

Naptej a Balatonban: védekezzünk a nap ellen, de okosan

A fényvédelem alapvető része a balatoni vendégélménynek, de nem mindegy, hogyan csökkentjük közben a tó terhelését.

Egy balatoni strandon ma már nemcsak az a kérdés, hogyan védjük meg vendégeink bőrét a napsugárzástól, hanem az is, hogyan óvhatjuk közben magát a tavat.

A fenntartható turizmus sokszor nem látványos beruházásokkal kezdődik, hanem apró, tudatosabb döntésekkel. A balatoni fényvédelem jó példa erre: a naptej használata az egészségvédelem miatt fontos, ugyanakkor egyes fényvédő összetevők a fürdőzés során a vízi környezetbe kerülhetnek.

A HUN-REN Balatoni Limnológiai Kutatóintézet (BLKI) 2022 és 2024 között 17 balatoni helyszínen vizsgált több, Európában elterjedt szintetikus UV-szűrő vegyületet. A kutatók nemcsak a vízben, hanem az üledékben, a parti köveken kialakuló algabevonatban és kagylók szöveteiben is keresték ezeket az anyagokat. A vizsgálatok alapján a vegyületek a Balaton több környezeti elemében is megjelennek.

A kutatók becslési modellje szerint a nyári csúcsszezonban **naponta akár nagyságrendileg egy tonna szerves UV-szűrő vegyület is közvetlenül a Balatonba kerülhet**. Ez nem azt jelenti, hogy a naptejet el kellene hagyni. Éppen ellenkezőleg: a BLKI üzenete szerint az egészségvédelem és a környezetvédelem nem egymást kizáró szempontok. A kérdés az, hogyan lehet a kettőt egyszerre érvényesíteni.

Az „okos fényvédelem” a vendégélmény része lehet

A szolgáltatók számára ez egy új, könnyen kommunikálható fenntarthatósági üzenetet is jelenthet. A strandok, szálláshelyek és vízi programok szervezői egyszerűen mutathatják meg vendégeiknek, hogy a tó védelme a mindennapi vendégélmény része.

Az **„okos fényvédelem”** lényege, hogy ne kizárólag a naptejre építsünk. A WHO is azt hangsúlyozza, hogy a napsugárzás elleni védelemben az árnyék, a megfelelő ruházat és a kalap fontos szerepet kap, a fényvédőt pedig elsősorban a ruhával nem fedett bőrfelületeken érdemes használni.

Egy szolgáltató ezt akár nagyon egyszerűen is átültetheti a gyakorlatba: legyen könnyen elérhető árnyékos pihenőhely, jelenjen meg a kommunikációban az UV-szűrős ruházat és a kalap használata, a vendégek pedig kapjanak egyértelmű tájékoztatást a tudatos fényvédelemről.

Kis változtatás, kisebb terhelés

A BLKI ajánlásai alapján a fényvédelmi rutin néhány egyszerű lépéssel környezettudatosabbá tehető. Érdemes kerülni a legerősebb napsütést, különösen a déli órákban, és ilyenkor inkább árnyékba húzódni. Az UV-szűrős ruházat és a széles karimájú kalap további védelmet jelenthet, miközben nem terheli közvetlenül a tó vizét.

Ha fényvédő készítményre van szükség, a BLKI a naturális, ásványi alapú, például cink-oxidot vagy titán-dioxidot tartalmazó készítmények előnyben részesítését javasolja a szintetikus UV-szűrők vízbe jutásának mérséklésére. Fontos ugyanakkor, hogy a „természetes" vagy „ásványi" jelző önmagában nem jelent automatikusan környezetbarát terméket: a választásnál érdemes a termék összetételét és a gyártói környezeti állításokat is figyelembe venni.

A fényvédőt pedig ne közvetlenül a vízbe lépés előtt kenjük fel: a BLKI **10–20 perccel a fürdés előtt** javasolja a felvitelt. Ha lehetőség van rá, a fürdőzés előtti zuhanyzás is segíthet eltávolítani a bőrről a még feleslegben lévő anyagokat.

A szolgáltató is formálja a vendég szokásait

A fenntarthatóság egyik legerősebb eszköze a jó kommunikáció. Egy rövid tábla a zuhanyzónál, egy piktogram a strand bejáratánál, egy mondat a szálláshely vendégtájékoztatójában vagy egy emlékeztető a vízitúra előtt máris sokat tehet.

Például:

„Védd a bőröd, védd a Balatont! Használj árnyékot, kalapot és UV-szűrős ruházatot, a fényvédőt pedig már 10–20 perccel fürdés előtt vidd fel. Ha lehet, zuhanyozz le fürdés előtt."

Ez nem tiltás és nem riogatás. Sokkal inkább olyan vendégkommunikáció, amely összekapcsolja a személyes jóllétet a helyi környezet iránti felelősséggel.

A fenntartható balatoni élmény itt kezdődik

A Balaton turisztikai értéke nem választható le a tó állapotáról. A jó vízminőség, az élővilág és a természetes környezet ugyanúgy része a vendégélménynek, mint a strand, a hajózás vagy egy vízparti szálláshely.

Éppen ezért a fényvédelemről is érdemes új szemlélettel beszélni. **Nem „naptej vagy Balaton", hanem napvédelem és tóvédelem.** A cél az, hogy a vendég biztonságban élvezhesse a balatoni nyarat, miközben lehetőség szerint a lehető legkisebb környezeti terhelést okozza.

Az „okos fényvédelem" így nemcsak egy egészségügyi tanács lehet, hanem a fenntartható balatoni vendéglátás és turizmus egyik apró, mégis jól kommunikálható gyakorlata.