

ДОЗИРОВАНИЕ ВОЗДУШНЫХ ВАНН

Таблица №1

Режим воздействия	Холодовая нагрузка в кДж/м ²		Порядок увеличения холодовой нагрузки	ЭЭТ не ниже в градусах Цельсия
	исходная	максимальная		
I (слабый)	40	100	на 20 через 3-5 процедуры	17-18
II (умеренный)	60	140	на 20 через 2-3 процедуры	12-15
III (интенсивный)	100	180	На 20 через 1-2 процедуры	10-12

Таблица №2

Холодовая нагрузка в кДж/м ²	Эквивалентно-эффективная температура в градусах Цельсия (ЭЭТ)										
	0-4	5-8	9-12	13-16	17	18	19	20	21	22	23 и выше
	Продолжительность воздушных ванн в минутах										
20	0,5	1	1,5	2	3	4	5	7	10	10	15
40	1,5	2	3	4	5	6	10	15	20	20	30
60	2	3	4	6	8	10	15	20	25	30	45
80	3	4	6	8	10	15	20	25	30	40	60
100	4	5	7	10	15	20	25	30	40	50	75
120	5	6	8	10	15	20	30	35	45	60	90
140	6	7	10	15	20	25	35	40	50	70	105
160	6	8	10	15	20	25	40	50	60	80	120
180	7	10	15	20	25	30	45	60	75	90	135

Алгоритм определения продолжительности воздушной ванны:

1. В зависимости от назначенного лечащим врачом режима воздействия, по таблице №1 определяем исходную холодовую нагрузку, порядок увеличения холодовой нагрузки, рекомендованную ЭЭТ.
2. По таблице №2 находим продолжительность воздушной ванны в зависимости от ЭЭТ.
3. Если определение продолжительности воздушной ванны вызывает затруднение, за консультацией можно обратиться в медицинский пункт лечебного пляжа.

Методика:

1. Воздушные ванны проводят 1-2 раза в день в положении лёжа, сидя, стоя в аэросоляриях, на берегу моря, на верандах, балконах, затенённых площадках в парке, в комнатах при открытых окнах.
2. Воздушные ванны могут быть с полным обнажением (до трусов) или полуванны (с обнажением до пояса), проводятся в покое или в сочетании с активными физическими упражнениями.
3. Процедуры принимают через 1-2 часа после приёма пищи.
4. Нельзя принимать процедуры потным, разгорячённым, не сочетать с тепловыми процедурами (ванны, души, физиопроцедур теплового действия), проводят в разные дни или через 5 часов или за 3 часа до приёма тепловых процедур.
5. Появление во время приема воздушной ванны ощущения зябкости, озноба является признаком передозировки, следует прекратить процедуру и проделать ряд физических упражнений для согревания.