

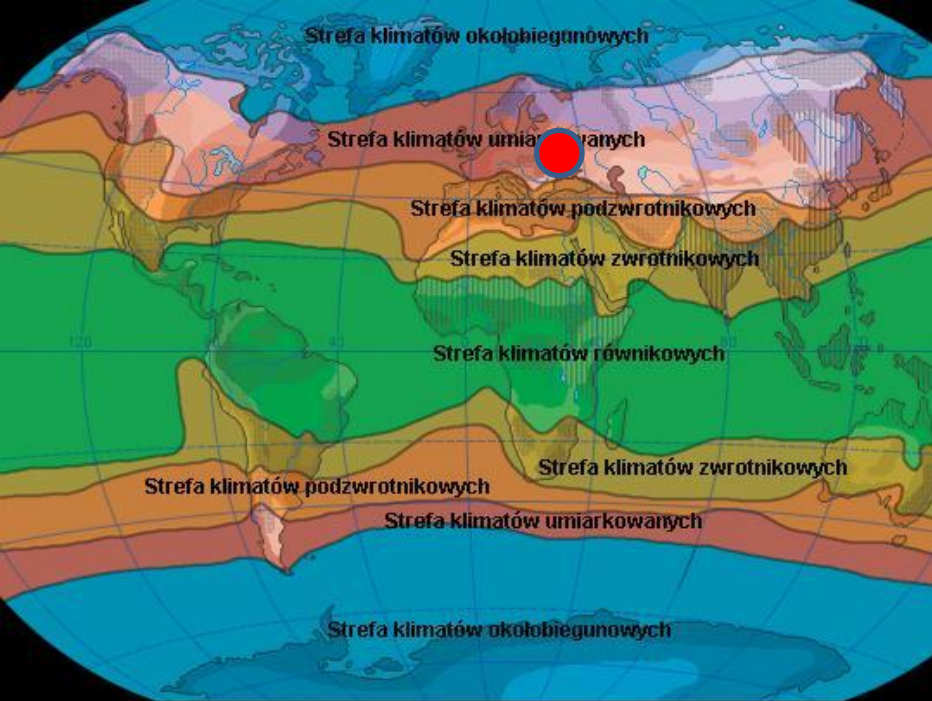


Klimat Polski



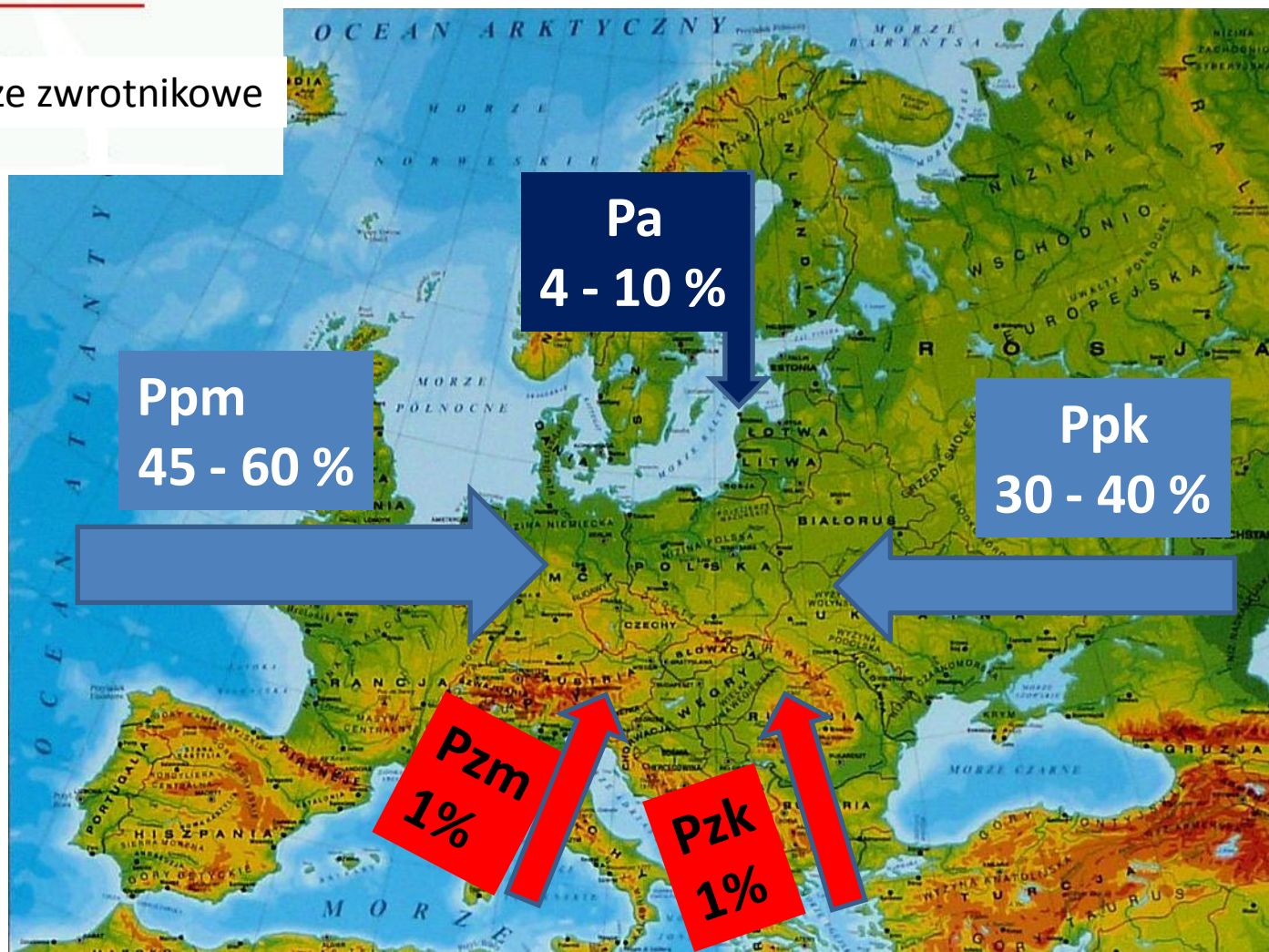
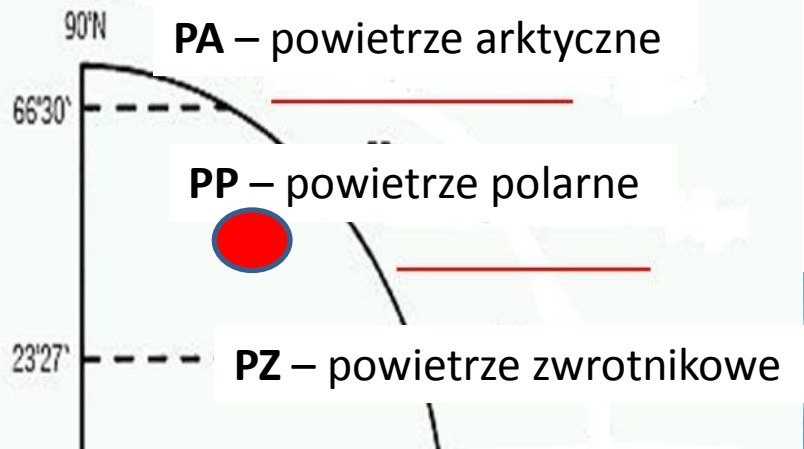
Pory roku w Polsce

Pory roku	Średnia dobowa temperatura
Zima	$t \leq 0 \text{ }^{\circ}\text{C}$
Przedwiośnie	$0 \text{ }^{\circ}\text{C} < t < 5 \text{ }^{\circ}\text{C}$
Wiosna	$5 \text{ }^{\circ}\text{C} \leq t < 15 \text{ }^{\circ}\text{C}$
Lato	$t \geq 15 \text{ }^{\circ}\text{C}$
Jesień	$5 \text{ }^{\circ}\text{C} \leq t < 15 \text{ }^{\circ}\text{C}$
Przedzimie	$0 \text{ }^{\circ}\text{C} < t < 5 \text{ }^{\circ}\text{C}$



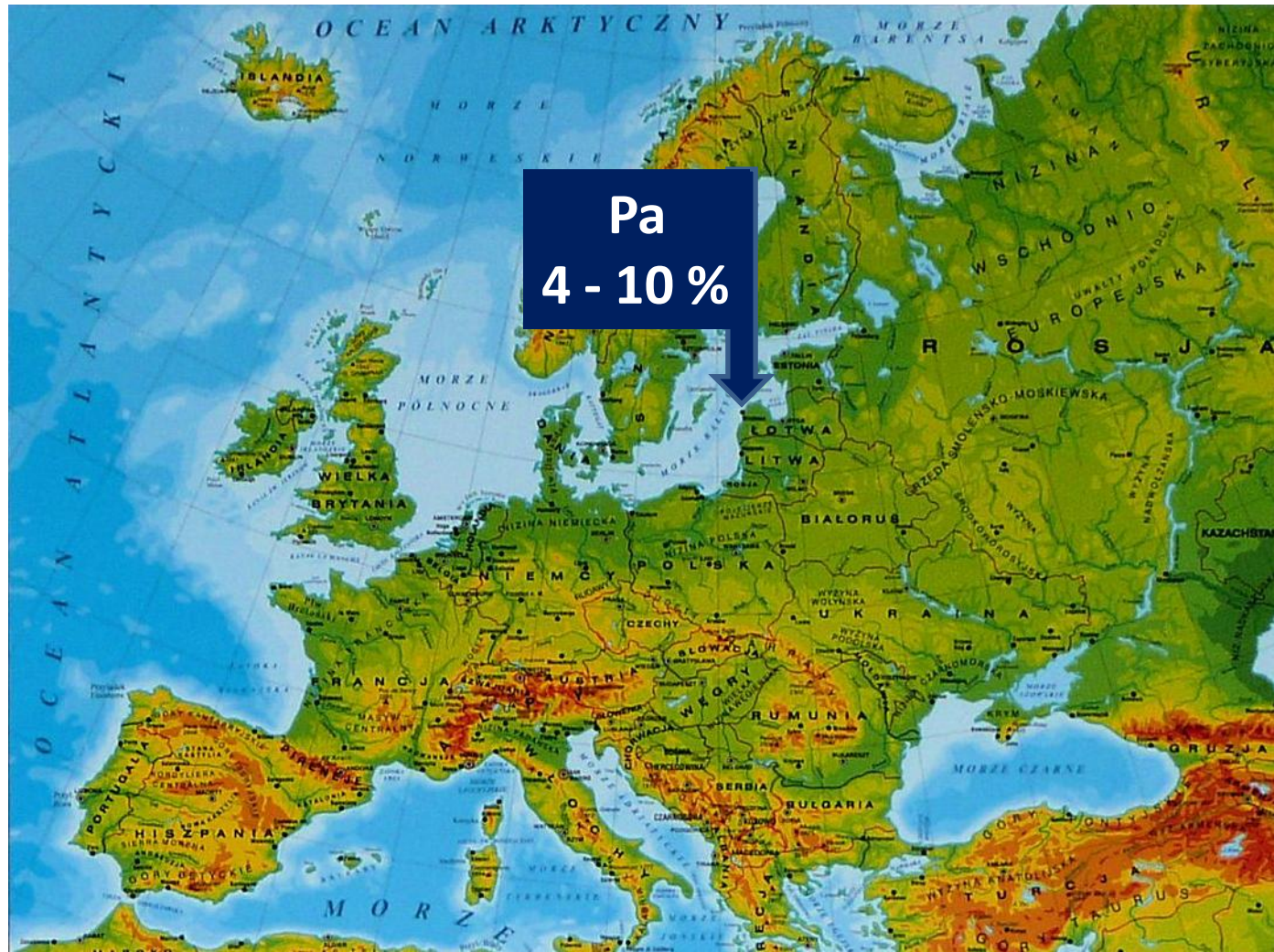
Klimat Polski – umiarkowany przejściowy (o cechach pośrednich między klimatem kontynentalnym a morskim)

Masy powietrza napływające nad Polskę



Pa – powietrze arktyczne

wiosną i jesienią – ochłodzenie i przymrozki
zimą – silne mrozy i słoneczna pogoda



Pzm – powietrze zwrotnikowe morskie

latem – upały i burze

zimą – gwałtowne odwilże



Pzk – powietrze zwrotnikowe kontynentalne

wiosną – bardzo wysokie temperatury

latem – upały i susze

jesienią – ciepła słoneczna pogoda, brak opadów, „babie lato”



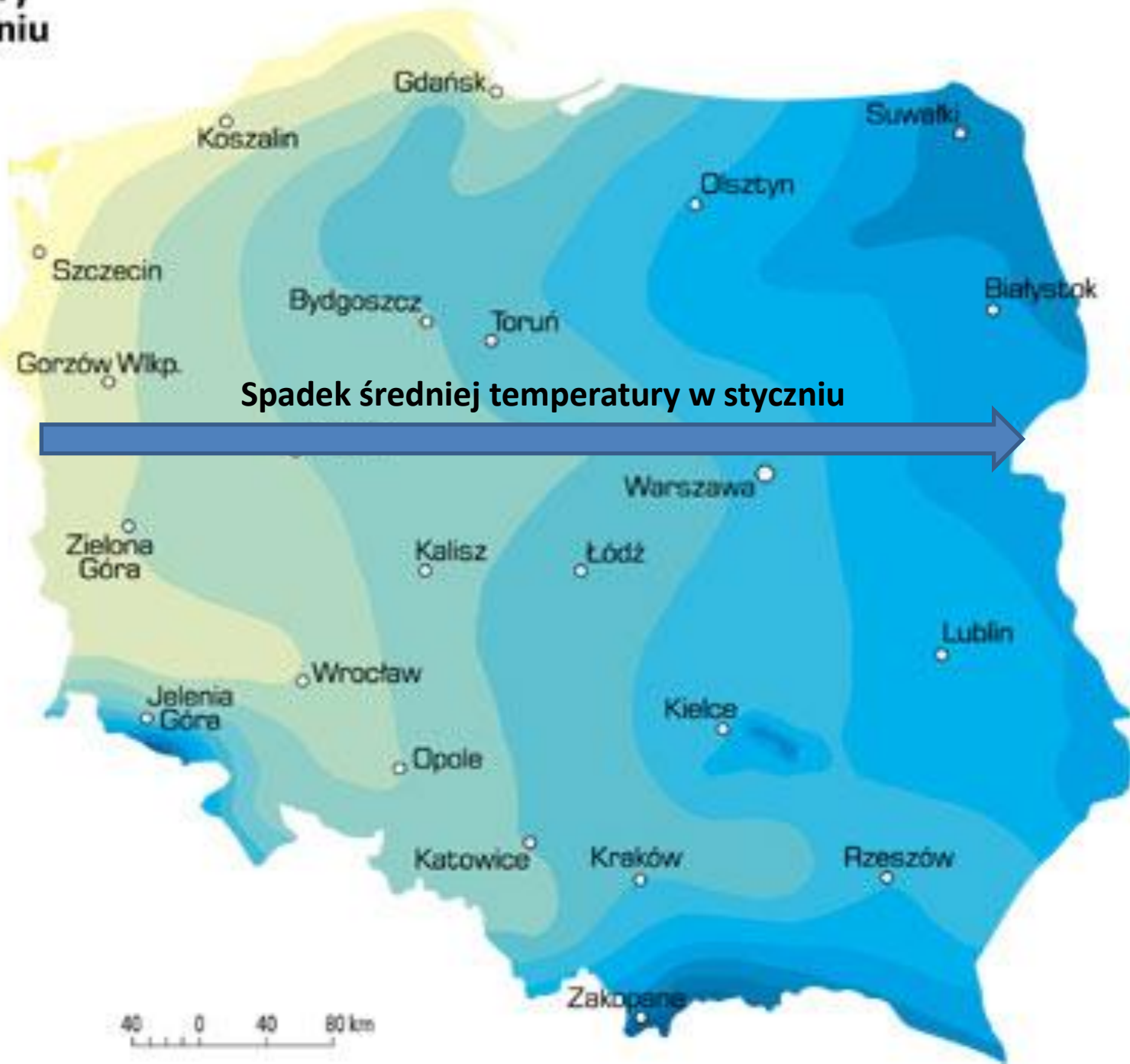
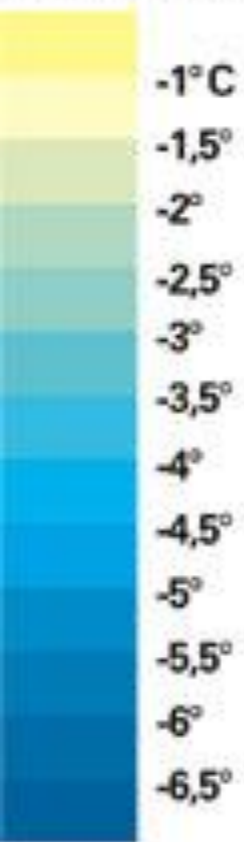
Ppk – powietrze polarne kontynentalne

latem – ciepła słoneczna pogoda

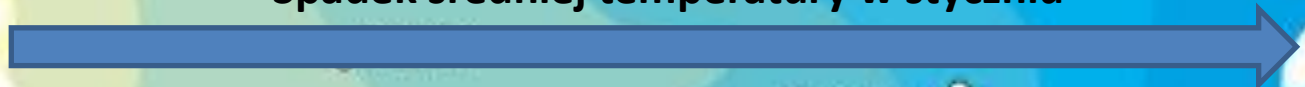
zimą – mroźna słoneczna pogoda



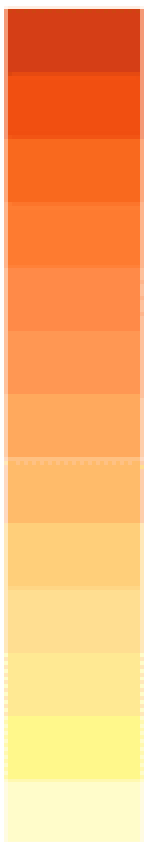
Średnie temperatury powietrza w styczniu



Spadek średniej temperatury w styczniu

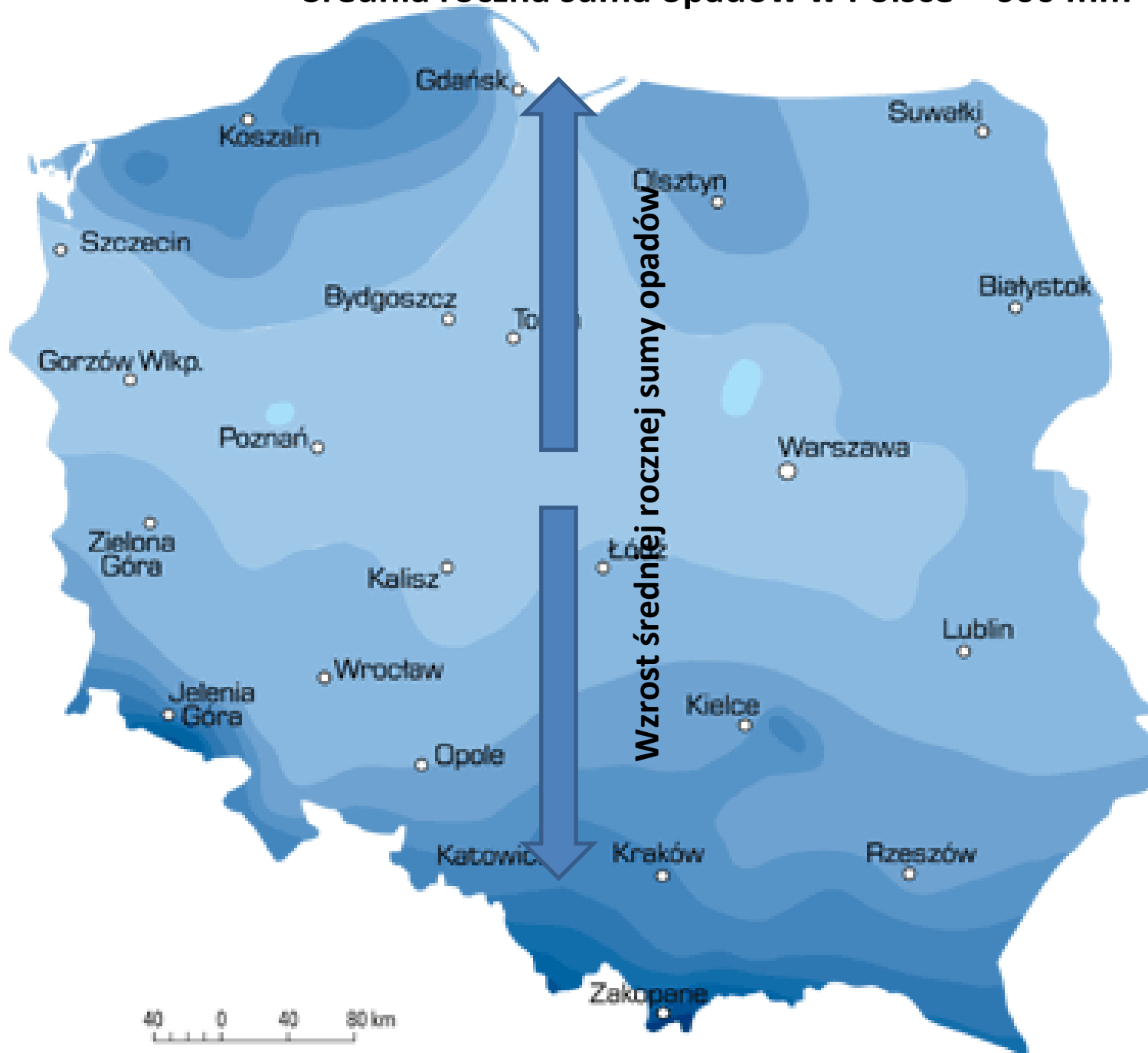
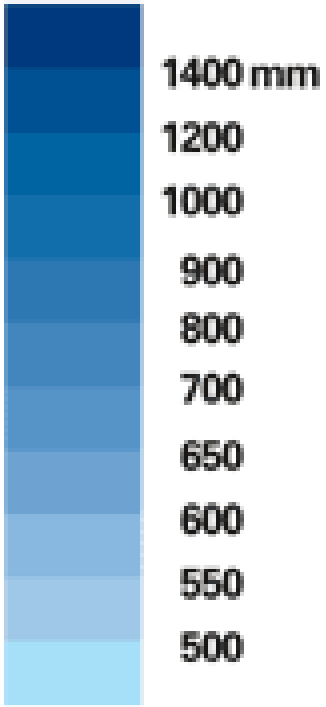


Średnie temperatury powietrza w lipcu



Średnie roczne sumy opadów

Średnia roczna suma opadów w Polsce – 600 mm

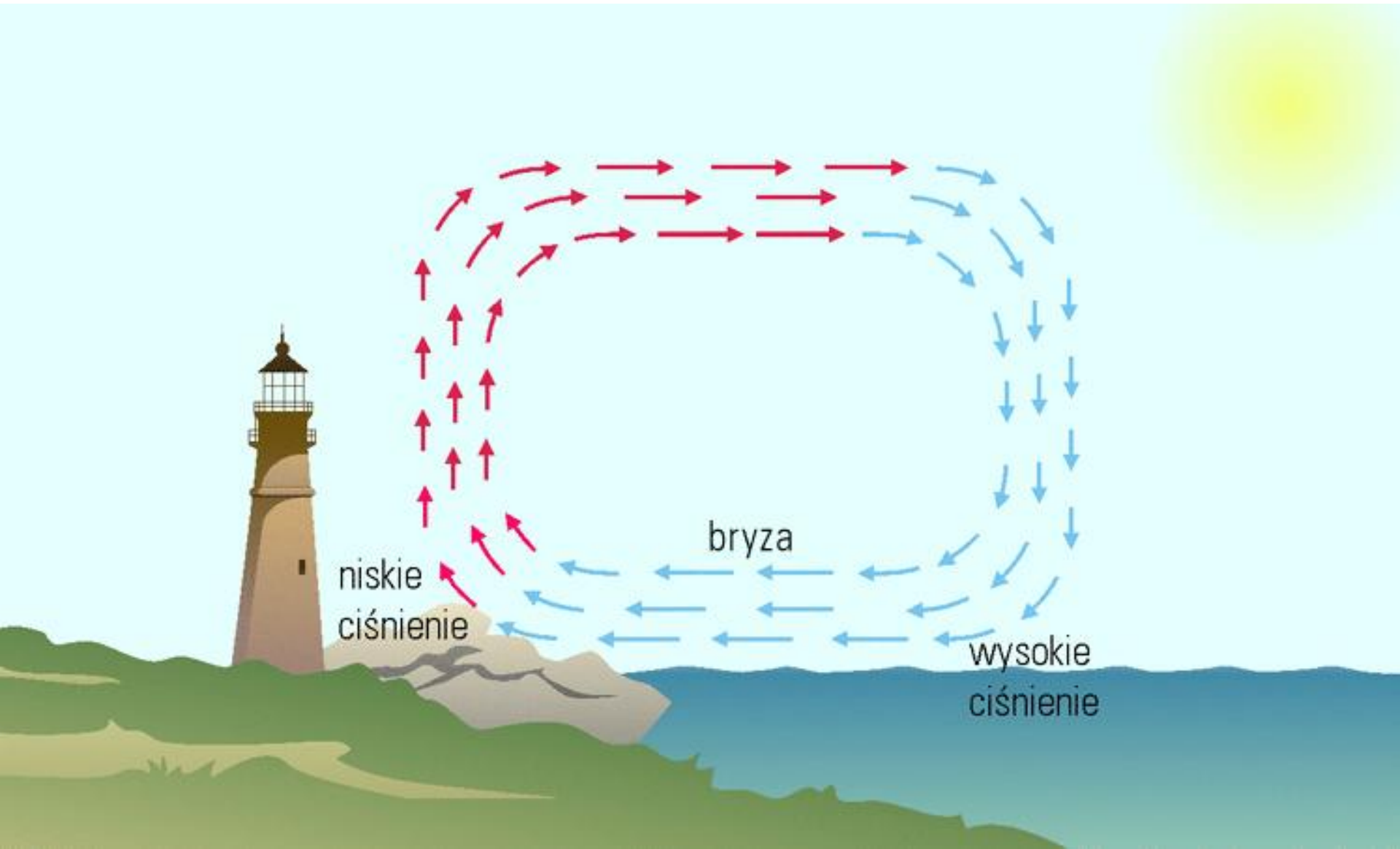


Wiatry w Polsce



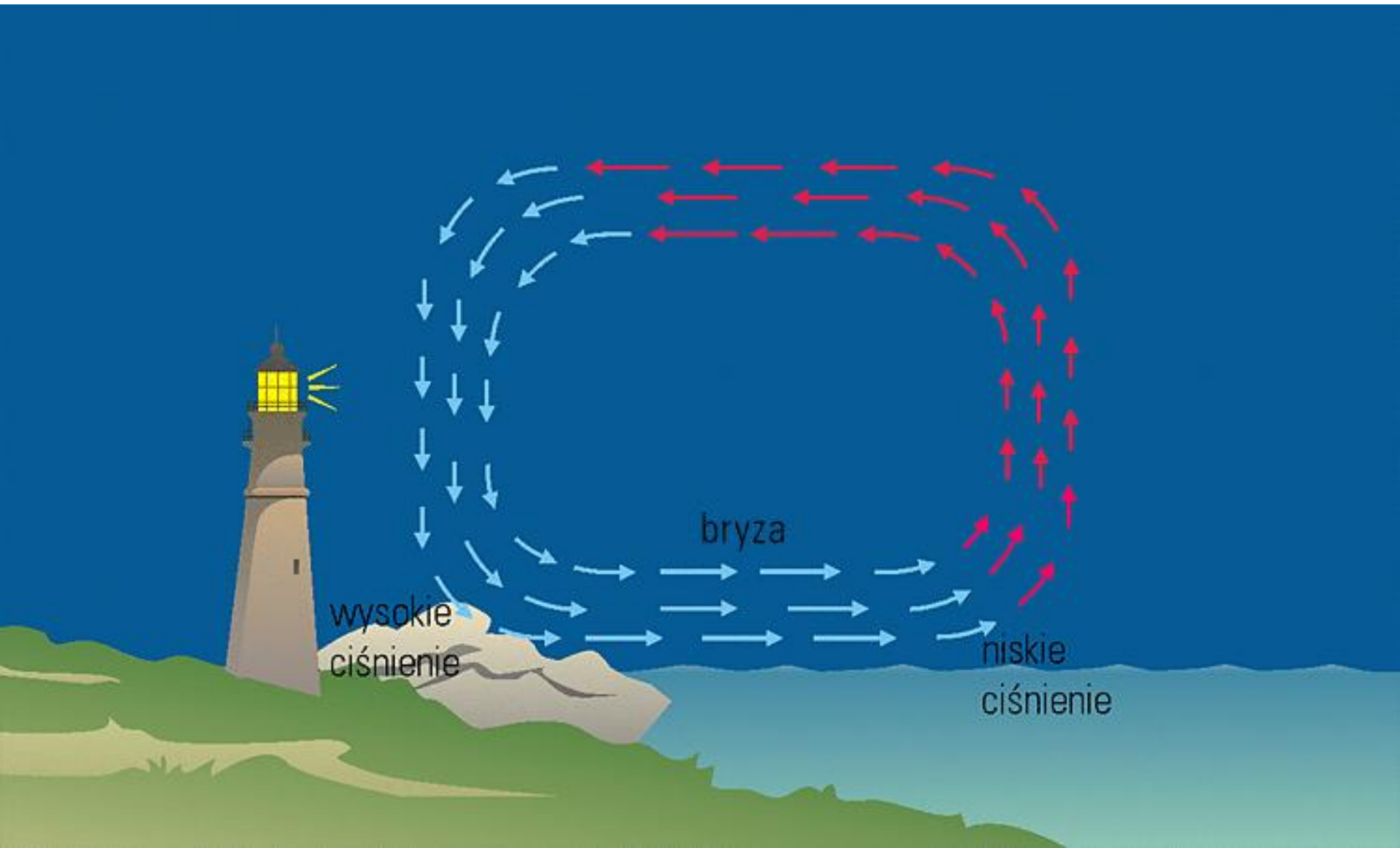
Wiatr okresowy – bryza

bryza dzienna



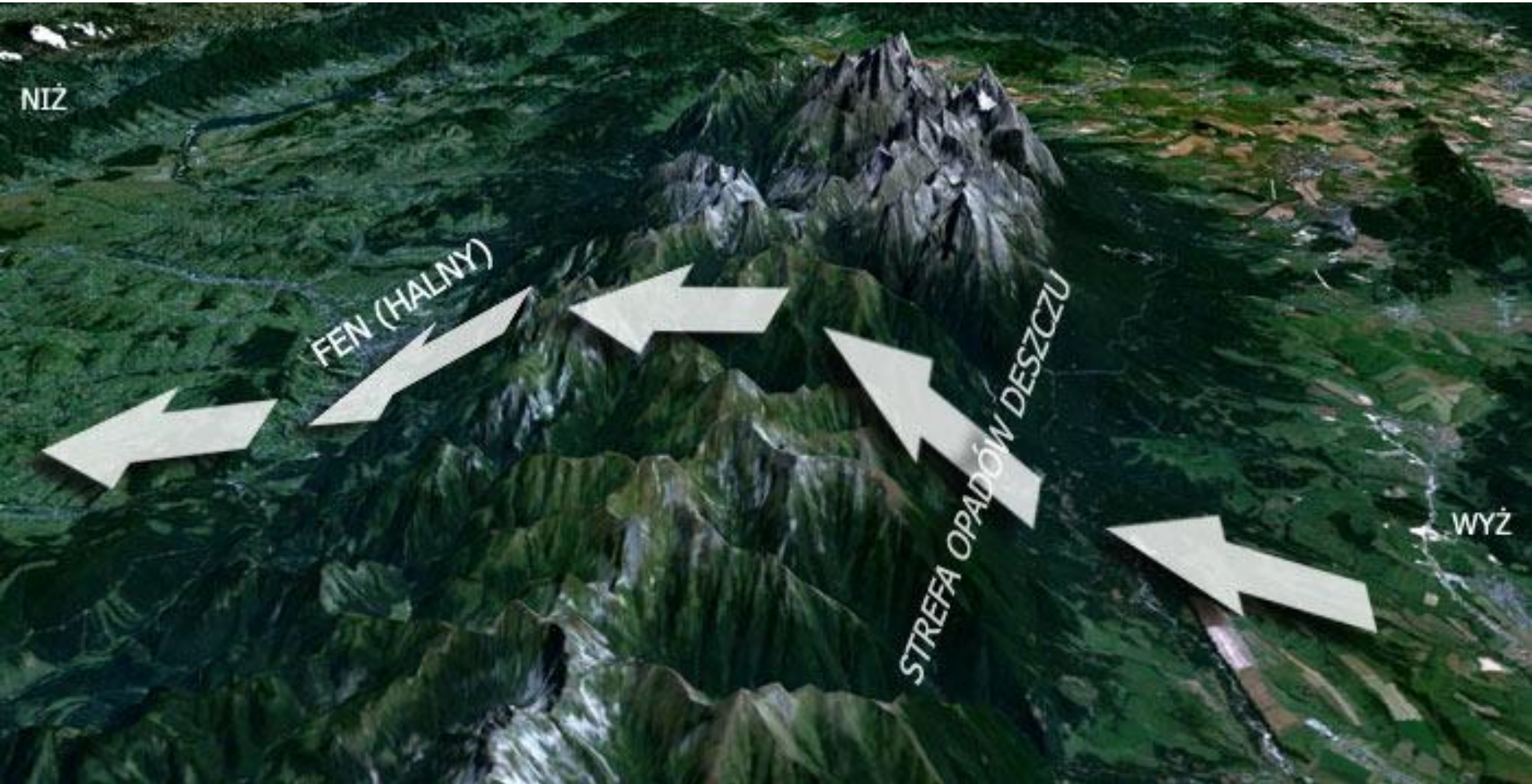
Wiatr okresowy – bryza

bryza nocna



Wiatr nieokresowy

fen (Alpy), chinook (Góry Skaliste), halny (Tatry)







Bioklimat Polski

Bodźcowość klimatu – czynniki atmosferyczne takie jak temperatura, wiatr, usłonecznienie, oddziałujące na organizm człowieka.

Bioklimat regionu nizinnego

Bioklimat regionu górskiego

Bioklimat regionu nadmorskiego

Bioklimat uzdrowisk

Bioklimat regionu nizinnego

Ciśnienie powietrza oraz temperatura powietrza na terenach nizinnych są zwykle wyższe w stosunku do wartości dla innego regionu geograficznego.

Warunki bioklimatyczne regionu nizinnego Polski ocenia się jako stosunkowo słabiej bodźcowe. Oznacza to, że zmiana miejsca pobytu w obrębie nizinnego regionu klimatycznego nie pociąga za sobą konieczności aklimatyzacji organizmu do nowych warunków.



Bioklimat regionu górskiego

- obniżone ciśnienie powietrza
- obniżona zawartość tlenu w powietrzu
- suche powietrze,
- duże natężenie promieniowania słonecznego
- dodatkowy wzrost promieniowania odbitego od śniegu.



Bioklimat regionu nadmorskiego

- częste występowanie średnich i silnych wiatrów,
- duży wpływ ochładzającego wiatru,
- mniejsze amplitudy temperatur dobowych i rocznych,
- korzystne oddziaływanie ujemnej jonizacji powietrza (hydrojonizacja)



Bioklimat uzdrowisk

Podstawą terapii uzdrowiskowej jest stosowanie naturalnych czynników leczniczych, do których zalicza się: wody lecznicze, borowinę (**balneoterapia**), bodźce atmosferyczne (**klimatoterapia**), walory krajobrazu.



Większość uzdrowisk leży w regionach bioklimatycznych o klimacie silnie bodźcowym (region nadmorski i górski).

Okres aklimatyzacji trwa tu co najmniej 3 dni. Dobrze czują się też dzieci i ludzie młodzi o sprawnym układzie termoregulacyjnym.

Nad morzem okres najkorzystniejszy dla klimatoterapii trwa **od czerwca do września**.

W uzdrowiskach górskich i podgórskich klimatoterapia może trwać cały rok, z tym, że **wrzesień i październik** są godne polecenia ze względu na małą zmienność pogody.

Uzdrowiska nizinne położone w regionie bioklimatycznym o klimacie słabo bodźcowym przeznaczone są dla ludzi starszych, często po przebytych tzw., ostrych zdarzeniach kardiologicznych (Konstancin, Ciechocinek, Inowrocław). Tutaj okres aklimatyzacji jest bardzo krótki i trwa 1-3 dni. Okres najkorzystniejszy dla klimatoterapii to miesiące **kwiecień - październik**

Tężnie w Ciechocinku

