

# Spis treści

PRZEDMOWA .....	7
1. WPROWADZENIE .....	9
1.1. Podstawy i formy leczenia klimatycznego .....	9
1.1.1. Bodźce klimatyczne .....	10
1.1.2. Zabiegi klimatoterapeutyczne .....	14
1.2. Materiały źródłowe .....	17
2. ZRÓŻNICOWANIE BODŹCÓW RADIACYJNYCH .....	21
2.1. Promieniowanie słoneczne .....	21
2.2. Usłonecznienie .....	30
2.3. Zachmurzenie .....	38
3. ZRÓŻNICOWANIE BODŹCÓW TERMICZNYCH I WILGOTNOŚCIOWYCH .....	49
3.1. Temperatura powietrza .....	50
3.2. Wilgotność powietrza .....	67
4. ZRÓŻNICOWANIE BODŹCÓW MECHANICZNYCH .....	77
4.1. Ciśnienie atmosferyczne .....	77
4.2. Ruch powietrza .....	88
5. ZRÓŻNICOWANIE ZJAWISK ATMOSFERYCZNYCH .....	97
5.1. Opady atmosferyczne .....	97
5.2. Pokrywa śnieżna .....	108
5.3. Mgły i burze atmosferyczne .....	113
6. ZRÓŻNICOWANIE WARUNKÓW BIOTERMICZNYCH .....	119
6.1. Podstawy gospodarki cieplnej organizmu .....	119
6.2. Uniwersalny wskaźnik obciążeń cieplnych .....	122
6.3. Temperatura odczuwalna .....	135
6.4. Dopuszczalny poziom aktywności fizycznej .....	142
6.5. Przewidywana termoizolacyjność odzieży .....	149
7. KONTRASTOWOŚĆ WARUNKÓW BIOKLIMATYCZNYCH .....	157

8. OKRESY KLIMATOTERAPEUTYCZNE .....	169
8.1. Podstawy wydzielenia okresów klimatoterapeutycznych .....	171
8.2. Ocena pogody z punktu widzenia klimatoterapii .....	173
9. LOKALNE ZRÓŻNICOWANIE WARUNKÓW KLIMATYCZNYCH I BIOKLIMATYCZNYCH .....	183
9.1. Wpływ różnych elementów środowiska na warunki klimatu lokalnego .....	183
9.2. Sposoby prezentacji zróżnicowania klimatu w skali lokalnej .....	186
9.2.1. Mapy analityczne z wykorzystaniem narzędzi GIS .....	186
9.2.2. Mapy syntetyczne z wykorzystaniem narzędzi GIS .....	196
9.2.3. Mapy oceniające .....	215
10. PROPOZYCJA WERYFIKACJI NORM KLIMATYCZNYCH STAWIANYCH MIEJSCOWOŚCIOM UZDROWISKOWYM .....	221
11. ZAKOŃCZENIE .....	237
BIBLIOGRAFIA .....	241
SPIS RYCIN .....	247
SPIS TABEL .....	253
CONTENTS .....	256
SUMMARY .....	258
LIST OF FIGURES .....	263
LIST OF TABLES .....	268