



UZDROWISKO

KOPALNIA SOLI „WIELICZKA”



PRZEWODNIK PO OFERCIE LECZNICZEJ I REKREACYJNEJ



UZDROWISKO KOPALNIA SOLI „WIELICZKA”

to miejsce wyjątkowe, mogące poszczycić się tradycjami leczniczymi sięgającymi XIX wieku. To właśnie tutaj narodziła się nowatorska metoda leczenia – subterraneoterapia, polegająca na poddawaniu chorych specyficznemu działaniu mikroklimatu występującego w głębi ziemi.



Uzdrowisko prowadzi działalność leczniczą w komorach solnych na III poziomie kopalni wykorzystując do leczenia naturalne surowce lecznicze kopalni.

Unikatowy mikroklimat charakteryzuje się:

- wyjątkową czystością bakteriologiczną
- stałą temperaturą powietrza 13°C – 14,5°C
- wysoką wilgotnością względną powietrza (ok. 60 - 75%)
- dużą zawartością chlorku sodu (24 mg/m³) oraz takich pierwiastków jak magnez, mangan i wapń

Solanka wielicka posiadająca świadectwo potwierdzające właściwości lecznicze charakteryzuje się:

- mineralizacją ogólną 68,9 g/ dm³
- dużą zawartością jonów: chlorkowych, sodowych, a także wapniowych, magnezowych i potasowych
- brakiem składników niebezpiecznych dla zdrowia człowieka

Działalność Uzdrowiska Kopalnia Soli „Wieliczka” jest prowadzona głównie z myślą o osobach cierpiących na schorzenia górnych i dolnych dróg oddechowych, takie jak:

- astma oskrzelowa
- przewlekła obturacyjna choroba płuc
- przewlekłe i nawracające choroby nosa, zatok, gardła i krtani
- przewlekłe zapalenia oskrzeli i płuc
- schorzenia o podłożu alergicznym

Pobyty w podziemnym Uzdrowisku polecany jest nie tylko osobom chorym, ale także tym wszystkim, którzy pragną odpocząć, zrelaksować się, poprawić swą kondycję zdrowotną, odnaleźć równowagę psychofizyczną. Leczenie w Uzdrowisku można uzupełnić o zabiegi w gabinetach na powierzchni oraz inhalacje w tężni solankowej, położonej w sąsiedztwie zabytkowej kopalni.

Zapraszamy do Uzdrowiska Kopalnia Soli „Wieliczka”

KOMPLEKS UZDROWISKOWY

Kompleks uzdrowiskowy składa się z kilku komór położonych 135 metrów pod ziemią. Wszystkie są nowocześnie wyposażone i dostosowane do potrzeb pacjentów. O ich bezpieczeństwo, komfort i dobre samopoczucie podczas całego pobytu dba zespół lekarzy, pielęgniarek i fizjoterapeutów. W kompleksie uzdrowiskowym znajduje się pełne zaplecze sanitarne.



KOMORA STAJNIA GÓR WSCHODNICH

Komora Stajnia Gór Wschodnich podzielona jest na dwie części – w pierwszej znajduje się podziemna kaskada solankowa z komfortowymi miejscami do odpoczynku i inhalacji dla kilkunastu osób, a także sprzęt do ćwiczeń - stepper, ergometry, bieżnia, orbitreki. W drugiej części komory pacjenci mogą korzystać z noclegów w wygodnych, dwuosobowych przedziałach noclegowych. Dostępnych jest 28 miejsc.



KOMORA WESSEL

Główną atrakcją komory Wessel jest jezioro wypełnione naturalną wielką solanką. Wokół niego wyodrębnione zostały miejsca do prowadzenia ćwiczeń grupowych i indywidualnych oraz odpoczynku. W komorze znajdują się stanowiska do inhalacji, dyżurka lekarsko – pielęgniarska i strefa do edukacji zdrowotnej. Pacjenci mają możliwość korzystania ze sprzętu do ćwiczeń fizycznych - bieżni, rowerków, ergometrów, stepperów.



KOMORA SMOK

W komorze Smok urządzono funkcjonalną salę kinezyterapii, w której prowadzone są zajęcia ruchowe dla pacjentów oraz nowoczesne inhalatorium ze stanowiskami do inhalacji indywidualnych (solankowych i lekowych).



KOMORA BOCZKOWSKIEGO

Komora Feliksa Boczkowskiego jest jedyną udostępnioną w Kopalni Soli „Wieliczka” komorą ługowniczą, którą wyróżniają malownicze „grzebienie” solne powstałe w procesie ługownia złoża soli. Pacjenci mogą tutaj odpocząć lub wziąć udział w zajęciach z edukacji zdrowotnej.

POBYTY LECZNICZE POD ZIEMIĄ

Pobyty lecznicze w Uzdrawisku Kopalnia Soli „Wieliczka” realizowane są w oparciu o autorski program rehabilitacji pulmonologicznej prowadzonej w solnych komorach 135 metrów pod ziemią.

Program pobytu leczniczego jest każdorazowo indywidualnie opracowywany dla pacjenta i obejmuje:

- kilkunastogodzinne pobyty pod ziemią prowadzone pod stałą opieką personelu medycznego
- nowoczesną gimnastykę oddechową: ćwiczenia kontroli oddechu, korekcji wzorca oddechowego, naukę oddychania torem przeponowym, trening mięśni oddechowych, zabiegi toalety drzewa oskrzelowego,
- ćwiczenia relaksacyjno-ruchowe, aerobik
- inhalacje i wypoczynek przy podziemnych ujęciach leczniczej solanki wielickiej
- edukację w zakresie podstawowej wiedzy na temat choroby

Cele rehabilitacji:

- poprawa sprawności funkcjonowania układu oddechowego
- zmniejszenie objawów alergii sezonowej
- poprawa samopoczucia i zmotywowanie do aktywnej i systematycznej rehabilitacji układu oddechowego
- nabycie niezbędnej wiedzy dotyczącej istoty choroby
- opanowanie samodzielnego wykonywania zaleconych ćwiczeń oddechowych oraz zabiegów
- oczyszczenie drzewa oskrzelowego
- pełen wypoczynek fizyczny i psychiczny

Z leczenia w Uzdrawisku mogą korzystać zarówno dzieci jak i dorośli.

Przed dokonaniem rezerwacji pobytu w Uzdrawisku prosimy zapoznać się z listą przeciwwskazań do leczenia w specyficznym mikroklimacie komór solnych. Informacje na str. 20 naszego katalogu.

Jak skorzystać z pobytów leczniczych?

skontaktuj się z Działem Sprzedaży -> zarezerwuj pobyt -> zgłoś się do Uzdrawiska w wyznaczonym terminie

Szczegółowe informacje i rezerwacja:

Dział Sprzedaży | Tel. 12 278 75 12; 12 278 75 04 | zdrowie@kopalnia.pl

Leczenie w Uzdrawisku realizowane jest w formie kilku lub kilkunastodniowych turnusów dostępnych w dwóch formach:

- pobyty ambulatoryjne obejmujące zabiegi pod ziemią
- pobyty kompleksowe obejmujące zabiegi pod ziemią i zakwaterowanie

Istnieje możliwość dowolnego kształtowania formy oraz długości pobytu w Uzdrawisku. Zapraszamy do kontaktu z Działem Sprzedaży, który przygotuje indywidualny program dostosowany do Państwa potrzeb.



Pacjenci leczący się w Uzdrawisku mogą skorzystać z noclegów w komfortowym Hotelu Grand Sal**** należącym do Kopalni Soli „Wieliczka” i położonym w jej bezpośrednim sąsiedztwie.

Warto wiedzieć

- z pobytów leczniczych mogą korzystać osoby dorosłe, młodzież i dzieci powyżej 4 roku życia (pacjenci w wieku od 4 lat do 16 lat mogą przebywać pod ziemią wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej – opiekuna)
- warunkiem uczestnictwa jest dokonanie rezerwacji i wpłacenie zaliczki po otrzymaniu potwierdzenia pobytu oraz zapoznanie się z przeciwwskazaniami przebywania w solnych wyrobiskach kopalni
- pobyty lecznicze pod ziemią trwają kilka godzin dziennie
- zaleca się, aby pacjenci w dniu rozpoczęcia pobytu dostarczyli aktualne wyniki badań: mocz, morfologia, (ważne 1 miesiąc), RTG klatki piersiowej (ważne 2 lata) i EKG (ważne 3 miesiące)
- przy wyborze pobytu kompleksowego proponujemy zakwaterowanie w Hotelu Grand Sal**** wraz ze śniadaniem.
- Uzdrawisko nie zapewnia wyżywienia, zalecamy zabranie prowiantu i kubków



KRÓTKIE POBYTY LECZNICZE

DZIEŃ DLA ZDROWIA

Dzień dla Zdrowia to propozycja aktywnego pobytu zdrowotnego w Uzdrowisku Kopalnia Soli „Wieliczka”.

Pobyt w leczniczym mikroklimacie sprzyja regeneracji błony śluzowej dróg oddechowych, przynosi ukojenie osobom cierpiącym na schorzenia alergiczne oraz schorzenia górnych dróg oddechowych, jest także polecany osobom zdrowym pragnącym wypocząć w niezwykłym miejscu. Zajęcia prowadzone przez fizjoterapeutów pozwalają na relaks, odświeżenie oraz regenerację sił fizycznych i psychicznych.

Program obejmuje:

- zjazd na III poziom kopalni i wyjazd na powierzchnię windą, szybem Regis
- pobyt pod ziemią w leczniczym mikroklimacie kopalni trwający kilka godzin
- opiekę personelu medycznego - lekarza, pielęgniarki, fizjoterapeuty
- udział w ćwiczeniach oddechowych oraz ćwiczeniach ogólnousprawniających z elementami aerobiku
- możliwość edukacji zdrowotnej

Przed dokonaniem rezerwacji pobytu w Uzdrowisku prosimy zapoznać się z listą przeciwwskazań do leczenia w specyficznym mikroklimacie komór solnych. Informacje na str. 20 naszego katalogu.

- możliwość konsultacji lekarskiej
- możliwość korzystania ze sprzętu rehabilitacyjnego (rowerki, orbitreki, stepper, atlas, bieżnia)

Warto wiedzieć

- program Dzień dla Zdrowia można wykupić na jeden, dwa lub trzy dni bez konieczności dostarczenia aktualnych badań, w przypadku wykupienia pobytu dłuższego niż trzy dni, zalecane jest wykonanie badań (morfologia, mocz, RTG i EKG)
- ze względu na panującą w podziemiach temperaturę (13 °C - 14,5°C) i program ćwiczeń należy zabrać ze sobą ciepłą sportową odzież oraz zamienne obuwie sportowe
- w Uzdrowisku obowiązuje bezwzględny zakaz palenia tytoniu i spożywania alkoholu
- Uzdrowisko nie zapewnia wyżywienia, zalecamy zabranie prowiantu i kubków
- droga dojścia z podszybia szybu Regis na poziomie III do komór leczniczych wynosi około 700 m

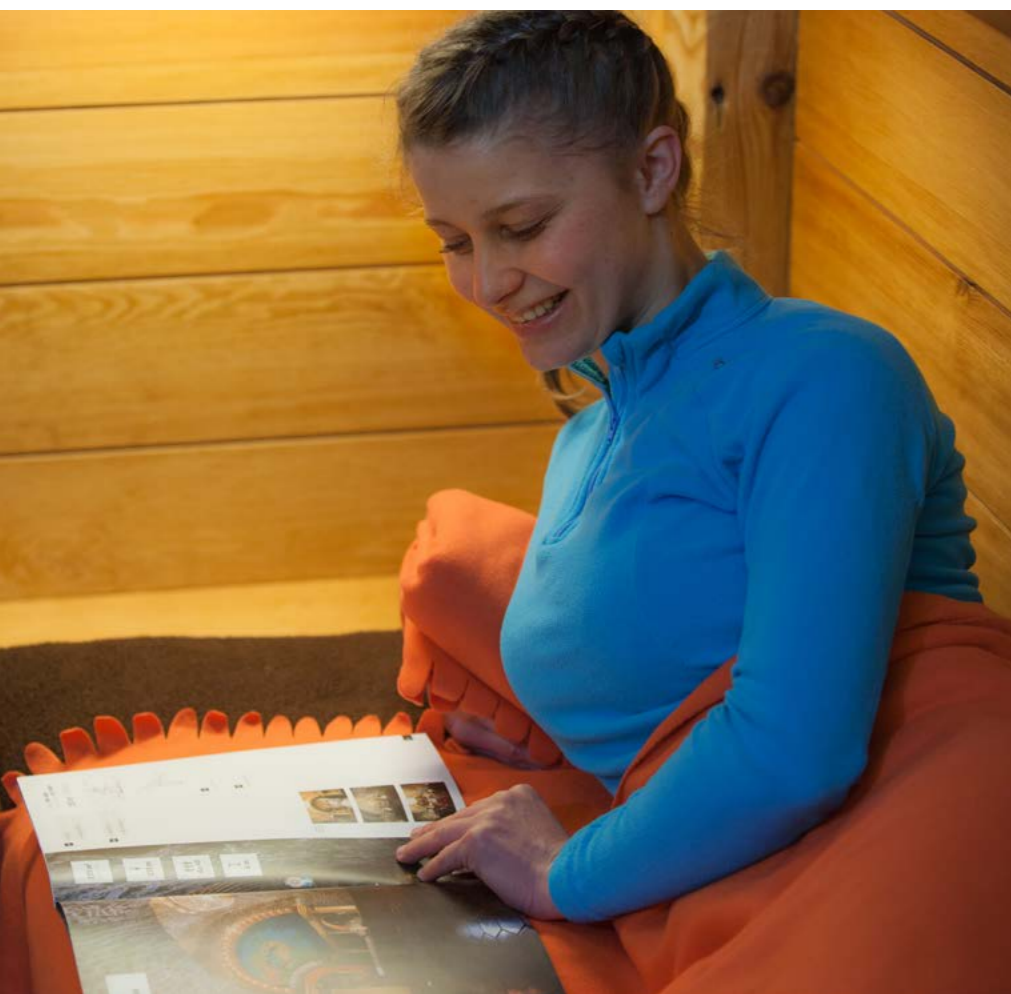
Jak skorzystać z pobytów leczniczych?

skontaktuj się z Działem Sprzedaży -> zarezerwuj pobyt -> zgłoś się do Uzdrowiska w wyznaczonym terminie

Szczegółowe informacje i rezerwacja:

Dział Sprzedaży | Tel. 12 278 75 12; 12 278 75 04 | zdrowie@kopalnia.pl





POBYTY REKREACYJNE

ZDROWY SEN

Zdrowy sen to wyjątkowa propozycja pobytu nocnego w podziemnym Uzdrowisku. Sen w specyficznym, leczniczym mikroklimacie, pozbawionym alergenów i zanieczyszczeń przynosi ulgę szczególnie alergikom i wzmacnia ogólną odporność organizmu. Ta forma wypoczynku polecana jest również osobom zdrowym, które poszukują ciekawych miejsc i wyjątkowych wrażeń. Cisza i spokój panujące ponad sto metrów pod ziemią zapewniają odpoczynek psychiczny i fizyczny, regenerację sił witalnych i wyciszenie.

Podczas pobytu zapewniany opiekę personelu Uzdrowiska, możliwość skorzystania ze sprzętu do ćwiczeń fizycznych oraz inhalacje przy podziemnej tężni solankowej.

Warto wiedzieć

- pobyty nocne odbywają się w komorze Stajnia Gór Wschodnich i dostępne są dla osób dorosłych oraz dla dzieci, które ukończyły 4-ty rok życia (dzieci korzystają z noclegów tylko pod opieką dorosłego opiekuna, który również wykupuje nocleg pod ziemią)
- zjazd na pobyt nocny odbywa się windą w Szybie Regis zbiórka

Przed dokonaniem rezerwacji pobytu w Uzdrowisku prosimy zapoznać się z listą przeciwwskazań do leczenia w specyficznym mikroklimacie komór solnych. Informacje na str. 20 naszego katalogu.

Jak skorzystać z oferty?

ofertę Zdrowy Sen możesz kupić online: www.kopalnia.pl/uzdrowisko

Szczegółowe informacje:

Dział Sprzedaży | Tel. 12 278 75 12; 12 278 75 04 | zdrowie@kopalnia.pl

- o godz. 19:00, wyjazd na powierzchnię następnego dnia ok. godziny 7:30
- temperatura w komorach leczniczych wynosi 13-14,5°C, zalecamy wygodny, ciepły strój sportowy, wygodne pełne obuwie na drogę dojazdu oraz obuwie zastępcze do kompleksu komór uzdrowiskowych (lekkie obuwie sportowe); do spania dres lub ciepła piżama
- droga dojazdu z podszycia Szybu Regis na poziomie III, do komór leczniczych wynosi około 700 m
- Uzdrowisko nie zapewnia wyżywienia, zalecamy zabranie prowiantu i kubków
- w Uzdrowisku obowiązuje bezwzględny zakaz palenia tytoniu i spożywania alkoholu
- podziemne komory Uzdrowiska wyposażone są w toalety, umywalki i prysznice

Organizujemy również noclegi dla grup zorganizowanych (min. 15, max 28 os.). W celu rezerwacji prosimy o kontakt z Działem Sprzedaży.

PORADNIE

W Uzdrawisku Kopalnia Soli „Wieliczka” pacjenci mogą skorzystać z konsultacji specjalisty rehabilitacji medycznej, pulmonologa, laryngologa. Konsultacje są możliwe po wcześniejszym uzgodnieniu terminu. W Uzdrawisku działa również poradnia medycyny pracy.



Diagnostyka

Uzdrawisko Kopalnia Soli „Wieliczka” przeprowadza specjalistyczne badania:

- czynnościowe układu oddechowego: spirometria podstawowa, próba rozkurczowa
- badania uzupełniające układu oddechowego: pulsoksymetria, EKG, pomiar ciśnienia
- badania laboratoryjne

Fizjoterapia

Pracownia Fizjoterapii oferuje zabiegi z zakresu kinezyterapii, fizykoterapii i masażu, pomocne w chorobach układu oddechowego i układu ruchu.

Aerozoloterapia

Aerozoloterapia w Uzdrawisku, poza pobytami podziemnymi obejmuje inhalacje metodą AMSA, ultradźwiękowe i pneumatyczne. Do inhalacji wykorzystywana jest m.in. wielicka solanka.

TĘŻNIA SOLANKOWA

Położona jest w otoczeniu zabytkowego parku, tuż obok Kopalni Soli „Wieliczka”. 7500 m² powierzchni i wysoka na 22 metry wieża widokowa sprawiają, że jest to największy tego typu obiekt w południowej Polsce. Tężnia Solankowa jest miejscem, w którym można odpocząć, zrelaksować się oraz skorzystać ze zdrowotnych walorów wielickiej solanki, pozostając na powierzchni ziemi. Pobyt w tężni może być również formą uzupełnienia terapii w podziemnym Uzdrawisku.



Powstający w tężni naturalny solny aerozol dzięki swoim zdrowotnym właściwościom, wspiera leczenie wybranych chorób dróg oddechowych o charakterze nawracających i przewlekłym, takich jak:

- przewlekłe nieżyty: nosa, gardła, krtani
- astma oskrzelowa i choroby dróg oddechowych o podłożu alergicznym
- przewlekły stan zapalny zatok przynosowych
- przewlekłe zapalenie oskrzeli
- przewlekła obturacyjna choroba płuc
- uszkodzenia dróg oddechowych w przebiegu pracy zawodowej

Inhalacje w Tężni Solankowej zalecane są także profilaktycznie osobom zdrowym, ponieważ regenerują błonę śluzową dróg oddechowych i skutecznie wspomagają ich oczyszczanie.

Warto wiedzieć

- zalecany czas pobytu w tężni to minimum 30 minut aktywnego spaceru
- przebywanie w tężni ma charakter indywidualny tzn. bez przewodnika
- nie obowiązuje rezerwacja
- polecamy karnet obejmujący 5 wizyt w tężni
- część parterowa Tężni Solankowej przystosowana jest dla osób nieporuszających się samodzielnie

.....
Jak skorzystać z tężni?

Bilety i karnety kupisz online: bilety.kopalnia.pl, a także w automacie przy tężni oraz w kasach kopalni.

DODATKOWE ATRAKCJE

Podczas pobytu w Uzdrowisku można skorzystać z licznych atrakcji, jakie oferuje zabytkowa kopalnia. Szczególnie polecamy zwiedzanie Trasy Turystycznej i Trasy Górniczej, a dla rodzin z dziećmi wycieczkę Śladami legend.



Trasa Turystyczna

Słynny szlak zwiedzania w Kopalni Soli „Wieliczka” wiodący przez najcenniejsze zakątki solnych podziemi. Na trasie podziwiać można wykute w soli komory, kaplice pełne rzeźb solnych, w tym najpiękniejszą z nich - kaplicę Św. Kingi, a także urokliwe jeziora solankowe i majestatyczne konstrukcje ciesielskie.

Czas zwiedzania: ok. 2,5 godz.

Trasa Górnicza

Aktywna wyprawa szlakiem prowadzącym przez niedostępne wcześniej rejony kopalni. Uczestnicy wyruszają do podziemi z prawdziwym górniczym ekwipunkiem, aby pod okiem przewodnika – przodowego wykonywać górnicze zadania takie jak skręcanie liny, obrabianie brył solnych za pomocą kilofa czy transportowanie urobku. Wyprawa dostarcza wielu emocji i jest okazją aby poznać kopalnię „od kuchni”.

Czas zwiedzania: ok. 3 godz.

Śladami legend

Wycieczka do kopalni dla rodzin z dziećmi. Mali turyści wraz z rodzicami wyruszają na wyprawę, podczas której wykonywać będą zadania i poszukiwać znaków Skarbnika prowadzących do jego siedziby. Nie zabraknie emocji i dobrej zabawy.

Czas zwiedzania: ok. 2,5 godz.

Szczegółowe informacje i bilety na stronie www.kopalnia.pl



BADANIA NAUKOWE

Patronat naukowo-badawczy nad działalnością Uzdrawiska Kopalnia Soli „Wieliczka” w zakresie chorób alergicznych i chorób układu oddechowego sprawuje Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum natomiast w zakresie turystyki i fizjoterapii Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie.

Uzdrawisko prowadzi szereg projektów medycznych oraz stały monitoring parametrów fizykochemicznych i biologicznych, kontrolując czynniki klimatyczne istotne w procesie leczniczym.



Jak skorzystać z oferty dla firm?

skontaktuj się z Działem Sprzedaży -> ustal szczegóły pobytu dla grupy -> zgłoś się do Uzdrawiska w wyznaczonym terminie.

Szczegółowe informacje i rezerwacja:

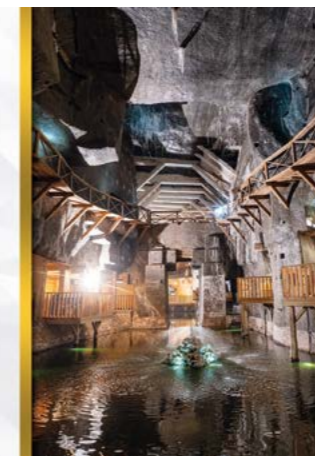
Dział Sprzedaży | Tel. 12 278 75 12; 12 278 75 04 | zdrowie@kopalnia.pl

OFERTA DLA FIRM

Uzdrawisko Kopalnia Soli „Wieliczka” organizuje pobyty w komorach leczniczych dla grup zorganizowanych, firm i instytucji. Istnieje możliwość indywidualnego dopasowania pobytu do Państwa potrzeb. Prosimy o kontakt z Działem Sprzedaży, który przygotuje indywidualny program dla grupy.

POMYSŁ NA PREZENT

Jeśli szukasz pomysłu na prezent dla mamy, dziadka czy przyjaciółki wybierz voucher na pobyt w podziemnym Uzdrawisku. Tak wyjątkowy upominek sprawi wiele radości i będzie wyrazem troski o zdrowie najbliższych.



Szczegółowe informacje:

Dział Sprzedaży | Tel. 12 278 75 12; 12 278 75 04 | zdrowie@kopalnia.pl

PRZECIWWSKAZANIA DO LECZENIA W UZDROWISKU KOPALNIA SOLI „WIELICZKA”

Przed zarezerwowaniem pobytu prosimy o zapoznanie się z listą przeciwwskazań do leczenia w podziemnym Uzdrowisku.

- aktywna choroba nowotworowa lub przebyta przed upływem 5-letniej karencji,
- pierwotne lub wtórne niedobory odporności
- choroby zakaźne w trakcie aktywności klinicznej, ostrej i przewlekłej (nosicielstwo nie jest przeciwwskazaniem)
- poważne uszkodzenie narządu ruchu uniemożliwiające samodzielne poruszanie się
- ciężka niewydolność oddechowa i krążeniowa ograniczająca sprawność życiową do spoczynkowego trybu życia
- zwiększone ciśnienie wewnątrzczaszkowe m. in. w przebiegu chorób zakaźnych, urazów
- niedawno (do 6 miesięcy) przebyty zabieg chirurgiczny lub uraz klatki piersiowej, jamy brzusznej, twarzoczaszki, mózgu lub okolic gałki ocznej
- niedawno (do 6 miesięcy) przebyty zawał serca lub udar mózgu
- tętniaki naczyń mózgowych i aorty
- ciężkie wady zastawkowe serca
- zdiagnozowane zaburzenia rytmu serca grożące utratą przytomności
- nieregulowane lekami nadciśnienie tętnicze, skazy krwotoczne
- choroby psychiczne zwłaszcza klaustrofobia
- choroby reumatyczne przebiegające z zajęciem układu kostno-stawowego
- padaczka przebiegająca w formie napadów ogniskowych z zaburzeniami świadomości oraz napadów ogniskowych przechodzących w obustronnie toniczno-kloniczne
- ciąża





Uzdrowisko Kopalnia Soli „Wieliczka”

Park Kingi 1, 32-020 Wieliczka

www.uzdrowisko.kopalnia.pl