oprema:

- prsluk za spašavanje,
- ručni VHF radio koji treba stalno imati uza sebe.

Mobitel nikad nije pouzdan jer negdje nećete imati signala, a poziv s radija čut će se uvijek!

Ostala važna oprema: *Jackline*, sigurnosni pojas s povodcem i karabinom, *Chartplotter* ili neki drugi program za praćenje plovila.

## Gosti na brodu

Gosti na brodu predstavljaju rizik, posebno ako ne znaju ništa o brodovima i plovidbi.

Dužnost zapovjednika plovila je informirati goste o najvažnijim sigurnosnim mjerama (na primjer sigurnosnoj opremi i osnovnim taktikama). Ukoliko ste gosti, inzistirajte na tome da vas se uputi u potrebne mjere opreza prije nego što plovilo krene!

Svatko mora imati prsluk za spašavanje – saznajte gdje se nalazi i odgovara li vam.

**Djeca ispod 12 godina i neplivači moraju nositi prsluk za spašavanje cijelo vrijeme!**

## Čovjek u moru

Ako netko padne u more, treba mu baciti kolut ili bilo koji drugi plutajući objekt. Jedna osoba cijelo vrijeme treba promatrati osobu u moru, a drugi trebaju slušati naredbe zapovjednika plovila. Plovilo se treba manevrom okrenuti i zaustaviti pored osobe koja je pala u more.

## Navigacijske vještine

Sigurnost plovidbe veća je što su bolje navigacijske vještine osobe koja upravlja plovilom.

Nezgodu se može dogoditi u bilo kojem trenutku! Zamišljanje mogućih akcija pomaže u paničnim situacijama ako do nezgode zaista i dođe.



Kod Pašmana

## *Oluja i nevrijeme*

---

Dobri moreplovci traže sigurnu luku kada prijeti loše vrijeme.

Nacionalna središnjica za traganje i spašavanje na moru redovito izdaje upozorenja nautičarima o vremenskim (ne)prilikama te posebna upozorenja ako se najavljuje jača nevera. Na mrežnim stranicama Državnog hidrometeorološkog zavoda

**[www.prognoza.hr](http://www.prognoza.hr)**

naći ćete prognozu vremena za pomorce.

Nevrijeme, odnosno oluja, najozbiljnija je opasnost koja vas može pogoditi dok plovite. Pravovremenim uočavanjem nadolazeće oluje te primjenom odgovarajuće taktike može se u velikoj mjeri smanjiti rizik od ozljeđivanja.

Za vrijeme oluje svi moraju nositi prsluk za spašavanje i sigurnosne pojaseve s karabinom.

Budite savjesni i odgovorni ako upravljate bilo kojim plovnim objektom kako biste zaštili sebe i druge osobe u blizini!



*Velebitski kanal kod Ražanca*

# Kakvoća mora za kupanje na plažama Zadarske županije



*Uvala Brbišćica na Dugom otoku*

U Zadarskoj županiji se svake godine od 15. svibnja do 30. rujna provodi Program praćenja stanja kakvoće mora na morskim plažama. Ispitivanje kakvoće mora obuhvaća ispitivanje fizikalnih, kemijskih i bakterioloških osobina morske vode, meteoroloških prilika i hidrografskih osobina mora.

### Godišnja ocjena kakvoće mora za 2011. godinu u Zadarskoj županiji

Kako je ocjenjeno more na plažama Zadarske županije možete pogledati na kartografskom prikazu na mrežnim stranicama [www.izor.hr](http://www.izor.hr).



**Plava zastava** - međunarodni ekološki program zaštite okoliša mora i priobalja ukazuje na čiste, uredne, sigurne i dobro održavane plaže/marine.

#### Popis plaža nositelja Plave zastave u 2011. godini

Plaža turističkog naselja *Zaton*, Zaton  
 Plaža *Borik*, Zadar  
 Plaža *Dražica*, Biograd na Moru  
 Plaža *Bošana*, Biograd na Moru  
 Plaža *Bluesun* hotela *Alan*, Starigrad-Paklenica  
 Plaža *Iza banja*, Sv. Filip i Jakov  
 Plaža *Jaz*, Preko  
 Plaža *Prosika*, Pag

Sudjelujte i vi aktivno u očuvanju čistoće mora!

#### LEGENDA:

- izvrsno
- dobro
- zadovoljavajuće
- nezadovoljavajuće

# Na plaži



**P**redivna morska obala, rijeke i jezera Zadarske županije i ugodna topla klima čine naše područje pogodnim za uživanje u aktivnostima i sportovima na vodi, kao što su plivanje, ronjenje, jedrenje, rafting i sl., tijekom svih godišnjih doba. Plivanje je zabavno i odličan je način da ostanete u formi, a to je ujedno aktivnost kojom se možete baviti tijekom cijelog života.

Osim što je ugodan način hlađenja za vrućeg ljetnog dana, plivanje je opuštajući i lagan oblik vježbanja. Međutim ozljede i utapanja na područjima uz vodu i na vodi su moguća i zato je potrebno poduzeti stanovite mjere opreza kako bi se opasne situacije izbjegle.

### *Mjere opreza na uređenim plažama*

Uređena plaža je s morem neposredno povezani uređeni kopneni prostor sa sanitarnim uređajima, tuševima i kabinama, ograđen s morske strane, koji je pristupačan svima pod jednakim uvjetima.

- Plivajte samo unutar prostora koji je obilježen za plivanje.
- Pročitajte obavijesti i pravila ponašanja na plažama i bazenima te ih se pridržavajte.
- Izbjegavajte plivanje nakon obilnog obroka.
- Izbjegavajte plivanje ako ste pod utjecajem alkohola, droga, lijekova za smirenje.
- Ukoliko imate ozbiljnije zdravstvene probleme, razgovarajte sa spasiocima na plaži.
- Izbjegavajte skakanje na glavu ukoliko dobro ne poznajete dubinu vode.

**Mala djeca** do tri godine su posebno izložena riziku utapanja zbog neiskustva i znatiželje, a mogu se utopiti u vodi dubokoj tek 5 cm.

Zaton

**Nikada dijete ne ostavljajte samo bez nadzora u vodi ili u blizini vode, ni nakratko. Dok je dijete u vodi, morate ga stalno nadgledati.**

Plutajući prsluci, kolutovi, narukvice i sl. rekviziti namijenjeni zaštititi djece od utapanja u vodi moraju imati oznaku o zadovoljavanju standarda o sigurnosti te oznaku za koju dob i težinu djeteta su namijenjeni. Ovi rekviziti ne smiju biti zamjena za vaš nadzor jer se dijete može preokrenuti naglavce ili iskliznuti iz naprave.

**Starija djeca i adolescenti** također trebaju nadzor dok su u vodi i na terenima uz vodu jer su često skloni precjenjivanju svojih mogućnosti i natjecanju s vršnjacima. To može dovesti do neželjenih događaja. Stoga je potrebno provjeriti jesu li dovoljno dobro obučeni za plivanje, skakanje u vodu i održavanje na vodi.



**Starije osobe** moraju biti oprezne u procjenjivanju svojih mogućnosti u vodenim sportovima i dugotrajnom izlaganju suncu. Plivanje je idealan oblik rekreacije i održavanja vašeg tijela u formi i nosi minimalne mogućnosti ozljede. Izbjegavajte dugo boravljenje u hladnijoj vodi (moru). Ukoliko uzimate lijekove, činite to redovito i u dogovoru sa svojim liječnikom.

**Zabranjeno je kupanje i plivanje izvan ograđenog područja uređene plaže!**

### *Mjere opreza na prirodnim plažama*

Prirodna plaža je neuređeni i s morem neposredno povezani kopneni prostor koji je pristupačan svima. Ona nije infrastrukturno opremljena te je potpuno očuvanih zatečenih prirodnih obilježja.

Ukoliko plivate ili ronite na prirodnim plažama:

- uvjerite se da je okruženje u kojem se odlučite plivati sigurno;
- nemojte plivati ili roniti sami, posebno na veće udaljenosti i dubine;
- nemojte plivati sami posebno na veće udaljenosti ukoliko niste one koje su u vašem društvu obavijestili kamo idete.

**Zabranjeno je kupanje na udaljenosti većoj od 100 metara od obale prirodne plaže!**

Za vrijeme boravka na plaži važno je uzimati dovoljno tekućine kako ne bi došlo do dehidracije; ovo posebno vrijedi za djecu. Treba izbjegavati kavu i alkoholna pića.

Pripazite na zaštitu od sunca i vrućine (više na str. 48).



Vir



*Rafting na rijeci Zrmanji*

## *Jedrenje na dasci i rafting*

---

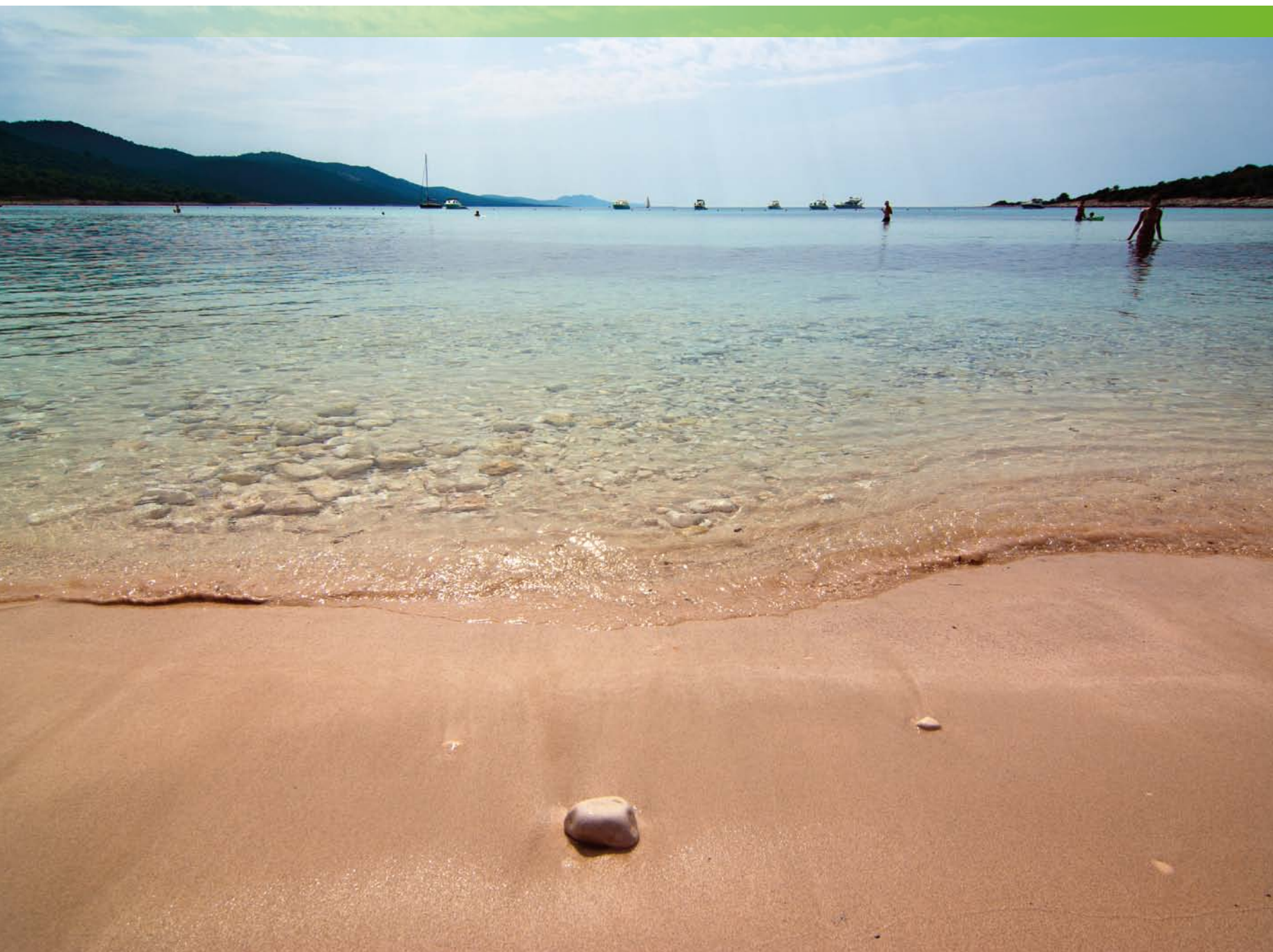
Jedrenje na dasci i rafting su izuzetno zanimljivi sportovi prepuni uzbuđenja i često će vam pružiti nezaboravan doživljaj.

Ukoliko ste se odlučili za ovakav ili sličan sport na vodi:

- izbjegavajte ići sami;
- potražite savjet i pratnju lokalnih stanovnika;
- na vrijeme nabavite i provjerite svu potrebnu opremu (signalne rakete, prsluke za spašavanje, dovoljno pitke vode);
- ukoliko planirate cjelodnevni izlet, pripremite zaštitna sredstva kako ne biste izgorili te odgovarajuću laganu odjeću, pokrivala za glavu i sunčane naočale;
- raspitajte se o geografskim karakteristikama područja u kojem namjeravate boraviti, snazi i smjerovima vjetera, jakosti morske struje, opasnim brzacima i tjesnacima;
- pratite lokalnu vremensku prognozu i vremenske prilike jer se one mogu iznenada promijeniti.

Djeca i osobe koje nisu dobri plivači trebaju cijelo vrijeme imati prsluk za spašavanje.

# Oprezno na sunce



*Uvala Saharun na Dugom otoku*

Izlaganje suncu osim pozitivnih učinaka (kao što su pravilan rast i razvoj kostiju) ima i određene štetne učinke na čovjeka. Tako prekomjerno izlaganje suncu može uzrokovati opekline, alergije, oštećenja očiju te razne degenerativne i maligne bolesti kože. Utjecaj sunca na ljudski organizam je kumulativan pa se štetne posljedice prekomjernog sunčanja u djetinjstvu i mladosti odražavaju u starijoj dobi.

**UV zračenje** je dio spektra sunčeva zračenja koji ne možemo zapaziti svojim osjetilima.

Informacije o jačini UV zračenja možete dobiti na mrežnim stranicama Državnog hidrometeorološkog zavoda svakodnevno na URL adresi

**[www.dhmz.htnet.hr](http://www.dhmz.htnet.hr)**.

UV zračenje, odnosno UV indeks, mijenja se tijekom dana, kao i tijekom godine.

Promjena osobnog ponašanja kod sunčanja prvi je korak djelotvorne zaštite od neželjenih štetnih učinaka UV zračenja!

### *Kako se zaštititi od sunca u ljetnim mjesecima?*

Izbjegavajte duže izlaganje suncu od 10 do 17 sati. Malu djecu (do 6 mjeseci) uopće nemojte izlagati suncu.

Djecu do tri godine nemojte izlagati suncu od 10 do 18 sati, također se ne smiju izravno izlagati suncu.

Odaberite laganu i prozračnu odjeću koja pokriva veće površine tijela (duge rukave i duge nogavice) i od prirodnih je materijala (pamuk, lan).

Glavu je potrebno zaštititi različitim pokrivalima, a oči sunčanim naočalama.

Koristite sredstva za zaštitu; kreme sa zaštitnim faktorom ovisno o vašem tipu kože, i to na svim otkrivenim dijelovima tijela.

### Opasnost od UV zračenja za sredinu ljeta za vedrog dana

| 8 sati i ranije | 9 sati   | 10 sati | 11 sati | 12 sati     | 13 sati | 14 sati | 15 sati | 16 sati  | 17 sati | 18 sati i kasnije |
|-----------------|----------|---------|---------|-------------|---------|---------|---------|----------|---------|-------------------|
| gotovo nikakva  | umjerena |         | visoka  | jako visoka |         |         | visoka  | umjerena |         | gotovo nikakva    |

### Opasnost od UV zračenja tijekom godine

| siječanj                   | veljača | ožujak   | travanj | svibanj     | lipanj | srpanj | kolovoz | rujan    | listopad                   | studeni | prosinac |
|----------------------------|---------|----------|---------|-------------|--------|--------|---------|----------|----------------------------|---------|----------|
| minimalna osim u planinama |         | umjerena | visoka  | jako visoka |        |        | visoka  | umjerena | minimalna osim u planinama |         |          |

### *Korisno je znati*

---

- Opekline se mogu dobiti i za oblačnih dana.
- Zaštitne kreme ne služe tome da se produži boravak na suncu, već da bi se za vrijeme neizbježne izloženosti suncu povećala zaštita.
- Opekline možemo dobiti čak i ako ne osjećamo toplinu za vrijeme sunčanja.
- UV zračenje ne djeluje štetno samo na kožu, nego i na oči.
- Preplanulost nas ne štiti od dodatnih opekline.
- Sposobnost ljudskog organizma da se zaštiti od UV zračenja smanjuje se sa starenjem.
- UV zračenje štetno je i zimi i u proljeće.
- Intenzitet UV zračenja ovisi i o geografskoj širini, nadmorskoj visini i refleksiji na tlu, a izrazito refleksivan je snijeg koji odbija i do 80% zračenja.
- Nije se potrebno sunčati kako bi se potaknulo stvaranje D vitamina.
- Što nam je sjena kraća, to je UV zračenje opasnije.
- Opekline se mogu lako dobiti za vrijeme plivanja.
- Na većoj nadmorskoj visini UV zračenje je štetnije.
- Reflektirano UV zračenje (od tla, pijeska, snijega ili vode) također je opasno.
- Sjena nas štiti od izravnog UV zračenja, ali ne i od raspršenog i reflektiranog.
- Korištenje nekih lijekova, parfema i deodoransa u kombinaciji sa suncem može izazvati neželjene reakcije.

### **Prema odgovoru kože na izlaganje suncu tijekom ljeta u našem podneblju razlikuju se četiri tipa kože:**

| TIP KOŽE          | VRIJEME IZLAGANJA SUNCU<br>BEZ ZAŠTITNIH SREDSTAVA | PREPORUČENI<br>ZAŠTITNI UV FAKTOR |
|-------------------|--|-----------------------------------|
| VRLO SVIJETLA PUT | 5 - 10 minuta                                      | 20 - 30                           |
| SVIJETLA PUT      | 10 - 20 minuta                                     | 12 - 15                           |
| TAMNA PUT         | 20 - 30 minuta                                     | 8 - 10                            |
| VRLO TAMNA PUT    | 30 - 40 minuta                                     | 4 - 6                             |



# Zaštita od ljetnih vrućina



**K**ada su u proljetnim i ljetnim mjesecima temperature visoke, a još je puno vlage u zraku, može doći do određenih poremećaja kao što su sunčanica, toplinska iscrpljenost, toplinski udar te dehidracija koje imaju štetne posljedice po zdravlje. Posebno ugrožene skupine su djeca, osobe starije životne dobi, kronični bolesnici, osobe s povišenim krvnim tlakom te osobe koje rade na otvorenim prostorima.

### *Preporučene mjere zaštite zdravlja kod visokih temperatura zraka*

- Povećajte unos tekućine, bez obzira na stupanj aktivnosti. Ne čekajte osjećaj žeđi. Ne uzimajte tekućinu koja sadrži kofein, alkohol ili veće količine šećera jer će to samo povećati gubitak tekućine iz organizma.
- Pijte rashlađene, ali ne i jako hladne napitke.
- Rashladite tijelo tuširanjem ili mokrim ručnicima, kupkama i sl.

*Na zadarskoj rivi*



- U prehrani izbjegavajte masna, pržena, začinjena i teška jela. Prednost treba dati kuhanom povrću, voću, salatama i ribi. Izuzetno je bitna nadoknada tekućine laganim varivima, juhama i čajevima.
- Ako možete, boravite u klimatiziranim prostorijama. Ukoliko nemate rashladni uređaj kod kuće ili na poslu, nastojte prošetati do klimatiziranih prostora u gradu. Danju zatvorite prozore i probajte zamračiti prostor u kojem boravite.
- Izbjegavajte izlazak u najtoplijem dijelu dana od 10 do 17 sati.
- Nosite laganu, ugodnu, svijetlu, širu odjeću od prirodnih vlakana, a za izlazak na sunce najbolje je nositi i veći šešir.
- Usporite ritam života i izbjegavajte kretanje u doba dana kad su temperature najviše.

**Nikako ne ostavljajte djecu u zaključanim, parkiranim automobilima. Temperature se u automobilima ljeti mogu popeti i do 60 °C.**

**Novorođenčad i malu djecu (do 4 godine) ne izlažite suncu i osigurajte im dovoljan unos tekućine.**

### *Dodatne mjere zaštite za osobe starije životne dobi*

- Starije se osobe nikako ne smiju izlagati sunčevoj energiji u razdoblju od 10 do 17 sati, poglavito ne srčani bolesnici i bolesnici oboljeli od šećerne bolesti.
- Prigodom izlaska zaštititi glavu šeširom, maramom ili kapom.
- Nužna je učestalija kontrola krvnog tlaka.
- Pojava glavobolje, mučnine, vrtoglavice i dehidracije za stariju osobu znak su uzbune pa se ona mora hitno javiti svom izabranom doktoru obiteljske medicine ili najbližoj hitnoj pomoći.
- Starija osoba obavezno mora uvijek uz sebe posjedovati svoje osnovne podatke: ime i prezime, godinu rođenja, adresu stanovanja i broj telefona osobe kojoj se može javiti za svaki problem vezan za tu stariju osobu.
- Važno je održavati redovitu čistoću tijela i okoliša te se strogo pridržavati uputa liječenja i kontroliranog uzimanja lijekova.
- Nužne su trajne tjelesne i psihičke aktivnosti isključivo u jutarnjim i večernjim satima, najbolje u prirodi. Ako je kretanje otežano, nužno je redovito višesatno provjetranje prostorija u kojoj boravi starija funkcionalno onesposobljena osoba.



# Zdravstveni poremećaji uzrokovani vrućinom



*Poluotok Pinja kod mjesta Petrčane*

## Toplinska iscrpljenost

Toplinska iscrpljenost je stanje uzrokovano obilnim znojenjem zbog visoke temperature i neodgovarajuće nadoknade vode i soli u tijelu.

Znakovi: jaka oznojenost, normalna tjelesna temperatura, malaksalost, vrtoglavica, mučnina i povraćanje, jaka žeđ, ubrzano disanje i rad srca, moguć je i gubitak svijesti.

### Postupak prve pomoći

- Smjestite osobu u hladniji prostor i rashlađujte je.
- Postavite osobu u ležeći položaj s podignutim nogama.
- Nadoknadite izgubljenu tekućinu i sol (elektrolite) davanjem na usta gotovih izotoničnih napitaka koji su dostupni u trgovini ili otopine prašaka (kao što je *rehidromix*) koje se mogu kupiti u ljekarni.
- Otopinu za nadoknadu elektrolita možete i sami pripremiti tako da u 1 litru vode stavite 1 čajnu žlicu soli i 8 čajnih žlica šećera.
- Pratite znakove životnih funkcija, a u slučaju pogoršanja stanja zovite hitnu medicinsku službu i primijenite potrebne postupke prve pomoći (više na str. 82).

## Toplinski udar

Toplinski udar je zdravstveni poremećaj kod kojeg se drastično povećava tjelesna temperatura. Ako se ne poduzmu potrebne mjere, može dovesti do težih oštećenja organizma pa čak i smrti. Temperatura tijela naglo poraste i do 40 °C u 10 do 15 minuta.

Toplinski udar nastaje u uvjetima izuzetno visoke temperature i vlage zraka što onemogućuje hlađenje tijela znojenjem.

Znakovi su: izrazito povišena tjelesna temperatura, crvena, topla i suha koža koja je iznimno kod mlađih osoba i znojna, jaka glavobolja, mučnina, vrtoglavica te povraćanje.

### Postupak prve pomoći

- Odmah pozovite **hitnu medicinsku službu (112)** jer je nužno liječenje ovog poremećaja u zdravstvenoj ustanovi.
- Što prije započnite rashlađivanje tijela unesrećene osobe prskajući je vodom uz istodobno stvaranje umjetnog propuha.
- Pratite znakove životnih funkcija, a u slučaju pogoršanja stanja, primijenite potrebne postupke prve pomoći.

## Sunčanica

---

Sunčanica nastaje uslijed dugotrajnog izlaganja glave, a posebno potiljka, utjecaju sunčeve topline.

Znakovi su: povišena tjelesna temperatura, smetenost, izrazito crvenilo lica, glavobolja, vrtoglavica, mučnina i osjetljivost na svjetlo.

### Postupak prve pomoći

- Sklonite osobu sa sunca u hlad i rashlađujte je.
- Stavite oboljeloj osobi hladni oblog (mokru iscijeđenu tkaninu) na glavu.
- Dajte oboljeloj osobi manju količinu vode ili prirodnog voćnog soka.
- Pratite znakove životnih funkcija, a u slučaju pogoršanja stanja zovite hitnu medicinsku službu i primijenite potrebne postupke prve pomoći.

## Opekline od sunca

---

Uopćeno govoreći radi se o opekotinama prvoga stupnja, a najučinkovitija mjera protiv njihova nastanka je svakako prevencija.

Znakovi: lokalno crvenilo, bolovi, otok, mjehurići na dijelu tijela izloženom sunčevom zračenju.

## Postupak kod opekline od sunca

U slučajevima lakših opekline, a radi ublažavanja tegoba, korisno je tuširanje hladnom vodom, hladne kupke ili oblozi natopljeni hladnom vodom ili hladnim čajem od kamilice.

Ukoliko je opečena površina dosta velika, unesrećenog treba hitno prevesti u bolnicu, a tijekom transporta ga poticati da pije tekućinu obogaćenu solju, mineralima i šećerom.

Različiti ljudi mogu imati različite simptome i znakove nekog poremećaja u tijelu.

Ako se osjećate loše (slabo vam je, vrti vam se u glavi, osjećate nemoć, tjeskobu, vrtoglavicu, boli vas glava ili ste jako žedni):

- što prije otiđite u hladniji prostor, izmjerite temperaturu te zatražite pomoć;
- nadoknadite tekućinu (što prije popijte vodu, nezaslađeni čaj ili sok);
- ako ste po vrućini radili nešto teško te nakon toga imate grčeve u nogama, rukama ili trbuhu, smirite se i legnite u hladnu prostoriju, pijte tekućinu koja sadrži elektrolite, a ako grčevi ne prestanu ni nakon jednog sata, potražite medicinsku pomoć.

I u slučaju drugih tegoba koje duže traju posavjetujte se s liječnikom.



# Ronjenje



Sportsko rekreacijsko ronjenje pomoću autonomnog ronilačkog aparata na zrak donosi tjelesnu i duhovnu relaksaciju, uživanje u bestežinskom stanju, tjelesnoj aktivnosti i prirodi podvodnoga svijeta.

Za ronjenje kažemo da je *tehnički opremljen sport* za koji je nužno dobro poznavanje temeljnih zakona fizike, fiziologije, biologije i medicine. Ograničenja za ronjenje leže u nekim bolestima i stanjima koja utječu na sigurnost ronioca.

Najveća dopuštena dubina ronjenja na zrak iznosi 40 metara.

**Za individualno ronjenje u Republici Hrvatskoj potrebno je ishoditi odobrenje za individualno ronjenje koje izdaje nadležna lučka kapetanija.**

Ronilac se dužan informirati o zonama u kojima je zabranjeno individualno ronjenje te pravilno obilježiti područje ronjenja postavljanjem plutače vidljive na udaljenosti od najmanje 300 metara.

Ronjenje postaje visoko rizično, pa čak i smrtonosno, ako se ne poštuju sigurnosna pravila.

Ronjenje uz pomoć aparata, kao i na dah, potrebno je naučiti u ovlaštenom centru, od ovlaštenog instruktora.

Uvijek se roni u paru. Kada se roni na dah, jedan ronilac zaranja, a drugi ga pogledom prati s površine. Drugi uranja tek kada je prvi izronio i spreman je paziti na partnera.

Roni se samo ako se bezuvjetno dobro osjećamo. Svaka *smetnjica* na suhom može postati ozbiljan problem na 20 ili 30 metara dubine.

Roni se samo poštujući ograničenja svoje ronilačke kategorije, znanja, vještine, iskustva i opreme. Granice se ne smiju nikada preći. Disciplina je presudna.

Roni se poštujući prirodu: more, vjetar i sunce. Ako vremenski uvjeti izazivaju nelagodu ili su očito opasni, ne smije se roniti.

### Ronilački centar *PanDive* Starigrad-Paklenica



GSM: +385 (0)98 923 4724  
e-mail: [info@pandive.com](mailto:info@pandive.com)  
[www.pandive.com](http://www.pandive.com)

### *Zdravstvena sposobnost za ronjenje*

Općenito govoreći, svaka prosječna osoba prosječnog zdravlja smije roniti. Ne smije roniti onaj koji boluje od bolesti koja se ne može kontrolirati terapijom ili od bolesti koja se može pogoršati pri ronjenju. Točna ocjena o zdravstvenoj sposobnosti za ronjenje može se dati samo na temelju pregleda ovlaštenog liječnika ronilačke medicine, prema propisanim kriterijima.

Najčešće zdravstvene tegobe koje mogu omesti ronjenje su prehlada, probavne smetnje, tegobe zglobova i mišića, zatim srčane tegobe i smetnje osjetila. U trudnoći se ne smije roniti.

# Oprezno s hranom



**L**jetni mjeseci, osim uživanja u zasluženom godišnjem odmoru, sa sobom ponekad donose i neke manje ugodne događaje.

Naime, zbog visokih temperatura koje pogoduju razmnožavanju štetnih mikroorganizama, raste i učestalost crijevnih infekcija. U suvremenom je svijetu to osobito povezano s masovnom proizvodnjom hrane i konzumacijom tzv. *fast fooda*.

U širem smislu pojam *trovanje hranom* obuhvaća sva oboljenja koja nastaju zbog uzimanja nezdrave, pokvarene ili otrovne hrane. Najčešće bakterije koje se prenose putem hrane su Salmonela, Staphylococcus aureus i Campylobacter.

### ***Posljedice trovanja hranom***

Prvi simptomi konzumiranja kontaminirane hrane su najčešće proljev i povraćanje uz opće znakove (povišena tjelesna temperatura, grčeviti bolovi u trbuhu i opći osjet slabosti) ili bez njih.

U većini će slučajeva ti simptomi postupno prestati i bez nekog posebnog liječenja, ali ponekad je potrebno nadoknaditi izgubljenu tekućinu i elektrolite (voda, nezaslađeni čajevi i razblažene gotove juhe iz vrećice) te uzimati laganu jednostavnu hranu koja dodatno ne oštećuje sluznicu crijeva (prepečeni kruh, riža, kuhano voće i povrće).

Pomoć liječnika, odnosno medicinsku skrb treba potražiti:

- kada se ne može primati tekućinu na usta zbog mučnine i povraćanja (često kod male djece) te u slučajevima kada se proljev ponovno javi ili traje duže od tjedan dana;
- ako se pojavi krv u stolici;

- ako bolesnik ima vrućicu duže od dva dana;
- kod znakova dehidracije (smanjena učestalost mokrenja, suha usta i grlo, vrtoglavica kod ustajanja).

### ***Što možemo učiniti kako bismo spriječili trovanja hranom?***

Najvažnije je spriječiti uopće ulazak mikroorganizama u hranu i njihovo razmnožavanje:

- pranjem ruku prije jela ili rukovanja hranom;
- odvajanjem sirove i gotove pripremljene hrane;
- kuhanjem ili pečenjem hranu (posebno meso peradi i jaja) dobro termički obraditi;
- hlađenjem; sirove namirnice i kuhanu hranu obvezno čuvati u hladnjaku (najbolje na temperaturi 4°C);
- pranjem; svježe voće i povrće treba dobro oprati u vodi iz slavine.

Odmrznutu hranu nemojte ponovno zamrzavati. Bacite svaku sumnjivu limenku koja je nabubrila. Nemojte piti higijenski sumnjivu površinsku vodu iz rijeka, jezera i potoka te iz bunara!

### ***Zdravstvena ispravnost vode za piće***

Hrvatska po bogatstvu vodnih resursa zauzima 5. mjesto u Europi, odnosno 42. mjesto u svijetu, a po kakvoći visoko 48. mjesto u svijetu!

S ciljem zaštite zdravlja potrošača voda iz javnih vodoopskrbnih objekata podvrgava se strogoj sanitarnoj kontroli i pod stalnim je zdravstvenim nadzorom. Voda iz ostalih opskrbnih objekata (vlastiti

bunari, cisterne i dr.) nije pod stalnim zdravstvenim nadzorom te može predstavljati opasnost za zdravlje potrošača.

U pogledu senzorskih, fizikalno-kemijskih, mikrobioloških i toksikoloških pokazatelja voda iz javnih vodoopskrbnih objekata odgovara Pravilniku o zdravstvenoj ispravnosti vode za piće (*Narodne novine* 47/08).

Stoga vodu iz slavine bez bojazni možete konzumirati!

Voda je nasljedno dobro  
čiju vrijednost moraju  
svi poznavati. Zadatak je  
svakoga da njome gospodari  
i brižljivo se njome koristi.

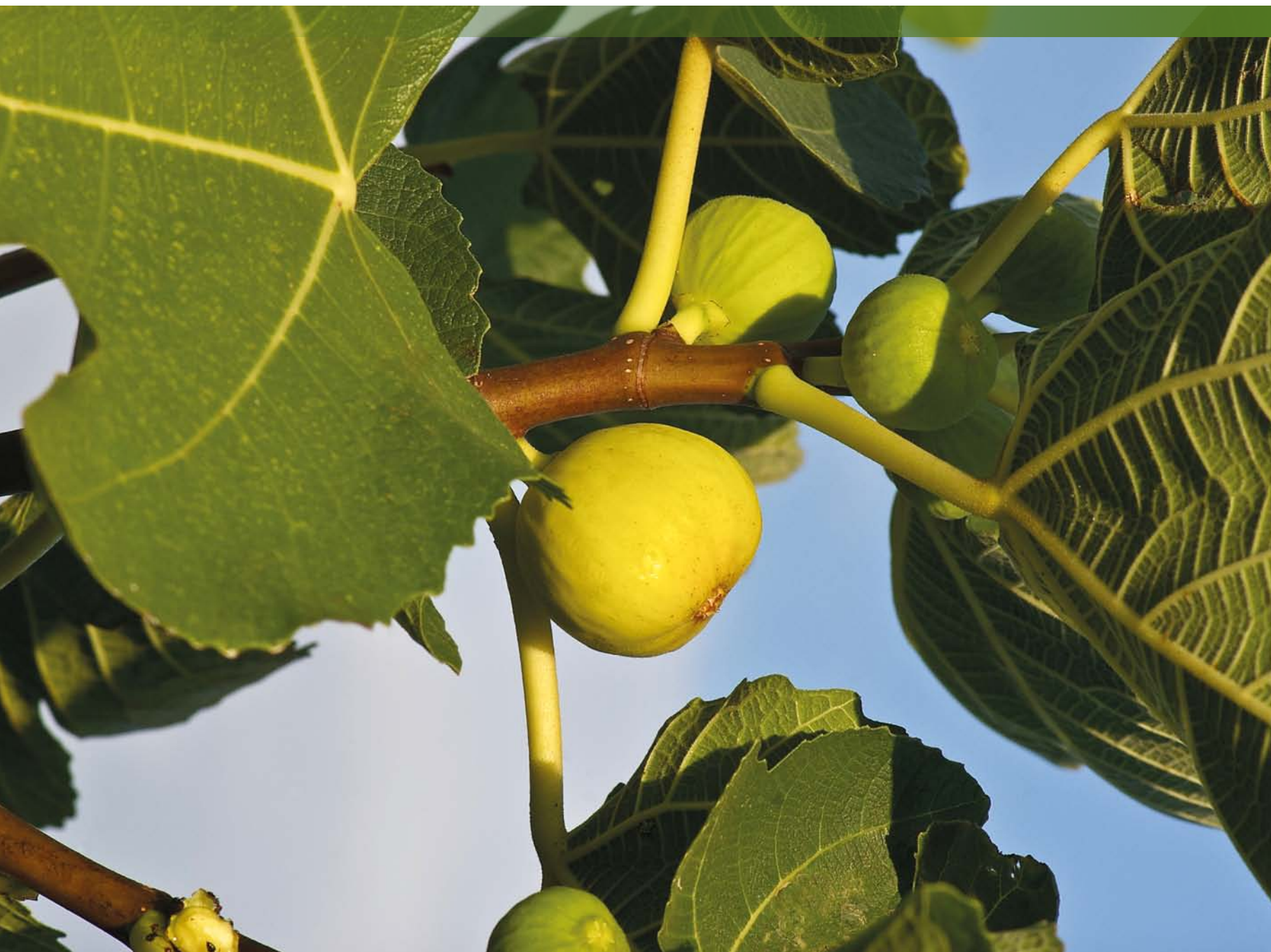
Europska povelja o vodi



Ušće Zrmanje



# Za dug i zdrav život uživajte u mediteranskoj prehrani



*U mjestu Muline na otoku Ugljanu*

**M**editeranska prehrana, osim što donosi brojne prednosti za vaše zdravlje, doprinosi i lijepom izgledu jer obiluje visokovrijednim hranjivim tvarima i brojnim antioksidantima.

Brojne studije su pokazale višestruke prednosti mediteranske prehrane koja se preporuča kao zdrava i uravnotežena prehrana. Osobe koje se hrane po principima mediteranske prehrane imaju manju ukupnu smrtnost, manje umiru od kardiovaskularnih bolesti, imaju manju učestalost i smrtnost od

novotvorina i manju učestalost Parkinsonove i Alzheimerove bolesti.

Mediteranska prehrana pomaže u redukciji tjelesne težine, povoljno djeluje na povišeni krvni tlak i šećernu bolest tipa 2.

*Tržnica Zadar*



U Hrvatskoj, kao i u svim zemljama mediteranske regije, mediteranska prehrana je doživjela stanovite promjene zahvaljujući modernom načinu života, ali su još uvijek ostale osnovne karakteristike prehrane koje su zajedničke u cijeloj mediteranskoj regiji.

Uz svakodnevnu tjelesnu aktivnost preporuča se svakodnevna konzumacija:

- integralnih žitarica (integralni kruh i peciva, integralna tjestenina, palenta);
- maslinovog ulja koje zauzima središnje mjesto u prehrani;
- svih vrsta sezonskog povrća, osobito grahorica i zelenog lisnatog povrća;
- svježeg voća, osobito citrusnog i bobičastog voća;
- koštunjičavog voća (badema, oraha, lješnjaka, suhih smokava...);
- začinskog bilja (bosiljka, ružmarina, lovora, origana, koromača, kapara, češnjaka).

Preporuča se konzumacija ribe i školjaka više puta tjedno.

Meditranska prehrana podrazumijeva i umjerenu konzumaciju mliječnih proizvoda (jogurta, sira, kozjeg, ovčjeg) te umjerenu konzumaciju vina uz obroke.

Uz sve to ne zaboravite biti svakodnevno aktivni, kroz šetnju, ples, sport, jedrenje, planinarenje, izlete...



**Maslinovo ulje**, a naročito ekstra djevičansko ulje, bogato je jednostruko nezasićenim masnim kiselinama, vitaminom E, sterolima i polifenolima. Maslinovo ulje smanjuje rizik za nastanak bolesti srca i krvnih žila i novotvorina, snižava povišeni krvni tlak, blagotvorno djeluje na bolesti želuca, jača imunološki sustav i povoljno djeluje kod asmatskih bolesti. Ima protuupalno djelovanje i smanjuje bol što se pokazalo djelotvornim kod reumatskih bolesti zglobova.



*Pozdrav Suncu na zadarskom poluotoku*

**Riba i plodovi mora** su višestruko korisne namirnice jer sadrže višestruko nezasićene masnoće te su bogat izvor mineralnih soli. Morska riba bogata je jodom, kalijem, natrijem i bakrom, a sve vrste ribe sadrže vitamine B1, B2, B6 i B12, dragocjene za pravilan rad živčanog sustava.

Riba je bogata i kalcijem koji je uglavnom koncentriran u ljuskama. Stoga je korisno s vremena na vrijeme uvrstiti na jelovnik sitnu ribu.

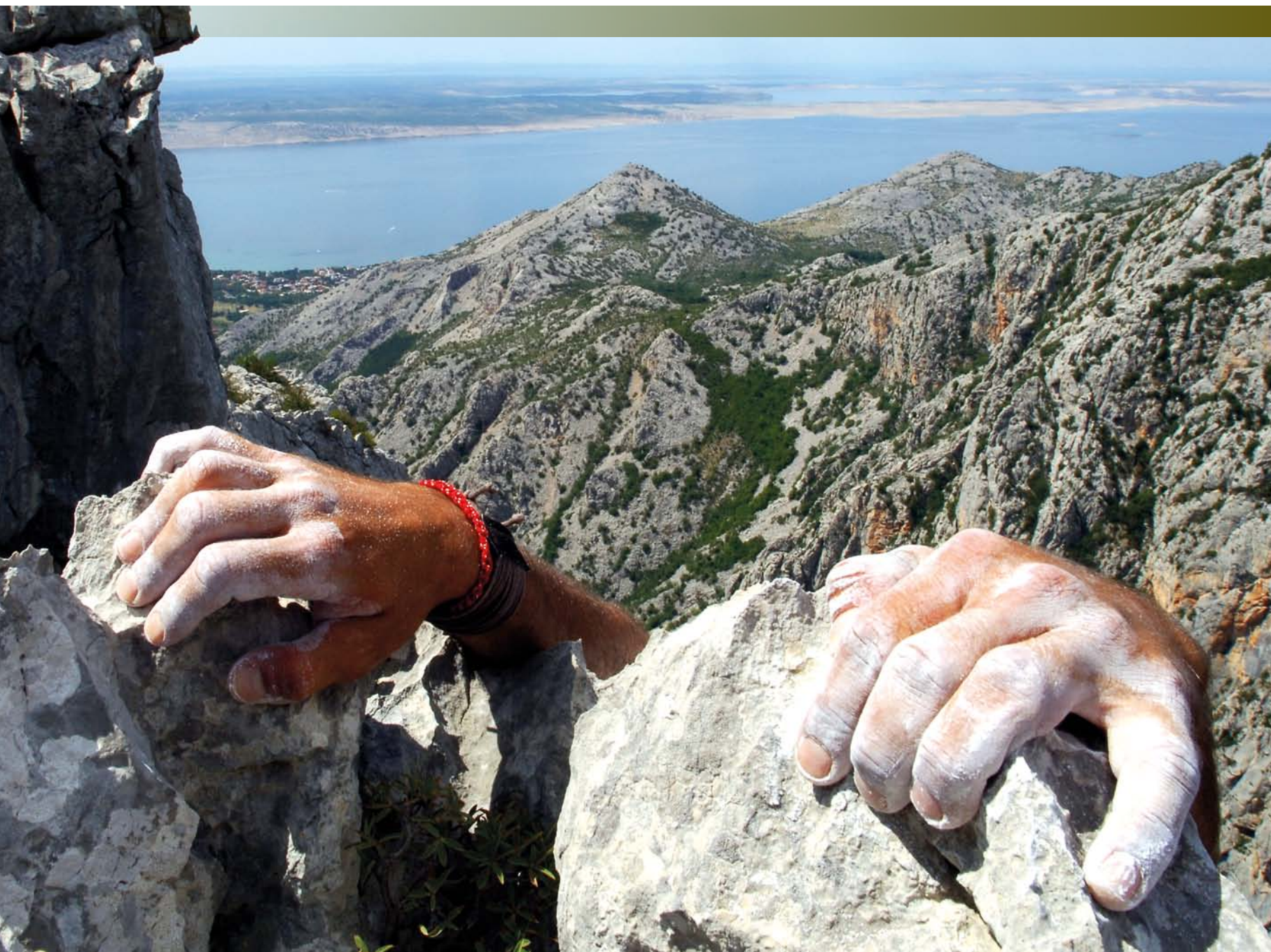
Ribe koje su bogatije masnoćama ne treba izbjegavati jer su bogate omega 3 masnim kiselinama pa tako inćuni, skuše, srdele i sardine predstavljaju odličan izvor bjelančevina i omega 3 masnih kiselina.

Osobe koje često jedu ribu imaju manje izgleda za razvoj čimbenika rizika povezanih sa srčanim bolestima, dijabetesom i moždanim udarom zahvaljujući pozitivnom učinku omega 3 masnih kiselina iz ribe.

Dok boravite u Zadarskoj županiji, posjetite tržnicu i ribarnicu na kojoj ćete naći veliku ponudu svježeg voća i povrća te ribe i drugih morskih plodova.



# Planinarenje i izleti u prirodu



*NP Paklenica, Anića kuk*

Odlazak u prirodu i kretanje na čistom planinskom zraku predstavlja aktivan način odmora koji, unatoč uloženoj tjelesnoj naporu, čovjeka ispunjava novom snagom i zadovoljstvom.

Na svaki izlet u prirodu treba ići **pripremljen**, a siguran odlazak u planine zahtjeva još i određenu mjeru znanja, opremljenosti i iskustva. Ukoliko ste početnik, najbolje bi bilo proći opću planinarsku školu, a možete se i samostalno opširnije informirati te zatražiti pomoć gorskog vodiča.

### Savjeti osobama koje planiraju planinariti:

- Izaberite izlet koji vremenski i tjelesno možete savladati.
- Provjerite vremensku prognozu, vrijeme izlaska i zalaska sunca.
- Opremite se odgovarajuće za izlet (odjeća koja se brzo suši, udobne planinarske cipele, kapa, rukavice...).
- Obavijestite obitelj, prijatelje ili osoblje recepcije o svom smjeru kretanja i vremenu povratka.
- Ponesite sa sobom dovoljno vode i hrane, napunjen mobilni telefon, baterijsku svjetiljku, upaljač, zemljopisnu kartu, kompas, osobne dokumente.
- U planinu nikada nemojte ići sami i ne odvajajte se od skupine.
- Povremeno se odmarajte i pravilno rasporedite snagu.
- Držite se markiranih (označenih) planinarskih puteva.
- Držite se savjeta iskusnih planinara i domara planinarskih domova.

- Upišite se u knjigu posjetitelja u planinarskim domovima.
- Računajući na moguću promjenu vremena, ponesite sa sobom pričuvnu toplu odjeću, kapu, rukavice i zaštitu od kiše i vjetra.
- Potražite zaklon prije noći.

### Prije uspona

- Proučite teren pomoću dostupne literature, poštujući usmene informacije od znanaca.
- Pratite vremensku prognozu.
- Upoznajte se sa znakovima koji se šalju u slučaju nevolje (vidi na str. 67).

### Što ako se dogode neka nesreća ili nezgoda?

Osnovno pravilo u teškim i opasnim situacijama je: STANI - RAZMISLI - POSTUPI.

U slučaju nezgode nazovite broj **112** ili **Hrvatsku gorsku službu spašavanja** – stanicu Zadar, **tel. +385 (0)91 721 0010**, koja je specijalizirana za spašavanje u planinama, speleološkim objektima i drugim nepristupačnim mjestima. Spašavanje je besplatno za sve unesrećene.



**Obavijest o nesreći** treba sadržavati podatke KAD se dogodila nesreća, GDJE se dogodila nesreća, KOME se dogodila nesreća, ŠTO se dogodilo, kakve su ozljede, TKO je u društvu unesrećenog.

Unesrećeni daju znakove 6 puta u minuti s 1 minutom stanke. Onaj koji je primio i razumio znakove unesrećenog, šalje znakove 3 puta u minuti s 1 minutom stanke.

### *Komunikacija znakovima*

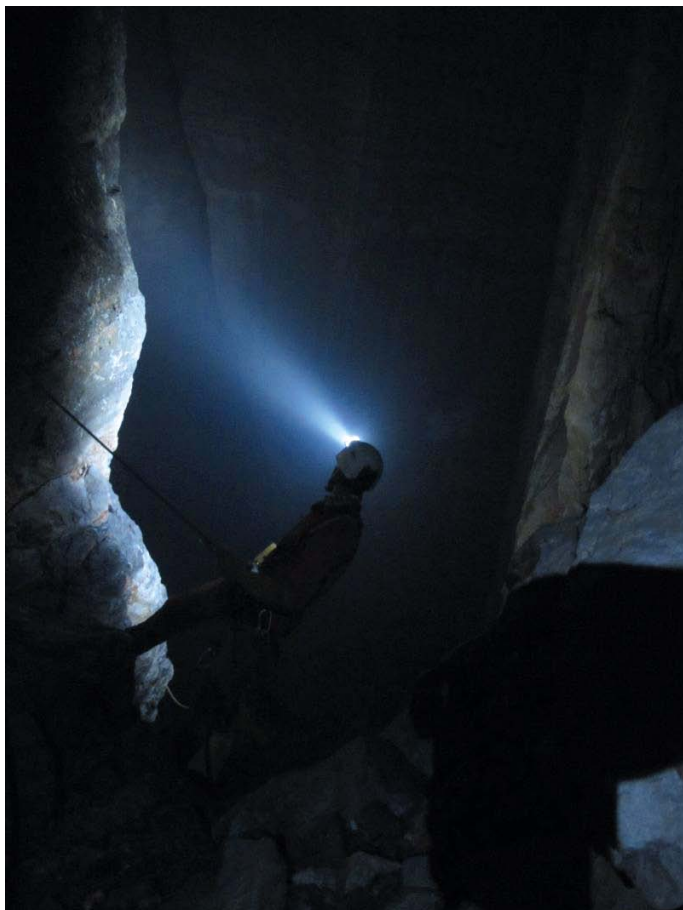
---

Uporabljivi su svi znaci koji mogu privući pozornost osoba koje su u blizini područja nesreće ili su na doseg svjetlosnih znakova. Važan je način pozivanja.



*Velebit*

**Velebit ili velebitski masiv** je najduža planina u Hrvatskoj. Najviši vrh je Vaganski vrh (1.757 m). Cijelo područje planine zaštićeno je kao park prirode, a Sjeverni Velebit i Paklenica su proglašeni nacionalnim parkovima. Unutar NP Sjeverni Velebit nalazi se i posebno zaštićeni strogi rezervat Hajdučki i Rožanski kukovi. Na Velebitu se nalaze i najdublji speleološki objekti u Hrvatskoj: Lukina jama i Slovačka jama. Za planinare je uređeno mnogo markiranih staza i puteva koji povezuju okolna mjesta i planinarske domove na planini.



Lukina jama

Preuzeto s mrežnih stranica  
[www.ronitsemora.com](http://www.ronitsemora.com)

# Ugrizi i ubodi kopnenih životinja



## Zmije

Ugrizi zmija otrovnica na području Zadarske županije vrlo su rijetki (1-2 godišnje). U protekloj godini nisu zabilježeni smrtni ishodi. Na području Hrvatske živi 15 vrsta zmija od kojih su samo tri otrovnice (poskok, riđovka i planinski žutokrug).

### Prevenција zmijskog ugriza

Dok šetate po nepreglednom području gdje sumnjate na zmije, treba čvrsto hodati i štapom lupati o tlo. Zmije dobro osjete vibracije pa će same otići.

Pustite zmiju na miru. Zmije najčešće pobjegnu, a samo iznimno napadaju; uglavnom kad se slučajno stane na njih.

Izbjegavajte visoku travu ukoliko nemate prikladnu obuću (debele kožne čizme) te se što je moguće više krećite već postojećim stazama.

Ruke i noge ne stavljajte na mjesta koja nisu pregledna (gram ili kamen). Ne podižite kamenje ili komade drva ukoliko niste na dovoljnoj udaljenosti od potencijalnog napada zmije.

Posebno budite oprezni i spremni ukoliko se penjete po stijenama.

### Simptomi zmijskog ugriza

Na mjestu ugriza obično se vide dvije ubodne ranice međusobno udaljene 6 do 8 mm. Nazočnost ranice ne znači da je otrov sigurno ubrizgan u tijelo. Na mjestu ugriza unutar dva sata javlja se bol i otok.

Kod težih trovanja bol se javlja brzo i neobično je oštra. Na koži se, uz crvenilo, mogu javiti i mjehuri s krvavim sadržajem. Neposredno nakon ugriza mogu se javiti opći simptomi poput vrtoglavice, mučnine i povraćanja, osjećaja opće slabosti te može doći do otoka regionalnih limfnih čvorova (u preponi kod ugriza u nogu ili u pazuhu kod ugriza u ruku).

### Prva pomoć kod zmijskog ugriza otrovnice

- Nazovite 112!
- Treba ohrabriti ugrizenog.
- Liječenje je potrebno započeti što prije.
- Ugrizena osoba mora strogo mirovati, a ruku ili nogu na kojoj je ugrizna ranica treba imobilizirati.
- Oko 5 do 10 cm iznad mjesta ugriza ugrizeni ekstremitet treba podvezati srednje jakim stiskom.
- Nužan je hitan prijevoz ugrizene osobe u bolnicu.
- Ako dodje do povraćanja, okrenuti ugrizenog u bočni položaj.

U načelu se hospitalizira svaki slučaj ugriza zmije, bez razmišljanja je li zmija otrovna ili neotrovna.

**Danas je općeprihvaćeni stav da se ranica ne zarezuje, otrov se ne isisava, a led se ne stavlja na mjesto ugriza!!!**

Ubodi, odnosno ugrizi **insekata** i **pauka** u našem podneblju najčešće predstavljaju samo prolaznu neugodu. Na mjestu uboda se obično javljaju lokalne reakcije u obliku crvenila, otekline i svrbeža koji traju svega par sati ili nekoliko dana. Ozbiljnije reakcije zbog preosjetljivosti na ugrize insekata u pravilu su vrlo rijetke.

Za smanjenje svih opasnosti i rizika zajedno, potrebno je općenito u svim krajevima izbjegavati neposredne kontakte s divljim, a i domaćim životinjama, treba izbjegavati kupanje u vodama stajaćicama (bare i slično).

Protiv insekata se može zaštititi prikladnom odjećom i obućom, zaštitnim mrežama za vrijeme spavanja, pripravcima koji tjeraju komarce i ostale insekte (repelenti) ili primjenom otrova (insekticidi).

**Općenito vrijedi i preporuka da se u slučaju zmijskog ugriza, kao i u slučaju ugriza, uboda ili ogreba bilo koje životinje svakako što prije javite liječniku.**

## Kukci i pauci

### Crna udovica

Crna udovica (lat. *Latrodectus mactans* *tredecimguttatus*) je najotrovniji pauk našeg područja koji je rasprostranjen uglavnom u priobalju. Njegov otrov može izazvati teške simptome, vrlo rijetko i smrt u rizičnoj populaciji (djeca, kronični bolesnici, starije osobe) koje se ne liječe. Ubodi su rijetki, tek negdje 2-3 u ljetnim mjesecima, a do sada nije bilo smrtnih slučajeva.

### Simptomi uboda

Ubod crne udovice je gotovo bezbolan te često prođe i nezapažen. Na mjestu ugriza se može pojaviti otok i blago crvenilo, a unutar sat vremena javljaju se grčevi mišića oko mjesta ugriza koji se potom šire na skupine većih mišića, kao što su trbušni, leđni, prsni i bedreni. Od ostalih simptoma obično su nazočni



Crna udovica  
fotografija preuzeta s mrežnih stranica [www.hr.wikipedia.org](http://www.hr.wikipedia.org).

mučnina i povraćanje, glavobolja, znojenje, pritisak u prsnoj koži, anksioznost te porast krvnog tlaka i ubrzani rad srca. Lice ugrizene osobe može poprimiti karakterističan izgled zbog grčenja mišićature lica i oticanja očnih vjeđa.

### Prva pomoć kod uboda

- Ugrizena osoba se mora odmah javiti liječniku jer ubod može izazvati ozbiljne poteškoće.
- Obično se ugrizena osoba u potpunosti oporavi unutar 2 do 5 dana.

## Komarci

---

Na području naše županije komarci ne prenose zarazne bolesti kao što su malarija, Dengue groznica i sl., moguće su lokalne reakcije.

## Krpelji

---

Krpelji na području Zadarske županije u pravilu ne prenose uzročnike koji izazivaju zarazne bolesti i komplikacije.

Krpelji su rasprostranjeni široko u prirodi, a najčešće ih nalazimo uz rubna područja šuma, u grmlju i niskom raslinju, po šikarama te u visokoj travi.

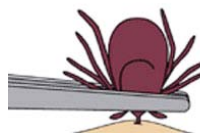
### Prevenција uboda krpelja

Izbjegavajte provlačenje kroz grmlje, ležanje na tlu, odlaganje odjevnih predmeta na grmlje i travu. Dok boravite u prirodi, nosite prikladnu odjeću dugih rukava i nogavica, svijetlih boja (krpelj se lakše uočava) te zatvorenu obuću. Koristite sredstva za odbijanje. Trajanje odbojnosti traje 4 do 6 sati.

Po povratku iz prirode presvucite odjeću i pažljivo pregledajte cijelo tijelo uz pomoć druge osobe. Djeci posebno pažljivo pregledajte glavu.

### Prva pomoć kod uboda krpelja

- Uklanjanje krpelja je najvažnija preventivna mjera ako se krpelj već učvrstio u koži.
- Nemojte na krpelja ni na okolnu kožu nanositi nikakva sredstva, već ga uhvatite pincetom



*Odstranjivanje krpelja  
preuzeto s mrežnih stranica [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)*

- dezinficiranom alkoholom ili plamenom na mjestu gdje usni aparat krpelja ulazi u kožu.
- Budite smireni i ne žurite pa laganim ujednačenim povlačenjem polako izvucite krpelja iz kože.
- Nakon odstranjivanja krpelja mjesto uboda, kao i svoje ruke, dobro operite vodom i sapunom te dezinficirajte.
- Ukoliko u koži zaostane rilce koje se prepoznaje kao sitna tamna točkica, treba ga odstraniti sterilnom iglom, stoga se u takvim slučajevima javite liječniku.

## Ostale kopnene životinje

---

Izbjegavajte dodire i kontakte s nepoznatim ili divljim životinjama koje mogu prenijeti bjesnoću, bolest ili vas ozbiljno ozlijediti. Ne udomljavajte životinje bez suradnje s veterinarskom službom. Preventivno cijepljenje protiv bjesnoće nije potrebno ukoliko se nećete baviti lovom.

Ukoliko vas ugrize ili ogrebe neka životinja, isperite ranu vodom i sapunom i odmah se javite hitnoj službi ili izravno epidemiološkoj službi Zavoda za javno zdravstvo Zadar.

### Zavod za javno zdravstvo Zadar Služba za epidemiologiju

Mobitel epidemiologa u pripravnosti:  
+385 (0)98 332 765

# Ugrizi i ubodi morskih životinja



Ubodi morskih životinja uglavnom nisu opasni i događaju se vrlo rijetko jer su otrovne životinje u Jadranu vrlo rijetka pojava. Ovdje ćemo navesti neke od njih te vam preporučiti što poduzeti u slučaju kontakta s njima.

### *Morski pauk*

Najotrovnija riba Jadrana je morski pauk (lat. *Echiichthys draco*) koja može narasti do dvadesetak centimetara. Bodlje na škrgama i prva na leđnoj peraji kod uboda ispuštaju otrov. Trovanje izaziva i ubod na bodlju mrtvog pauka. Živi na pjeskovitim i muljevitim dnima. Osim kupača koji hodaju bosonogi po plićaku česte žrtve ribe pauka su ribari prilikom razvrstavanja ribe nakon ulova ili oni koji pripremaju ribu za jelo.

*Morski pauk*  
fotografija preuzeta s mrežnih stranica [www.morski-ribolov.net](http://www.morski-ribolov.net)



### **Simptomi uboda ribe pauka**

Nakon nekoliko minuta mjesto uboda natekne, a bol otupljuje sva druga osjetila. Glavni simptomi su žestoka bol, okolina uboda oteče i zacrveni se te se pojave mjehurići. Ponekad se javlja vrtoglavica i povišena temperatura.

### *Škarpina*

Kod nas u Jadranu obitava velika crvena škarpina (lat. *Scorpaena scrofa*). Obično leži nepomično na dnu mora među kamenjem i morskim biljem. Budući da škarpina ne napada, nije opasna za kupače i ronioce. Najčešće se na nju ubodu ribari kada je vade iz mora ili kad razvrstavaju ulov te pri pripremi ribe za jelo jer se otrov zadržava u perajama i do dva dana nakon što riba ugine.

### **Prevenција uboda ili ugriza otrovnih riba**

Pauka ili škarpinu skinite s udice ili izvadite isključivo koristeći rukavice koje trebaju biti čvrste. Poželjno je zaštititi i noge čvrstim cipelama ili čizmama. Iskusni ribari preporučuju pauka ili škarpinu vaditi mrežicom.

### **Prva pomoć kod uboda ili ugriza otrovnih riba**

- Prva pomoć temelji se na činjenici da su riblji otrovi izrazito termolabilni, tj. izrazito osjetljivi na djelovanje povišene temperature.
- Najbolje je umakati ubodeni dio tijela u toplu vodu (50-60°C) toliko dugo dok se koža ne smežura (30-60 minuta). Djelovanje otrova može se smanjiti pritiskanjem mjesta uboda na ispušnu cijev broskog motora. Bodlja se mora ukloniti iz kože, a katkad je potreban i manji kirurški zahvat.
- Javite se liječniku.



*Škarpina*

*fotografija preuzeta s mrežnih stranica [www.ronitisehora.com](http://www.ronitisehora.com)*

### Prva pomoć kod kontakta s meduzom

- U slučaju kontakta treba odmah izaći iz mora, oprati mjesto ozljede i primijeniti pastu ili otopinu magnezijeva sulfata radi inaktivacije zaostalog otrova, a zatim losione na bazi lidokaina (tipičnog anestetika), antihistaminika i kortikosteroida.
- Prva pomoć unesrećenima od žarnika meduza može se sastojati u tome da se najprije skinu njezini krakovi s kože i to mjesto dobro istrlja vodom i pijeskom.
- Ako nastupe sistemski učinci, ozlijeđenoga treba prebaciti u bolnicu i primijeniti simptomatsku terapiju. To posebno vrijedi za osobe alergične na otrov meduze.

### Meduze

---

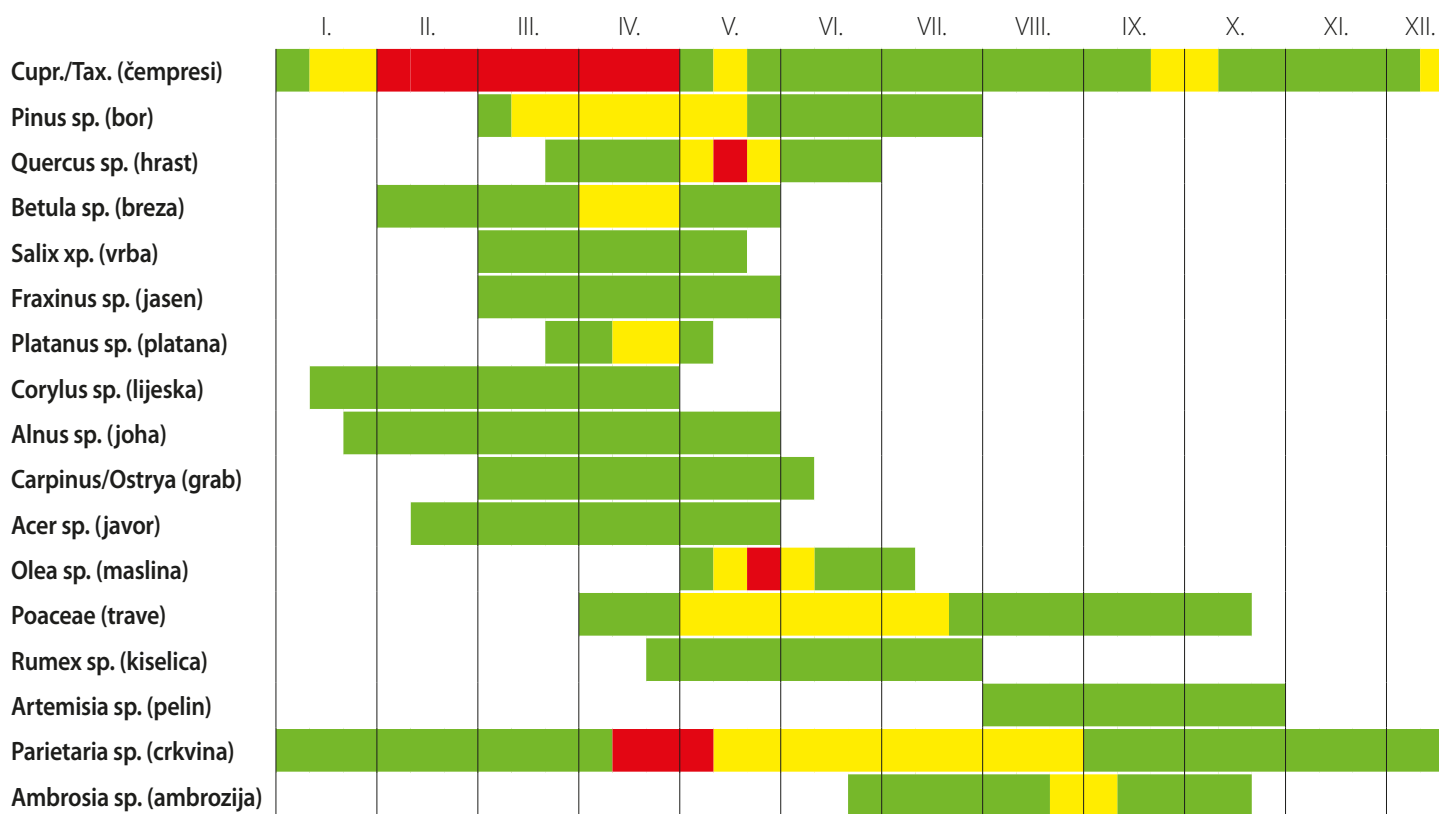
Meduze (lat. *Pelagia noctiluca*) se na Jadranu pojavljuju ciklički. Meduzin klobuk je promjera do 12 cm, blijedožute do ružičaste boje, zbog čega je katkad teško vidljiva pa se plivajući može dotaknuti bilo kojim dijelom tijela.

U dodiru s meduzom trenutno se osjeti jaka bol na mjestu kontakta, pojavljuje se promjena na koži poput opekline, a mogu se javiti i mjehuri (bule). Najgore posljedice javljaju se pri kontaktu meduze sa sluznicom. Ako je pri dodiru s većim brojem meduza zahvaćena velika površina tijela, mogu se javiti značajniji sistemski učinci sa simptomima poput mučnine, povraćanja, glavobolje, nemira te lokalne promjene s krvarenjem i mjehurima.

# Peludne alergije

Peludna zrnca, iako zastupljena s malim udjelom u ukupnom broju čestica u atmosferi, predstavljaju jedan od najčešćih i najsnažnijih prirodnih alergena. Geografsko klimatske karakteristike Zadarske županije i vegetacija definiraju vrstu peludnih zrnaca u zraku.

## Peludni kalendar - dinamika najčešćih peludnih alergena na području grada Zadra



Informirajte se o dinamici peludnih alergena i peludnoj prognozi za određeno razdoblje na:

[www.polleninfo.org](http://www.polleninfo.org)

[www.stampar.hr/PeludIPeludna](http://www.stampar.hr/PeludIPeludna).

- visoka koncentracija peludi u zraku
- umjerena koncentracija peludi u zraku
- niska koncentracija peludi u zraku

# Rizična ponašanja



**B**oravak izvan mjesta prebivališta i opuštenost kojoj se mnogi prepuštaju za vrijeme godišnjeg odmora često su praćeni i nešto neodgovornijim ponašanjem, posebno kod mladih.

### *Konzumacija alkohola i droga*

Opasna vožnja u pijanom stanju, upuštanje u spolni odnos bez korištenja zaštite, oštećenje mozga i jetre, ozljede ili smrt samo su neke od mnogih štetnih posljedica do kojih može dovesti neodgovorno korištenje alkoholnih pića ili droga.

### **Kad se djeca spremaju za izlazak**

- Saznajte gdje točno vaše dijete ide, s kim ide, kada se planira vratiti te kako će doći do odredišta i natrag kući.
- Raspitajte tko vozi te koliko je ta osoba pouzdana.
- Neka kod sebe imaju nešto novca i mobitel.
- Sačuvajte brojeve mobitela prijatelja svoje djece i njihovih roditelja.
- Važno je da djeca prije izlaska nešto pojedju. Pun želudac usporava apsorpciju alkohola.
- Ohrabrite svoje dijete da stalno bude u blizini svojih prijatelja te da paze jedan na drugoga.
- Dajte im do znanja kako vas mogu bilo kada nazvati ukoliko budu imali nekih problema.



*Javna akcija na paškoj plaži Zrće povodom Svjetskog dana borbe protiv hepatitsa*

**Služba za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti i mentalno zdravlje** pruža savjetovanje o tome što učiniti i kako se postaviti prema problemu konzumacije alkohola i droga kod mladih.

Kontakt: tel./faks: +385 (0)23 314 783  
Radno vrijeme za korisnike svakog radnog dana od 7 do 20 sati, osim petkom od 7 do 15 sati.

### *Spolno prenosive bolesti*

Kratkotrajne avanture i upuštanje u spolne odnose bez zaštite mogu dovesti do neplaniranih trudnoća te mogućih trajnih i teških posljedica po opće i reproduktivno zdravlje ukoliko se oboli od neke od spolno prenosivih bolesti.

Spolno prenosive bolesti su zarazne bolesti koje se prenose izravnim kontaktom tijekom spolnog odnosa (vaginalnog, oralnog ili analnog) s inficirane na zdravu osobu.

Osim spolnim odnosom ove se bolesti mogu prenijeti i putem krvi te sa zaražene trudnice na dijete tijekom trudnoće i poroda.

Za prijenos infekcije dovoljan je samo jedan spolni kontakt!

Bolesti koje se mogu prenijeti spolnim kontaktom su: herpes simpleks, genitalne bradavice (HPV), klamidijaza, gonoreja, hepatitis B i C i HIV.

Spolno prenosive bolesti su često, osobito u početku infekcije, bez simptoma ili su simptomi vrlo blagi. Neotkrivene i neliječene mogu dovesti do trajnog oštećenja općeg i reproduktivnog zdravlja, osobito u žena.

Stoga je za žene preporučljivo jednom godišnje učiniti kontrolni pregled kod ginekologa i Papa-test!

Kao i kod ostalih bolesti i ovom slučaju najbolje je poduzeti mjere prevencije kako do zaraze ne bi ni došlo.

### **Kako zaštititi sebe i partnera**

Izbjegavanjem čestog mijenjanja partnera. Izbjegavanjem upuštanja u spolne odnose pod utjecajem alkohola ili droga. Pravilnom i dosljednom uporabom prezervativa pri svakom spolnom odnosu. Izbjegavanjem odnosa za vrijeme trajanja infekcije. Testiranjem na spolno prenosive bolesti.

Ukoliko je nazočnost infekcije dokazana, terapija je nužna za oba partnera.

U slučaju potrebe kod uboda na zaraženu iglu ili sumnje na spolnu bolest možete obaviti anonimno testiranje na HIV, HEPATITIS B i C na sljedećoj adresi:

#### **Zavod za javno zdravstvo Zadar**

Kolovare 2, 23 000 Zadar  
Tel.: +385 (0)23 300 841,  
I. kat, soba 21, svakim danom od 9 do 11 sati.



# Prva pomoć kod nezgoda i nesreća



Na Kalelari

**D**o nesreća, ozljeda i bolesti dolazi nenadano. U velikom broju slučajeva odgovornim ponašanjem možemo spriječiti nastanak nesreća, ozljeda pa i bolesti.

Ako do nesreće, ozljede ili bolesti ipak dođe, u takvoj situaciji osobe koje se zateknu na mjestu nesreće (članovi obitelji, suradnici, prolaznici) trebaju pomoći, posebno ako znaju prvu pomoć. Stoga ćemo vas u ovom članku podsjetiti na neke od najosnovnijih postupaka pružanja prve pomoći u slučaju nesreće ili nezgode.

Namjera ovog članka nije učenje o pružanju prve pomoći. Ukoliko ste odavno položili vozački ispit, pronađite priručnike prve pomoći u svojoj zemlji kako biste se posjetili na neke možda zaboravljene, a vrlo važne informacije o pružanju pomoći unesrećenoj osobi jer vaše poznavanje prve pomoći moglo bi spasiti nečiji život ili barem umanjiti loše posljedice stradavanja.

### Osnovna pravila kod pružanja prve pomoći

- Uvijek vodite brigu o svojoj sigurnosti, sigurnosti ozlijeđenih osoba, kao i osoba koje su se slučajno našle na mjestu nesreće.
- Ne stvarajte paniku, postupajte brzo i svrsishodno.
- Postupcima koje primjenjujete prije svega nemojte štetiti ozlijeđenoj ili naglo oboljeloj osobi.
- Ne činite više nego što je potrebno.

### Opći postupak na mjestu nesreće

1. Pobrinite se za sigurnost.
2. Procijenite stanje unesrećene osobe.
3. Pozovite pomoć.
4. Pružite potrebnu prvu pomoć.

### *Briga za sigurnost*

Nemojte se približavati mjestu nesreće ako time ugrožavate vlastitu sigurnost, nego radije pozovite hitne službe. Kod prometne nesreće provjerite postoji li moguća opasnost od požara, prolivenog benzina, struje, stakla, drugih vozila itd.

### *Procjena stanja unesrećene osobe*

Kad je god moguće, primarni pregled obavite bez suvišnog pomicanja osobe.

- Provjerite je li osoba pri svijesti.
- Provjerite je li dišni put osobe otvoren i prohodan.
- Provjerite diše li osoba.
- Provjerite postoje li rane koje jako krvare ili znakovi unutarnjeg krvarenja.

### *Pozivanje pomoći*

Centar 112 djeluje kao jedinstveni komunikacijski centar za sve vrste hitnih situacija.

Broj 112 možete nazvati u **bilo koje doba dana i noći** neovisno gdje se nalazite u Hrvatskoj. Telefonski poziv je **besplatan**, a možete ga uputiti preko svih mobilnih i fiksnih mreža i sa svih telefonskih aparata **jednostavnim biranjem 112.**

**Broj 112 nazovite ako vam je neodgodivo potrebna:**

- hitna medicinska pomoć,
- pomoć vatrogasaca,
- pomoć policije,
- pomoć gorske službe spašavanja,
- pomoć drugih hitnih službi i operativnih snaga sustava zaštite i spašavanja.

**ili ako uočite:**

- požar,
- istjecanje opasnih tvari,
- onečišćenje pitke vode, potoka, rijeka ili mora,
- druge pojave koje predstavljaju opasnost za život i zdravlje ljudi ili životinja ili ugrožavaju imovinu, okoliš i kulturna dobra.

**Kada zovete 112, recite:**

- što se dogodilo;
- gdje se dogodilo;
- kada se dogodilo;
- koliko je unesrećenih;
- kakvu pomoć trebate;
- tko zove.

Čekajte daljnja pitanja ili upute, razgovor završava osoba u hitnoj medicinskoj službi.

**Operater koji zaprimi vaš poziv žurno će obavijestiti strukovno i teritorijalno nadležne hitne i inspekcijske službe koje će vam pružiti pomoć ili će poduzeti potrebne zaštitne mjere.**

U slučaju nesreće Centar 112 omogućit će vam razgovor i na jednom od stranih jezika:

**engleski, njemački, talijanski, mađarski, slovački, češki.**

Ako je Hitnu pomoć pozvala druga osoba, zatražite od nje da vam potvrdi je li poziv primljen i stiže li Hitna pomoć ubrzo.

***Pružanje potrebne prve pomoći***

Najprije zbrinjavate ozljede i stanja koja ugrožavaju život (prestanak disanja, besvjesno stanje, jako krvarenje, ozljede koje mogu dovesti do šoka i šok), a tek nakon toga i ostale ozljede koje nađete na unesrećenoj osobi. Isto tako, ako se radi o većem broju ozlijeđenih, prednost u zbrinjavanju moraju imati osobe kojima su ugrožene životne funkcije, a time neposredno i život.





# Važni telefonski brojevi i adrese



**Zavod za javno zdravstvo Zadar**

Kolovare 2, 23 000 Zadar  
 Tel.: +385 (0)23 300 830, faks: + 385 (0)23 211 072  
 e-mail: tajnica@zjz.t-com.hr  
 www.zjz-zadar.hr

**Zavod za hitnu medicinu Zadarske županije****Uprava**

Obala kneza Branimira 4, 23 000 Zadar  
 Tel.: +385 (0)23 627 184, faks: +385 (0)23 627 185

**Hitna pomoć Zadar**

Ivana Mažuranića 28 A, 23 000 Zadar

**Prijavno – dojavna jedinica**

Tel.: +385 (0)23 239 840; +385 (0)23 239 820  
 faks: +385 (0)23 239 819  
 GSM: +385 (0)91 2398 021

**Dežurstvo Benkovac**

Stjepana Radića 14, 23420 Benkovac  
 Tel.: +385 (0)23 681 667  
 GSM: +385 (0)91 2398 068

**Dežurstvo Biograd n/M**

Matije Ivanića 6, 23210 Biograd n/M  
 Tel.: +385 (0)23 383 014,  
 GSM: +385 (0)91 2398 067

**Dežurstvo Gračac**

Nikole Tesle 72, 23 440 Gračac  
 Tel.: +385 (0)23 773 519  
 GSM: +385 (0)91 2398 065

**Dežurstvo Nin**

Grgura Ninskog 3, 23 232 Nin  
 Tel.: +385 (0)23 264 888,  
 GSM: +385 (0) 2398 062

**Dežurstvo Pag**

Prosika b.b., 23 250 Pag  
 Tel.: +385 (0)23 611 001  
 GSM: +385 (0)91 2398 039

**Dežurstvo Posedarje**

Marinka Vedrića 9, 23 242 Posedarje  
 Tel.: +385 (0)23 266 028,  
 GSM: +385 (0)91 2398 075

**Dežurstvo Preko**

23 273 Preko  
 Tel.: +385 (0)23 286 546,  
 GSM: +385 (0)91 2398 063

**Pripravnost Božava**

23 286 Božava  
 Tel.: +385 (0)23 377 604  
 GSM: +385 (0)91 2398 081

**Pripravnost Ist**

23 293 Ist  
 GSM: +385 (0)91 2398 078

**Pripravnost Iž**

23 284 Iž  
 GSM: +385 (0)91 2398 079

**Pripravnost Obrovac**

Stjepana Radića b.b., 23 450 Obrovac  
 Tel.: +385 (0)23 689 283  
 GSM: +385 (91) 2398 019;  
 +385 (91) 2398 061

**Pripravnost Silba**

23 295 Silba  
 GSM: +385 (91) 2398 080

**Pripravnost Žman-Sali**

23 281 Sali/ 23 282 Žman  
 Faks: +385 (0)23 283 423  
 GSM: +385 (0)91 2398 014; +385 (0)91 2398 076;  
 +385 (0)91 2398 077

**Ispostava Starigrad**

Marinka Vedrića 9, 23 242 Posedarje  
 +385 (0)91 2398 066

**Ispostava Benkovac**

Stjepana Radića 14, 23420 Benkovac  
 +385 (0)91 2398 064

**Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje direkcija HZZO-a**

Margaretska 3, 10 000 Zagreb  
 Tel.: +385 (0)1 4806 333, faks: +385 (0)1 4812 606  
 Područni ured Zadar  
 Šimuna Kožičića Benje 23 000 Zadar  
 Tel.: +385 (0)23 208 900, faks: +385 (0)23 251 314

**Ispostava Biograd n/M**

Tvrtkova 5, 23 210 Biograd n/M  
 Tel.: +385 (0)23 383 815, faks: +385 (0)23 383 815

**Ispostava Benkovac**

Ivana Meštrovića 7, 23 420 Benkovac  
 Tel.: +385 (0)23 681 162, faks: +385 (0)23 681 162

**Ispostava Gračac**

Školska bb, 23 440 Gračac  
 Tel.: +385 (0)23 773 460, faks: +385 (0)23 773 029

**Ispostava Obrovac**

Stjepana Radića bb, 23 450 Obrovac  
 Tel.: +385 (0)23 689 383, faks: +385 (0)23 689 383

**Ispostava Pag**

Prosika bb, 23 250 Pag  
 Tel.: +385 (0)23 611 035, faks: +385 (0)23 612 467

**Opća bolnica Zadar**

Bože Peričića 5, 23 000 Zadar  
 Tel.: +385 (0)23 505 505, faks: +385 (0)23 211 586  
 e-mail: opca.bolnica.zadar@zd.t-com.hr  
 www.bolnica-zadar.hr

**Dom zdravlja Zadarske županije**

Ivana Mažuranića 28 a, 23 000 Zadar  
 Tel.: +385 (0)23 239 800, faks: +385 (0)23 239 802

**Državna uprava za zaštitu i spašavanje****Područni ured za zaštitu i spašavanje Zadar**

Andrije Hebranga 11 c, 23 000 Zadar  
 Tel: +385 (0)23 230 433, 205 600, fax:+385 (0)23 231 822  
 e-mail: zadar112@duzs.hr  
 www.duzs.hr

**Jedinstveni broj za sve hitne situacije: 112****Vatrogasci: 193****Policija: 192**
**Služba traganja i spašavanja u RH  
 Nacionalna središnjica za spašavanje  
 i traganje na moru: 195**

**Gorska služba spašavanja:** +385 (0)1 4821 049

**PD Paklenica**

Majke Margarite, 23 000 Zadar  
 Tel.: +385 (0)23 301 636  
 e-mail: pd.paklenica@zd.htnet.hr  
 www.pdpaklenica.hr

**Županijska lučka uprava Zadar**

Liburnijska obala 6/5, 23 000 Zadar  
 Tel.: +385 (0)23 250 565, faks: + 385 (0)23 250 564  
 e-mail: lucka-uprava@zd.t-com.hr

**Vremenska prognoza i stanje na cestama:**

060 520 520

**Pomoć na cesti:**

+385 (0)1 1987

**Opće informacije:**

18981

**Hrvatski autoklub (HAK)**

Tel.: +385 (0)1 4640 800

e-mail: info@hak.hr

www.hak.hr

**Zadarska županija**

Božidara Petranovića 8, 23 000 Zadar

Tel.: +385 (0)23 350 350, faks: +385 (0)23 250 356

e-mail: zupanija@zadarska-zupanija.hr

www.zadarska-zupanija.hr

**Grad Zadar**

Narodni trg 1, 23 000 Zadar

Tel.: +385 (0)23 208 177, faks: + 385 (0)23 213 916

e-mail: idadic@grad-zadar.hr

www.grad-zadar.hr

**Turistička zajednica Zadarske županije**

Sv. Leopolda B. Mandića 1, 23 000 Zadar

Tel.: 385 (0)23 315 316, faks: +385 (0)23 315 107

e-mail: tz-zd-zup@zd.t-com.hr

www.zadar.hr

**Turistička zajednica Grada Zadra**

Ilije Smiljanića bb, 23 000 Zadar

Tel.: +385 (0)23 212 222, faks: +385 (0)23 211 781

e-mail: tzig-zadar@zd.t-com.hr

www.tzzadar.hr

**Turistička zajednica Grada Benkovca**

Ante Starčevića 2b, 23 420 Benkovac

Tel.: +385 (0)23 681 834, faks: +385 (0)23 681 834

tzg-benkovac@zd.t-com

**Turistička zajednica Grada Biograda n/M**

Trg hrvatskih velikana 2, 23 210 Biograd n/M

Tel.: +385 (0)23 383 123, faks: +385 (0)23 383 123

e-mail: info@tzg-biograd.hr

www.tzg-biograd.hr

**Turistička zajednica Grada Nina**

Trg braće Radića 3, 23 232 Nin

Tel.: +385 (0)23 264 280, faks: +385 (0)23 265 247

e-mail: tzig-nina@zd.t-com.hr

www.nin.hr

**Turistička zajednica Grada Obrovca**

Ivane Brlić Mažuranić 6, 23 450 Obrovac

Tel.: +385 (0)23 689 870, faks: +385 (0)23 689 871

e-mail: turisticka.zajednica.obrovac@zd.t-com.hr

**Turistička zajednica Grada Paga**

Od špitala 2, 23 250 Pag

Tel.: +385 (0)23 611 301, faks: +385 (0)23 611 301

GSMitel.: +385 (0) 98 330 616

e-mail: tzig-paga1@zd.t-com.hr; tic@tzgpag.hr

www.tzgpag.hr

**Turistička zajednica Općine Bibinje**

112. Brigade HV 2, 23 205 Bibinje

Tel.: +385 (0)23 261 001, faks: +385 (0)23 261 001

e-mail: tzo-bibinje@zadar.net

www.tzo-bibinje.hr

**Turistička zajednica Općine Jasenice**

Gojka Šuška 41, Maslenica, 23 243 Jasenice

Tel.: +385 (0)23 655 634, faks: +385 (0)23 655 634

e-mail: tzo.jasenice@zd.t-com.hr

www.maslenica.hr

**Turistička zajednica Općine Kali**

Sv. Lovre 2, 23 272 Kali

Tel.: +385 (0)23 282 406, faks: +385 (0)23 282 406

e-mail: info@kali.hr

www.kali.hr

**Turistička zajednica Općine Kolan**

Trg kralja Tomislava 6, 23 251 Kolan  
 Tel.: +385 (0)23 698 290, faks: +385 (0)23 698 290  
 e-mail: tz.kolan-mandre@zd.t-com.hr  
 www.tzkolan-mandre.com

**Turistička zajednica Općine Kukljica**

Kukljica bb, 23 271 Kukljica  
 Tel.: +385 (0)23 373 276, faks: +385 (0)23 373 842  
 e-mail: info@kukljica.hr  
 www.kukljica.hr

**Turistička zajednica Općine Novigrad**

Trg kralja Tomislava 1, 23 312 Novigrad  
 Tel.: +385 (0)23 375 051, faks: +385 (0)23 375 051  
 e-mail: tzo-novigrad@zd.t-com.hr  
 www.novigrad-dalmacija.hr

**Turistička zajednica Općine Pakoštane**

Kraljice Jelene 78, 23 211 Pakoštane  
 Tel.: +385 (0)23 381 892, faks: +385 (0)23 381 608  
 e-mail: tzo-pakostane@zd.t-com.hr  
 www.pakostane.hr

**Turistička zajednica Općine Pašman**

23 262 Pašman  
 Tel.: +385 (0)23 260 155, faks: +385 (0)23 260 155  
 e-mail: info@pasman.hr  
 www.pasman.hr

**Turistička zajednica Općine Posedarje**

Nikole Tavelića 11, 23 242 Posedarje  
 Tel.: +385 (0)23 266 742, faks: +385 (0)23 266 436  
 e-mail: tzop@tzo-posedarje.hr  
 www.tzo-posedarje.hr

**Turistička zajednica Općine Poveljana**

Stjepana Radića 20, 23 249 Poveljana  
 Tel.: +385 (0)23 692 003, faks: +385 (0)23 692 003  
 e-mail: tz-poveljana@zd.t-com.hr  
 www.tz-poveljana.hr

**Turistička zajednica Općine Preko**

Magazin br. 8, 23 273 Preko  
 Tel.: +385 (0)23 286 108, faks: +385 (0)23 286 108  
 e-mail: tzpreko@preko.hr  
 www.preko.hr

**Turistička zajednica Općine Privlaka**

Mostina 1, 23 233 Privlaka  
 Tel.: +385 (0)23 367 468, faks: +385 (0)23 366 634  
 e-mail: tzo.privlaka@zd.t-com.hr  
 www.privlaka-tz.hr

**Turistička zajednica Općine Ražanac**

Ražanac bb 1, 23 248 Ražanac  
 Tel.: +385 (0)23 651 205, faks: +385 (0)23 651 205  
 e-mail: turisticka.zajednica.opcine.razanac@zd.t-com.hr  
 www.tzo-razanac.net

**Turistička zajednica Općine Sali**

Obala Petra Lorinija bb, 23 281 Sali  
 Tel.: +385 (0)23 377 094, faks: +385 (0)23 377 094  
 e-mail: tz-sali@zd.t-com.hr  
 www.dugiotok.hr

**Turistička zajednica mjesta Silba**

23 295 Silba  
 Tel.: +385 (0)23 370 010, faks: +385 (0)23 370 010  
 e-mail: tz.silba@zd.t-com.hr  
 www.silba.net

**Turistička zajednica Općine Starigrad**

Trg Tome Marasovića 1, 23 244 Starigrad Paklenica  
 Tel.: +385 (0)23 369 245, faks: +385 (0)23 369 255  
 e-mail: info@rivijera-paklenica.hr  
 www.rivijera-paklenica.hr

**Turistička zajednica Općine Sukošan**

I ulica br. 89, 23 206 Sukošan  
 Tel.: +385 (0)23 393 345, faks: +385 (0)23 393 345  
 e-mail: tzo-sukosan@zd.t-com.hr  
 www.sukosan.hr

**Turistička zajednica Općine sv. Filip i Jakov**

Obala kralja Tomislava 16, 23 207 Sv. Filip i Jakov  
 Tel.: +385 (0)23 389 071, faks: +385 (0)23 389 239  
 e-mail: info@sv-filipjakov.hr  
 www.sv-filipjakov.hr

**Turistička zajednica Općine Tkon**

Tkon bb, 23 212 Tkon  
 Tel.: +385 (0)23 285 213, faks: +385 (0)23 285 304  
 e-mail: tz-opcine-tkon@zd.t-com.hr  
 www.tkon.hr

**Turistička zajednica Općine Vir**

Put mula bb, 23 234 Vir  
 Tel.: +385 (0)23 362 196, faks: +385 (0)23 362 196  
 e-mail: tzo-vir@zd.t-com.hr  
 www.otok-vir.info

**Turistička zajednica Općine Vrsi**

Dr. Franje Tuđmana 6, 23 235 Vrsi  
 Tel.: +385 (0)23 359 825, faks: +385 (0)23 359 508  
 e-mail: tzo.vrsi@gmail.com

**Turistička zajednica mjesta Zaton**

Zadarska cesta 39, Zaton, 23 232 Nin  
 Tel.: +385 (0)23 265 461, faks: +385 (0)23 265 462  
 e-mail: zaton-zd@inet.hr  
 www.zaton-zd.hr

**Turistička zajednica mjesta Ugljan**

Šimuna Kožičića Benje 17, 23 275 Ugljan  
 Tel.: +385 (0)23 288 011, faks: +385 (0)23 288 011  
 e-mail: tz-ugljan@zd.t-com.hr  
 www.ugljan.hr

**Brodске i trajektne veze****Jadrolinija**

Liburnska obala 7, 23 000 Zadar  
 Tel.: +385 (0)23 25 48 00  
 www.jadrolinija.hr

**Miatours Zadar**

Vrata sv. Krševana bb, 23 000 Zadar  
 Tel.: +385 (0)23 25 43 00  
 www.miatours.hr

## Popis korištenih referenci

- Atkinson, D., (2011), Croatia's 1,244 Dalmatian Islands, *Wonderlust Travel Magazin*, [Internet], (121), <raspoloživo na: <http://www.wanderlust.co.uk/magazine/articles/destinations/croatias-1244-dalmatian-islands?page=all>>, [pristupljeno 22. 3. 2012].
- Barišin A. et al., (2004.), Koji su to zdravstveni poremećaji uzrokovani toplinom?, *Zdravlje.hr*, [Internet], < raspoloživo na: <http://www.zdravlje.hr/clanak.php?id=12651> >, [pristupljeno 27.03.2012.].
- Barišin A. et al., (2004.), Izbjegimo ljetne vrućine, *Zdravlje.hr*, [Internet], < raspoloživo na: <http://www.zdravlje.hr/clanak.php?id=12653> >, [pristupljeno 27.03.2012.].
- Better Health Chanel, Swimming – preventin injury, [Internet], < raspoloživo na: [http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Swimming\\_preventing\\_injury?open](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Swimming_preventing_injury?open) >, [pristupljeno 27. 3. 2012.].
- Better Health Chanel, Teenagers Sexual Behaviour, [Internet], < raspoloživo na: [http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Teenagers\\_sexual\\_behaviour](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Teenagers_sexual_behaviour)>, [pristupljeno 28. 3. 2012.].
- Better Health Chanel, Partying safely – tips for parents, [Internet], < raspoloživo na: [http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Partying\\_safely\\_tips\\_for\\_parents](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Partying_safely_tips_for_parents)>, [pristupljeno 28. 3. 2012.].
- Better Health Chanel, Alcohol - teenagers, [Internet], < raspoloživo na: [http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Alcohol\\_and\\_teenagers?open](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Alcohol_and_teenagers?open)>, [pristupljeno 28. 3. 2012.].
- Drugs.com, Safe Sex, [Internet], <raspoloživo na: <http://www.drugs.com/cg/safe-sex.html> >, [pristupljeno 28. 3. 2012.].
- Centers for Disease Control and Prevention, Tick Removal, [Internet], <raspoloživo na: [http://www.cdc.gov/ticks/removing\\_a\\_tick.html](http://www.cdc.gov/ticks/removing_a_tick.html)>, [pristupljeno 16. 4. 2012.].
- Drugs.com, Safe Sex, [Internet], <raspoloživo na: <http://www.drugs.com/cg/safe-sex.html> >, [pristupljeno 28. 3. 2012.].
- Državni hidrometeorološki zavod, O UV indeksu, [Internet], < raspoloživo na: [http://www.dhzm.htnet.hr/prognoza/prognoze.php?id=uvi&param=o\\_uvi](http://www.dhzm.htnet.hr/prognoza/prognoze.php?id=uvi&param=o_uvi) >, [pristupljeno 27. 3. 2012.].
- Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske (2011.), *Hrvatska u brojkama 2011., Croatia in figures 2011*, Zagreb.
- Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske (2011.), Popis stanovništva, kućanstava i stanova 2011.: Prvi rezultati po naseljima, Census of Population, Households and Dwellings 2011: First Results by Settlements, *Statistička izvješća, Statistical Reports*, Zagreb.
- E-beba, Ubodi morskih životinja, [Internet], <raspoloživo na: <http://www.e-beba.com/zdravlje/ljetne-tegobe/609-ubodi-morskih-zivotinja.html>>, [pristupljeno 28. 3. 2012.].
- Health Information Translations, STDs (Sexually transmitted diseases) [Internet], <raspoloživo na: [https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/STDs\\_BOS.pdf](https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/STDs_BOS.pdf)>, [pristupljeno 28. 3. 2012.].
- Hiršl-Hećej V., Spolno prenosive bolesti, Pliva zdravlje, [Internet], <raspoloživo na: <http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/15011/Spolno-prenosive-bolesti.html> >, [pristupljeno 28. 3. 2012.].
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Upute za čuvanje zdravlja na putovanju i o preventivnim mjerama prije putovanja, [Internet], < raspoloživo na: <http://www.hzjz.hr/epidemiologija/putovanje.htm> >, [pristupljeno 27. 3. 2012.].
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Korištenje zdravstvene zaštite za vrijeme privremenog boravka u Republici Hrvatskoj, [Internet], < raspoloživo na: <http://www.hzjz.hr/epidemiologija/putovanje.htm> >, [pristupljeno 27. 3. 2012.].
- International Maritime Organization, List of IMO Conventions, [Internet], < raspoloživo na: <http://www.imo.org/About/Conventions/ListOfConventions/Pages/Default.aspx>>, [pristupljeno 23. 3. 2012.].
- Janković, S., et al., (2008.), Sunčanje, Pedeset savjeta za zdravlje, Zagreb, Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
- Mayo Clinic, Heatstroke, [Internet], < raspoloživo na: <http://www.mayoclinic.com/health/heat-stroke/DS01025> >, [pristupljeno 27. 3. 2012.].
- Metapedia, Jadranski otoci, [Internet], <raspoloživo na: [http://hr.metapedia.org/wiki/Jadranski\\_otoci](http://hr.metapedia.org/wiki/Jadranski_otoci)>, [pristupljeno 22. 3. 2012.].
- Ministarstvo turizma Republike Hrvatske, *Strategija razvoja hrvatskog turizma do 2010. godine*, [Internet], <raspoloživo na: [http://www.strategija.hr/datastore/filestore/16/Strategija\\_razvoja\\_hrvatskog\\_turizma\\_do\\_2010.pdf](http://www.strategija.hr/datastore/filestore/16/Strategija_razvoja_hrvatskog_turizma_do_2010.pdf) >, [pristupljeno 22. 3. 2012.].
- Ministarstvo zaštite okoliša i prirode, [Internet], < raspoloživo na: <http://www.izor.hr/kakvoča/kakvoča.html> >, [pristupljeno 27. 3. 2012.].
- Morski ribolov, Ranji (pauk), [Internet], < raspoloživo na: <http://morski-ribolov.net/ranji/> >, [pristupljeno 16. 4. 2012.].
- Obiteljski zakon, *Narodne novine* br. 116/03, 17/04, 136/04, 107/07, 61/11
- Paris N., (2010), Zadar, Croatia: The perfect break, *The Telegraph*, [Internet], < raspoloživo na: <http://www.telegraph.co.uk/travel/destinations/europe/croatia/7925920/Zadar-Croatia-The-perfect-break.html>>, [pristupljeno 23.03.2012.].
- Petrović, G., (2007.), Ugriz zmije, *Zdravlje.hr*, [Internet], < raspoloživo na: <http://www.zdravlje.hr/clanak.php?id=12908>>, [pristupljeno 28. 3. 2012.].
- Planinarsko društvo horizont VG, Planinarski priručnik za početnike, [internet], < raspoloživo na: [http://www.horizontvg.hr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=68%3Aplaninarski-prirucnik-za-poetnike&catid=42&Itemid=27](http://www.horizontvg.hr/index.php?option=com_content&view=article&id=68%3Aplaninarski-prirucnik-za-poetnike&catid=42&Itemid=27)>, [pristupljeno 27.03.2012.].
- Plavšić, F., Skriveno morske opasnosti, *Vaše zdravlje*, (60), [Internet], < raspoloživo na: <http://www.vasezdravlje.com/printable/izdanje/clanak/1443/> >, [pristupljeno 27. 3. 2012.].
- Pomorski zakonik, *Narodne novine* br. 181/04
- Pravilnik o brodicama i jahtama, *Narodne novine* br. 27/05, 57/06, 80/07, 3/08, 18/09, 56/10
- Pravilnik o obavljanju podvodnih aktivnosti, *Narodne novine* br. 47/99, 23/03, 28/03, 52/03, 58/03.
- Pravilnik o održavanju reda u lukama, *Narodne novine* br. 90/05, 08/08, 10/08, 155/08 i 127/10.
- Pravilnik o uvjetima i načinu održavanja reda u lukama i na ostalim dijelovima unutarnjih morskih voda i teritorijalnog mora Republike Hrvatske, *Narodne novine* br. 90/05, 08/08, 10/08, 155/08, 127/10.
- Pravilnik o vrstama morskih plaža i uvjetima koje moraju zadovoljavati, *Narodne novine* br. 50/95.
- Rogić, Ž., (2010.), Prva pomoć: Priručnik za kandidate za vozače i sve sudionike u prometu, II. izdanje, Zagreb, Hrvatski Crveni križ.
- Roniti se mora, Škarpina, [Internet], < raspoloživo na: <http://www.ronitisehora.com/magazin/zanimljivosti/skarpina-scorpaena-scrofa/>>, [pristupljeno 16. 4. 2012.].
- Sofi F, Cesari F, Abbate R, et al., Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *British Medical Journal*. 2008;337:a1344-50.
- Stojanović, D., Zov plave dubine, Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko goranske županije, [Internet], < raspoloživo na: <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/15/umetak.htm> >, [pristupljeno 27. 3. 2012.].
- Šaban, S., Zaštita od sunca nužna za ljetnih mjeseci, *Vaše zdravlje*, (48), [Internet], < raspoloživo na: <http://www.vasezdravlje.com/izdanje/clanak/907/>>, [pristupljeno 27. 3. 2012.].
- The Foreign & Commonwealth office, *Travel advice for Croatia*, [internet], <raspoloživo na: <http://www.fco.gov.uk/en/travel-and-living-abroad/travel-advice-by-country/europe/croatia>>, [pristupljeno 22. 3. 2012.].
- The Foreign & Commonwealth office, *Travel Health*, [internet], <<http://www.fco.gov.uk/en/travel-and-living-abroad/staying-safe/health/>>, [pristupljeno 22.03.2012.].
- The Foreign & Commonwealth office, *Travel Insurance*, [internet], < <http://www.fco.gov.uk/en/travel-and-living-abroad/staying-safe/travel-insurance/>>, [pristupljeno 22. 3. 2012.].

The Henry J. Kaiser Family Foundation, (2005), It's your (sex) life - Your guide to safe & responsible sex [Internet], <raspoloživo na: <http://www.mtv.com/thinkmtv/documents/1YSL.pdf>>, [pristupljeno 28. 3. 2012.].

Tom Lochhaas, T., The Most Essential Sailing Safety Equipment, About.com, [Internet], <raspoloživo na: <http://sailing.about.com/od/navigationseamanship/a/The-Most-Essential-Sailing-Safety-Equipment.htm>>, [pristupljeno 23. 3. 2012.].

Tom Lochhaas, T., Why Sailors Die - The Most Important Safety Lesson, About.com, [Internet], <raspoloživo na: <http://sailing.about.com/od/navigationseamanship/a/Why-Sailors-Die-The-Most-Important-Safety-Lesson.htm>>, [pristupljeno 27. 3. 2012.].

Tom Lochhaas, T., Safety For Crew and Guests on Your Boat, About.com, [Internet], <raspoloživo na: <http://sailing.about.com/od/navigationseamanship/a/safetyguests.htm>>, [pristupljeno 27. 3. 2012.].

Tomek Roksandić, S., (2006.), Preporučene mjere zaštite za starije osobe pri izlaganju visokim temperaturama zraka, (Hrvatska, 2006. G.), Hrvatski časopis za javno zdravstvo, 2 (7), [Internet], < raspoloživo na: <http://www.zdravlje.hr/clanak.php?id=12653>>, [pristupljeno 27. 3. 2012.].

U.S. Department of homeland security, US Coast Guard, Recreational Boating Statistics 2010, [Internet], < raspoloživo na: [http://www.uscgboating.org/assets/1/workflow\\_staging/Page/2010\\_Recreational\\_Boating\\_Statistics.pdf](http://www.uscgboating.org/assets/1/workflow_staging/Page/2010_Recreational_Boating_Statistics.pdf)>, [pristupljeno 23.03.2012.].

Udruga lijepa naša, (2011.), Plava zastava za plaže i marine u Republici Hrvatskoj, *Bilten međunarodnog ekološko-odgojno-obrazovnog programa* (2).

Udruga lijepa naša, [Internet], *Međunarodna plava zastava za plaže i marine*, < raspoloživo na: <http://www.lijepa-nasa.hr/plava-zastava>>, [pristupljeno 27. 3. 2012.].

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, World Heritage List, [Internet], <raspoloživo na: <http://whc.unesco.org/en/list/>>, [pristupljeno 22. 3. 2012.].

Uredba o uvjetima za dolaska i boravka stranih jahti i brodica namijenjenih športu i rasonodi u unutarnjim morskim vodama i teritorijalnom moru Republike Hrvatske, *Narodne novine* br. 40/06.

Uredba o kakvoći mora za kupanje, *Narodne novine* br. 73/08)

Virogena plus, Spolno, krvlju i kontaktom prenosive bolesti, [Internet], <raspoloživo na: <http://www.virogena.hr/stranice/spolno-prenosive.html>>, [pristupljeno 28. 3. 2012.].

Wikipedia, Crna udovica, [Internet], <raspoloživo na: [http://hr.wikipedia.org/wiki/Crna\\_udovica](http://hr.wikipedia.org/wiki/Crna_udovica)>, [pristupljeno 16. 4. 2012.].

Wikipedia, Hrvatska, [Internet], <raspoloživo na: <http://hr.wikipedia.org/wiki/Hrvatska>>, [pristupljeno 22. 3. 2012.].

Wikipedia, Popis rijeka u Hrvatskoj, [Internet], <raspoloživo na: [http://hr.wikipedia.org/wiki/Popis\\_rijeka\\_u\\_Hrvatskoj](http://hr.wikipedia.org/wiki/Popis_rijeka_u_Hrvatskoj)>, [pristupljeno 22. 03. 2012.].

Wikipedia, Velebit, [Internet], <<http://hr.wikipedia.org/wiki/Velebit>>, [pristupljeno 22. 3. 2012.].

Wikipedia, Zemljopis Hrvatske, [Internet], <raspoloživo na: [http://hr.wikipedia.org/wiki/Zemljopis\\_Hrvatske](http://hr.wikipedia.org/wiki/Zemljopis_Hrvatske)>, [pristupljeno 22. 03. 2012.].

Wikitravel, Croatia, [Internet], <raspoloživo na: [http://hr.wikipedia.org/wiki/Zemljopis\\_Hrvatske](http://hr.wikipedia.org/wiki/Zemljopis_Hrvatske)>, [pristupljeno 22.03.2012.].

Zadarska županija, (2011.), Županijska razvojna strategija Zadarske županije 2011. – 2013., Zadar

Zakon o zdravstvenoj zaštiti stranaca u Republici Hrvatskoj, *Narodne novine* br. 114/97.

Zakon o ograničavanju uporabe duhanskih proizvoda, *Narodne novine* br. 125/08, 55/09, 119/09.

Zakon o trgovini, *Narodne novine* br. 87/08, 96/08, 116/08, 114/11.

## Preporučujemo posjetiti na internetu:

Croatian Motorways Ltd., Reports od Traffic Conditions, [Internet], <raspoloživo na <http://www.hac.hr/en/traffic-and-safety/reports-on-traffic-conditions/>>, [pristupljeno 23. 3. 2012.].

Državni hidrometeorološki zavod, Prognoza UV indeksa za Hrvatsku i Europu, [Internet], < raspoloživo na: <http://www.dhmz.htnet.hr/prognoza/prognoze.php?id=uvi&param=maps>>, [pristupljeno 27. 3. 2012.].

Lonely Planet, Introducing Croatia, [Internet], <raspoloživo na: <http://www.lonelyplanet.com/croatia>>, [pristupljeno 22. 3. 2012.].

Ministry of Maritime affairs, Transport and Infrastructure, [Internet], <raspoloživo na <http://www.mppi.hr/default.aspx?id=777>>, [pristupljeno 22. 3. 2012.].

National Geographic, Croatia, [Internet], <raspoloživo na: <http://travel.nationalgeographic.com/travel/countries/croatia-guide/>>, [pristupljeno 22. 3. 2012.].

Plovput d.o.o. Split, [Internet], <raspoloživo na <http://www.plovput.hr/Default.aspx>>, [pristupljeno 23. 3. 2012.].

Planinarsko društvo Paklenica, [Internet], < raspoloživo na: <http://www.pdpaklenica.hr>>, [pristupljeno 27. 3. 2012.].

Planinarsko društvo Montero Rovinj, Kodeks planinara, [Internet], < raspoloživo na: <http://www.planinar.net/planinarstvo/kodeks-planinarske-etike>>, [pristupljeno 27. 03. 2012.].

Polleninfo.org, Europe - overview, [Internet], < raspoloživo na: [http://www.polleninfo.org/index.php?language=en&nav=&module=states&action=first\\_page&key\\_internal\\_command=europe](http://www.polleninfo.org/index.php?language=en&nav=&module=states&action=first_page&key_internal_command=europe)>, [pristupljeno 29. 3. 2012.].

Zadar region, [Internet], < raspoloživo na:<http://www.zadar.hr/index.asp>>, [pristupljeno 27. 3. 2012.].

Travellerspoint, Croatia, [Internet], [Internet], <raspoloživo na: [www.travellerspoint.com/guide/Croatia/](http://www.travellerspoint.com/guide/Croatia/)>, [pristupljeno 22. 3. 2012.].

Zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar, Fall Pollen Allergies, [Internet], < raspoloživo na: <http://www.stampar.hr/FallPollenAllergies>>, [pristupljeno 29. 3. 2012.].

Zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar, Peludna prognoza za Hrvatsku, [Internet], <<http://www.stampar.hr/lgs.axd?t=16&id=4620>>, [pristupljeno 29. 3. 2012.].