

**ДОЗИРОВАНИЕ ВОЗДУШНЫХ ВАНН**

Таблица №1

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

Таблица №2

Холодовая нагрузка в кДж/м <sup>2</sup>	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										
<b>20</b>	0,5	1	1,5	2	3	4	5	7	10	10	15
<b>40</b>	1,5	2	3	4	5	6	10	15	20	20	30
<b>60</b>	2	3	4	6	8	10	15	20	25	30	45
<b>80</b>	3	4	6	8	10	15	20	25	30	40	60
<b>100</b>	4	5	7	10	15	20	25	30	40	50	75
<b>120</b>	5	6	8	10	15	20	30	35	45	60	90
<b>140</b>	6	7	10	15	20	25	35	40	50	70	105
<b>160</b>	6	8	10	15	20	25	40	50	60	80	120
<b>180</b>	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.