

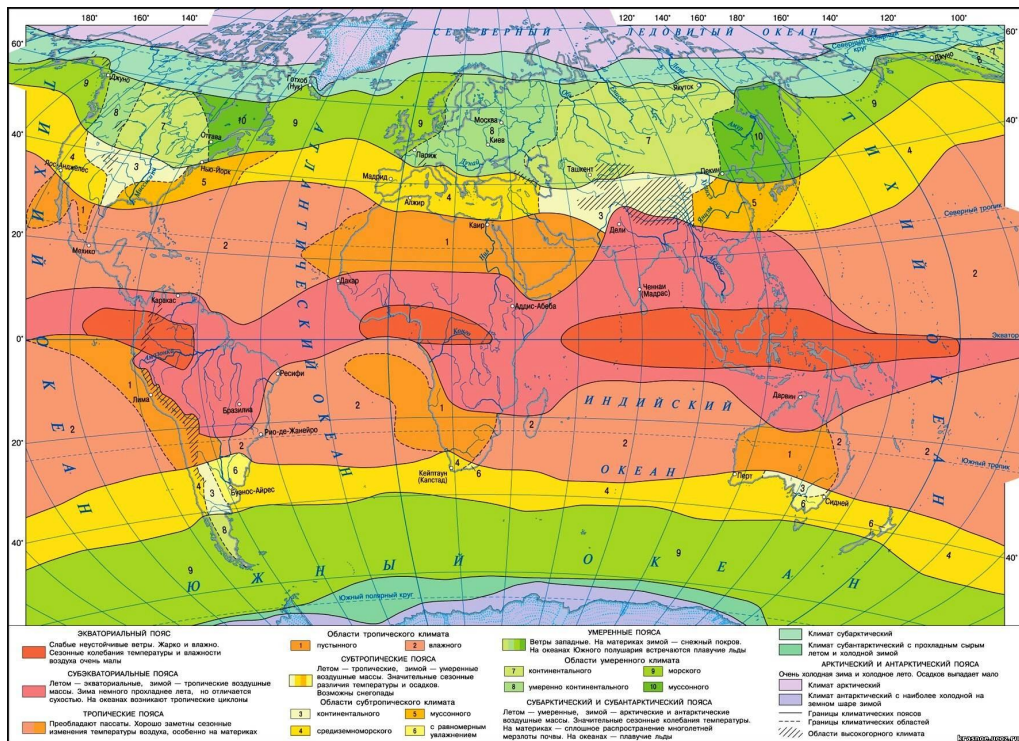


**ЗАКОНОМІРНОСТІ КЛАСІВ ПОГОДИ.
КУРОРТНІ ТИПИ КЛІМАТУ.**

Лекція 1

ПРОСТОРОВО-ЧАСОВІ ЗАКОНОМІРНОСТІ КЛАСІВ ПОГОДИ

Найбільш несприятлива для відпочинку і туризму погода має місце в умовах арктичного клімату - на крайній півночі і північному сході період спостерігається в У субсонному типі клімату, тривалість періоду сприятливої погоди (місц. Владивосток, 81 доба), поступається у субтропічному типі клімату у річному розподілі комфортної погоди - наголошується подвійний максимум, що припадає в Ялті на квітень і серпень-вересень, в Алма-Аті і в Ашхабаді - на перехідні місяці сезонів - жовтень і квітень.





- На Кавказькому і Кримському узбережжі найбільш комфортна погода припадає на теплий період (з травня по жовтень). По багатьом пунктам цього району чітко просліджується "оксамитовий сезон", пов'язаний з підігрівуючою дією повільніше остиваючого моря, значно прогрітого за літній період. Повторюваність дискомфортної погоди відносно мала і тому тут багато видів літнього відпочинку і туризму можливі і в зимові місяці.



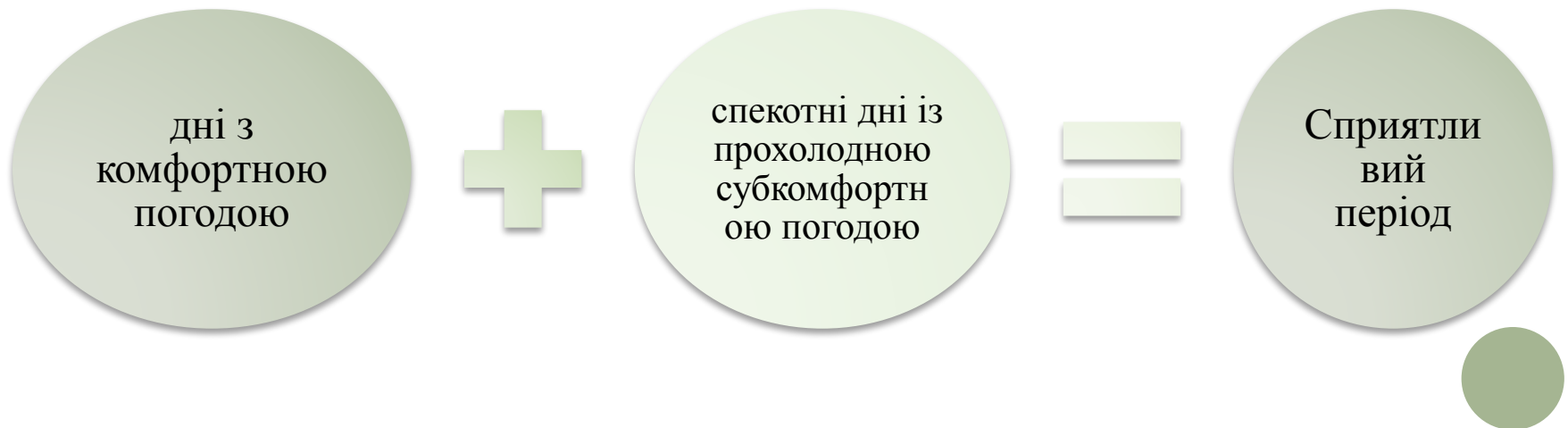
ПРОСТОРОВІ ЗАКОНОМІРНОСТІ КЛАСІВ ПОГОДИ



- Спостерігається порівняно закономірне широтне зменшення числа комфортних днів в напрямку з півночі на південь і південний захід.
- На півночі Російської рівнини, унаслідок низької температури повітря і великої повторюваності порівняно несприятливої погоди, і кількість комфортних днів ледве досягає 15-20, в той час, як на Чорноморському побережжі перевищує 80 днів за рік. Максимальна тривалість комфортного періоду властива Чорноморському узбережжю, особливо Кавказькому.



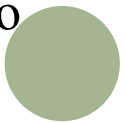
- Сприятливий період, значно триваліший, ніж комфортний.
- На півночі і північному сході цей період рівний півтора-двом місяцям. До південного заходу і півдня його тривалість збільшується, доходючи на узбережжі Чорного і Каспійського моря до 180-195 днів.
- В середній смузі сприятливий період удвічі коротший, ніж на Чорному морі і в південному Прикаспії.





□ До жорсткого жаркого дискомфорту відносяться такі типи погоди, що викликають сильну напругу терморегуляції. У дні з погодою жорсткого жаркого дискомфорту, в години близькі до полуденних, трудова і рекреаційна діяльність припиняється.

□ Активними видами відпочинку при такій погоді на відкритому повітрі можна займатися лише з великими обмеженнями, бажано у вечірні і ранні години (поблизу води), а в приміщеннях - при постійно працюючих побутових кондиціонерах.



ЕКОЛОГО-КЛІМАТИЧНІ ОЦІНКИ КУПАЛЬНОГО СЕЗОНУ НА СТАВКАХ.



- Поєднання повітряних ванн з купанням (особливо морським) сприяє тренуванню серцево-судинних, нервово-психічних та інших механізмів терморегуляції, стимулює та нормалізує процеси життєвої діяльності організму.

На думку фізіологів, купання практично здорових людей доцільне в літній період при температурі води не нижче 17 С.



□ За тонізуючою дією на організм в курортології та фізіотерапії купання ділять на:

- 1)Сильно збуджуючої дії-з температурою води 14-16 С.Ці купання вважаються холодними та доступні лише для особливо загартованих людей;
- 2)Тонізуючі, закріплюючі-з температурою води 17-18С.Вони достатньо прохолодні, але придатні для здорових, дорослих людей;
- 3)Нейтральні, теплі з температурою води 20-24С;
- 4)Теплі - з температурою води 25-27С, дуже теплі-більше 27С, придатні для усіх категорій населення.





- Географічні особливості температури води в річках та озерах підпорядковуються взагалі широтній зональності.
- На її локальні особливості мають вплив і азональні фактори: інтенсивність ґрунтового живлення, господарська діяльність людини.





- Кількість днів, сприятливих для купання залежить від:
- географічного положення,
- абсолютної висоти,
- розмірів, гідрологічного режиму та глибини водойми,
- характеру дна та берегів ставків,
- надходження сонячної радіації,
- тривалості нагрівання води сонячними промінням.



КОНТИНЕНТАЛЬНИЙ КЛІМАТ РІВНИН ЛІСОВОЇ І ЛІСОСТЕПОВОЇ ЗОН



Характеризується переважальною в літні місяці відносно помірною температурою, помірною вологістю повітря, достатньою сонячною радіацією.

При цьому типі влітку відсутній часто подразнюючі дії коливань холоду і спеки, сухості і вологості, що забезпечує заспокійливу дію на нервову і серцево-судинну системи, органи дихання.

Цей клімат сприятливий для хворих, схильних до захворювань верхніх дихальних шляхів [колії, доріг], після [потім] інфекційних захворювань, при виснаженні, перевтомі, для страждаючих атеросклерозом, неврастенією, легневими захворюваннями.

КОНТИНЕНТАЛЬНИЙ КЛІМАТ СТЕПІВ І ПУСТЕЛЬ



- У літній період відрізняється великою інтенсивністю сонячної радіації, високою температурою і її значними добовими коливаннями, невисокою вологістю і меншою швидкістю вітру.
- Влітку в цих кліматичних зонах збільшується повторюваність малохмарної, жаркої і сухої погоди.
- У такому кліматі легко здійснюється регуляція теплообміну шкірою і легенями, в той же час зменшується в крові підвищується вміст гемоглобіну і еритроцитів.
- В умовах такого клімату відбувається успішне лікування хворих із ураженнями органів дихання, в т.ч. деякими формами туберкульозу, при недокрів'ї, функціональних розладах нервової системи, хворобами нирок, особливо нефриту.



ГІРСЬКИЙ КЛІМАТ



- Йому властиве пониження барометричного тиску, зменшення вмісту кисню в повітрі, велика інтенсивність сонячної радіації при великій кількості ультрафіолетових променів, висока температура повітря влітку, чистота і прозорість повітря.
- В умовах цього клімату підвищується функція органів дихання. З *урахуванням висоти над рівнем моря, гірські курорти діляться на високогірні (1000-2500 м) і середньогірські (400-1000 м).*
- У гірському кліматі необхідний відповідний період акліматизації.
- У міру акліматизації знижується збудливість нервової системи і серця, змінюється склад крові
- Посилюється функція кісткового мозку, збільшується життєва місткість легенів, підвищується основний обмін.



- Рекомендаціями до лікування гірським кліматом є затяжні бронхіти, плеврити, бронхіальна астма, туберкульоз легенів (за винятком важких форм), туберкульоз кісток і суглобів, базедова хвороба, недокрів'я, ожиріння, астеничні стани та ін.
- У практиці лікування таких захворювань останніми роками ефективний метод - це «гірське повітря», в основі якого лежить дозована гіпоксія, стимулююча стійкість пристосовуваних механізмів організму.

МОРСЬКИЙ І ПРИМОРСЬКИЙ КЛІМАТ

Характеризується (у літні місяці)
стабільним температурно-вологим

режимом повітря, відносно високим
барометричним тиском, відносно
Діагностичний спуск клімату і характерна

бризова циркуляція, пом'якшувальна
дисконфортність погоди, особливо
у прибережній смужі моря, в умовах

пересічної місцевості, як правило,
спостерігається велика різноманітність
мікроклімату.





- Фізіологічна дія морського клімату на організм в істотній мірі визначається і хімічним складом атмосферного повітря.
- Такий клімат «пред'являє» мінімальні вимоги до організму, що дуже важливо для виснажених і ослаблених хворих.
- Секреція залоз дихальних шляхів посилюється, артеріальний тиск, особливо верхня його межа, на березі моря знижується, кількість еритроцитів і вміст гемоглобіну зростають.
- Виділення вуглекислоти і споживання кисню, рівно як кровотворний і мінеральний обмін підвищується.

