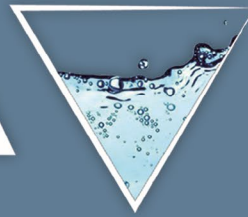


THE

# AQUA

SPACE



water parks • pools • baths • SPA

## CLEAN WATER MATTERS

7 випуск | 22 березня 2024 року

Приурочено до Всесвітнього дня водних ресурсів. Чиста вода має значення!

# Від редакції



Дорогі друзі, вітаємо вас на сторінках сьомого випуску журналу **The Aqua Space**!

Цей випуск, різноманітний та весняний, присвячений Всесвітньому дню водних ресурсів, який відзначається 22 березня.

За іронією долі, саме на цю тему ми вперше готували випуск 25 місяців тому, коли в наш дім увірвалась повномасштабна війна. Той випуск так і не побачив світ.

Сьогодні ми говоримо про воду та її безпеку. Слоган випуску — “Clean water matters” — якнайкраще описує проблеми, з якими стикнулося українське суспільство.

Для нас чиста вода — це не лише про санітарні норми, але про захист водних просторів, які оточують нашу країну. Про Азовське та Чорне море, в яких не місце російському флоту з його боєголовками.

Звісно, ключове місце в журналі лишилося за басейнами. У цьому випуску ми зібрали факти, які бентежать

і вражають, а також історії, які дивують і надихають. Розібрались в трендах сезону, найбажаніших речах для кожного власника басейну, поговорили про реабілітацію і головні події року.

А ще — підготували великий матеріал, присвячений екологічним рішенням у сфері басейнів. Це must have для кожного: від тих, хто лише планує будуватися, до тих, хто побудувався давно. Ми представили сучасні сталі рішення для кожного з етапів: від проектування до обслуговування. Ви можете обрати найкращий варіант для себе і бути екологічними в той спосіб, який доступний вам в даному проміжку фінансів та часу.

Сподіваємось, ви готові з головою зануритися у наступні 19 сторінок. Безпечного неба, чистої води та вдалого сезону.

Приємного читання!

## Зміст

03

Вода та екоінновації: як зробити басейн екологічним?

06

АММО: розширення безпекових можливості на воді

07

Початок сезону: найбажаніші аксесуари для басейну

10

Виставка BASSEYN POOL & SPA

12

Повернення до життя: роль реабілітаційних басейнів

14

Від античних лазень до сучасних басейнів

16

Диво Тортони: вражаючий басейн на задньому дворі

18

30 днів крижаних ванн

19

Календар подій 2024

Вода та екоінновації:  
як зробити басейн

# ЕКОЛОГІЧНИМ?



**У той час як українці глузують з виразів “економічний і культурний фронт”, західна спільнота роками зосереджена на іншому фронті — екологічному.**

Збереження ресурсів і уповільнення темпів глобального потепління стали міжнародним трендом, який заслуговує на повагу. Відповідно, все більше сфер намагаються впроваджувати сталі та екологічні методи у виробництві.

Коли ми говоримо про басейни, то ця індустрія не пасе задніх. Ми вже не раз писали про сталі методи очищення води та її контрольовані витрати, а сьогодні хочемо підбити підсумок і розповісти про всі можливі на 2024 рік способи зробити свій басейн екологічним. За потреби, можете сприймати цю статтю як чек-лист.



**1 етап: Стадія планування. Які басейни є екологічними?**

Тут, в загальному, мова йтиме лише про вибір між двома видами басейнів — високотехнологічними та біобасейнами.

**Біобасейни або природні басейни**

Природні басейни мають на меті гармонійне поєднання технологій і природи.

Вони імітують природні екосистеми і покладаються на біологічні фільтри, водні рослини та ретельний баланс організмів, щоб підтримувати якість води, не вдаючись до агресивних хімікатів.

**Високотехнологічні басейни для очищення води**

Це означає використання передових технологій очищення води, спрямованих на збереження навколишнього середовища. Інновації в цій категорії зосереджені на зменшенні використання хімікатів, мінімізації відходів і зниженні споживання енергії.



## 2 етап: Стадія проектування. Як мінімізувати негативний вплив?

Вже на стадії проектування ви можете закласти в план стале обладнання. Наприклад:

### Природні системи фільтрації

Розгляньте можливість інтеграції природних систем фільтрації, таких як водні рослини та біофільтри, у проект басейну.

### Енергоефективні насоси та освітлення

Енергоефективні насоси, такі як інверторні, змінюють потужність в залежності від потреби, а також обладнані автоматичними таймерами. Завдяки ним, при певному рівні

навичок, можна суттєво економити електроенергію.

Також подбайте про світлодіодне освітлення.

### Збір дощової води

Запровадьте систему збору та зберігання дощової води для використання в басейні. Про всі нюанси використання дощових вод ми писали у минулому випуску журналу The Aqua Space.

### Сталі системи обігріву

Використовуйте

ефективні теплові насоси для обігріву, які забирають тепло з навколишнього середовища, або перейдіть на сонячні нагрівачі та колектори, які є поновлюваною та економічно ефективною альтернативою традиційним обігрівачам.



## 3 етап: Вибір системи очищення. Які інновації представлені на ринку?

### Хлоратори солі

Цей хімічний процес очищення води усуває необхідність зберігання токсичних продуктів і не створює шкідливих побічних продуктів. Хлоратори солі є більш безпечною та екологічно чистою альтернативою традиційним обробкам хлором.

### Ультрафіолетове випромінювання

Використання ультрафіолетового випромінювання безпосередньо впливає на ДНК мікроорганізмів, зупиняючи їх розвиток. Цей метод зменшує споживання хімікатів на вражаючі 80-90%, проте в деяких країнах має обмеження на використання.

### Активний кисень

Він не піддає негативному впливу шкіру чи слизову обо-



АЩО ЗРОБИТИ ПИДХОДИ?

лонку і складається з природної молекули, яка розчиняється у воді, вивільняючи кисень. Це є щадним, але низькоефективним підходом до дезінфекції води, не підходить для використання у громадських басейнах.

### Озон

Обробка озоном використовується для того, щоб зробити воду питною шляхом знищення шкідливих мікроорганізмів без утворення побічних продуктів. Цей екологічно чистий

метод забезпечує безпеку води без шкоди для навколишнього середовища, проте важливо слідкувати, щоб у воду басейну не потрапив аніграм дезінфектанту.

### Неоліз

Новий метод, який поєднує технологію електролізу солі з ультрафіолетовим випромінюванням. Ця інновація максимізує переваги двох перевірених методів. Також є довершені системи з впрорскуванням CO<sub>2</sub> у воду, що

дозволяє коригувати рівень рН і суттєво зменшувати споживання води.

### Пониження рН

Для цього використовуються кислоти, але більш екологічним і економічним є використання балонів і спеціальних дозаторів, за допомогою яких вода басейну насичується CO<sub>2</sub>. У воді під мінімальним тиском CO<sub>2</sub> перетворюється і виходить карбонатна кислота, яка ефективно знижує рН води.



## 4 етап: Обслуговування басейну. Які методи є сталими?

### Безхімічні альтернативи очищення води

Виберіть один із сталих методів очищення, перерахованих вище, щоб у подальшому мінімізувати використання хімії в басейні.

### Натуральні засоби для чищення

Надавайте перевагу біорозкладаним та екологічно чистим засобам, а не з хімічним складом. Вони доступні та допомагають підтримувати якість води без шкоди для навколишнього середовища.

### Практика регулярного технічного обслуговування

Застосуйте проактивний підхід до обслуговування басейну, оперативно усуваючи витоки та забезпечуючи належну фільтрацію. Регулярне технічне обслуговування не лише подовжує термін служби вашого басейну, але й зменшує потреби в значних ремонтах і використанні хімії, мінімізує відходи.

Підприємства, особливо в секторі гостинності, часто використовують стійкість для привернення уваги соціально свідомих споживачів. Ця тенденція посилюється впливом соціальних медіа, де позитивне зображення екологічно чистих басейнів сприяє підвищенню суспільного сприйняття та конкурентоспроможності на ринку. У результаті екологічність перетворилася на щось більше, ніж просто модне слово, і тепер вона формує спосіб проектування, експлуатації та сприйняття басейнів у всьому світі.

При підборі сталих методів, перерахованих вище, наполегливо рекомендуємо звернутись до профільних спеціалістів. Тільки вони зможуть правильно підібрати методи фільтрації та очистки, які задовільнять вимоги і гарантуватимуть чистоту води, спираючись на розмір і тип саме вашого басейну.

Чистої води і щасливого плавання!



АММО УКРАЇНА ПРЕЗЕНТУЄ

# БАГАТОЦІЛЬОВІ КАТЕРИ

АММО Україна представляє інноваційні багатоцільові безкіпажні катери, які відрізняються високою якістю та універсальністю. Виготовлені з поліетилену високої щільності (HDPE), ці катери вже стають незамінними помічниками при виконанні різноманітних завдань на воді, від доставки вантажу до ведення бойових операцій.

## Матеріал — HDPE

HDPE — це матеріал, що поєднує в собі міцність, гнучкість та ударостійкість. Крім того, він не піддається корозії та є інертним до магнітного поля, що робить його ідеальним вибором для будівництва катерів.

## Використання

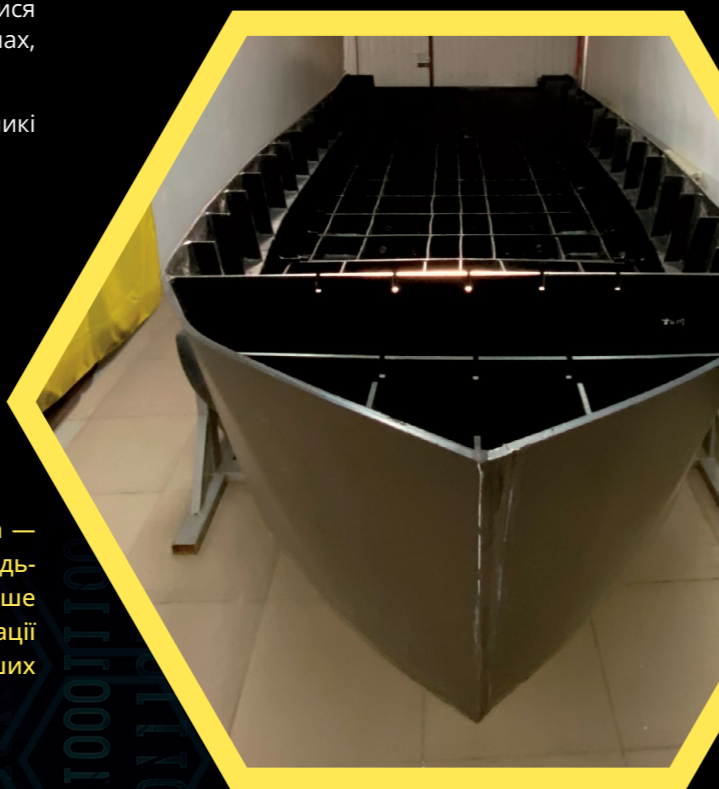
Багатоцільові катери мають кілька призначень. Вони можуть використовуватися для:

- ✓ **Бойових операцій:** оснащені крупнокалібрними кулеметами та дистанційним керуванням, вони забезпечують вогневу підтримку без екіпажу на борту.
- ✓ **Рятувальних операцій:** вони дозволяють ефективно виконувати евакуацію поранених та рятувальні операції в складнодоступних місцях.
- ✓ **Розвідки та розмінування:** можуть використовуватися для проведення розвідки та розмінування в районах, недоступних для інших видів техніки.
- ✓ **Доставки вантажу:** катери здатні перевозити великі об'єми вантажів на великі відстані.

## Характеристики

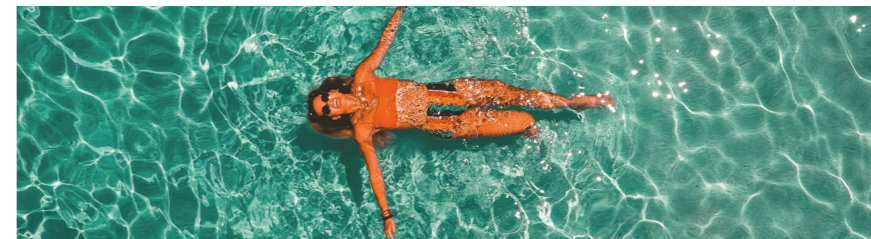
Габарити та розміри катерів варіюються від 3 до 12 метрів у довжину та від 1 до 4 метрів у ширину. Крім того, вони комплектуються одним або двома двигунами різної потужності, також є модифікації з кулеметами та водометами на борту.

Одна з основних переваг катерів від АММО Україна — це їх універсальність. Вони можуть працювати у будь-яких водоймах: на морі, річках, озерах тощо. Більше того, швидке виготовлення та можливість модифікації дозволяють використовувати їх у найрізноманітніших умовах та для вирішення різних завдань.



## ПОЧАТОК СЕЗОНУ: НАЙБАЖАНІШІ АКСЕСУАРИ ДЛЯ БАСЕЙНУ

Наближається черговий гарячий сезон, а це означає лише одне: час готувати свою лаунж-зону й басейн до відкриття! Ми підготували для вас список найбажаніших покупок кожного домовласника, які допоможуть зробити простір сучасним, комфортним та естетичним у 2024 році.



### 01. Сучасний шезлонг

Це найнеобхідніший аксесуар для кожного власника басейну, що цінує комфорт і стиль. Обирайте стійкі до вологи та ультрафіолету моделі, які дозволяють регулювати положення спинки та підкреслюють стиль вашого басейну. Обирайте серед десятків сучасних моделей і насолоджуйтеся бездоганним комфортом кожного моменту відпочинку!

### 02. Зонт від сонця

Надійний та сучасний зонт — ключ до здорового та комфортного відпочинку біля басейну. Зонти з високоякісними UV-фільтрами захищають від шкідливих променів сонця. Представлені в різноманітті дизайнів та кольорів, зонти допомагають створити атмосферу затишку. Обирайте розкладні моделі для зручності та мобільності. Забезпечте собі тінь та захист від сонця, вибираючи зонт, який ідеально впишеться в стиль вашого басейну.

### 03. Ліжко з навісом для патіо

Ліжко з навісом стане справжнім атрибутом розкішного відпочинку! На ринку представлено багато моделей з високоякісним водонепроникним матрацом, міцною конструкцією і стійким до ультрафіолету навісом. Зверніть увагу на регулю-

вання спинки та наявність вбудованих підставок під напої. Насолоджуйтеся літніми днями у затишному і стильному середовищі, обираючи ліжко з навісом, яке відповідає вашому смаку та потребам!

### 04. Ігри для басейну

Волейбольний, баскетбольний чи тенісний набір для басейну зробить ваш відпочинок біля басейну ще цікавішим! Це чудовий спосіб підтримувати фізичну форму та створювати неперевершені спогади з родиною та друзями. Забезпечте свій басейн комплектом для активних ігор і насолоджуйтеся яскравими літніми днями, наповненими енергією та веселими змаганнями.

### 05. Плавальний круг чи матрац

Одні з найбажаніших аксесуарів для будь-якого власника басейну! Вони не лише забезпечують безпеку, але і додають різноманіття водному відпочинку. Обирайте моделі з міцних матеріалів, які забезпечують комфортне плавання. Сьогодні на ринку існує дуже багато моделей — для дітей і дорослих — тож ви точно підберете варіант до смаку.

### 06. Плавальний піднос для напоїв і сніків

Забудьте про необхідність покидати басейн для оновлення напою — цей стильний аксесуар забезпечить ваш комфорт. Що важливо, ви зможете насолоджуватися своїм улюбленим напоєм прямо у воді, не втрачаючи відчуття розкоші. Оберіть плаваючий піднос з міцних матеріалів та тримачем для стакану, щоб ваші напої не пролилися. До речі, на ринку вже існують моделі з портативною охолоджувальною камерою всередині. Такий аксесуар додасть шарму вашому басейну, забезпечуючи елегантний спосіб розважатися на воді.

### 07. Вологостійка колонка

Колонка для басейну — ідеальна покупка для домовласника, який не уявляє життя без гостей і вечірок. Насолоджуйтеся улюбленою музикою прямо в басейні, завдяки потужним водонепроникним колонкам. Оберіть модель з бездротовим підключенням та довгим часом роботи. Виберіть колонку, що відповідає вашим стилістичним уподобанням та забезпечте собі комфорт у кожному моменті біля басейну.

### 08. Чаша з вогнем

Чаша з вогнем — чудовий аксесуар, який створює атмосферу тепла та розкоші. Вогняна чаша додає унікальний шарм вечорам біля води, створюючи неперевершену атмосферу. Обирайте чашу з

водостійких матеріалів, що витримують зовнішні умови. Виберіть дизайн, який відповідає вашому стилю та зробить вечори біля басейну незабутніми.

### 09. Захисне накриття

Не хвилюйтеся про чистоту та прозорість води перед наступним купанням, адже накриття забезпечить захист від осідання листя, пилу та інших забруднень. Оптимальний вибір тента залежить від розміру басейну та кліматичних умов. Моделі з міцними матеріалами та герметичним кріпленням гарантують довговічність та ефективний захист. Обравши відповідний захисний тент, ви збережете чистоту води та продовжите термін служби вашого басейну.

### 10. Робот-пилосос для басейну

На кінець списку лишили найнеобхіднішу річ для кожного власника басейну — робот-пилосос. Сучасні моделі ефективно очищають дно та стінки басейну від забруднень, заощаджуючи час і зусилля. Вибравши модель з програмованими режимами та фільтром високої щільності, ви гарантуєте чистоту та прозорість води. Оптимальний вибір робота-пилососа залежить від розміру басейну та особистих потреб, але з правильною моделлю вам не доведеться хвилюватися про чистоту вашого басейну.



# Виставка BASSEYN POOL & SPA



У період з 14 по 16 лютого у Києві відбулася виставка BASSEYN POOL & SPA, яка вразила своїм масштабом та глибиною обговорень.

Цьогоріч ця подія стала не просто платформою для показу новітніх розробок у галузі басейнів, аквапарків, саун та спа, але й важливим кроком у напрямку створення інклюзивних середовищ та сприяння водній реабілітації військових та осіб з обмеженими можливостями.

За три дні виставку відвідало понад 5,5 тисяч унікальних відвідувачів, серед яких були як представники бізнесу, так і активісти, громадські діячі та медичні працівники. 125 компаній представили свої продукти та послуги, приваблюючи увагу не лише киян та мешканців Київської області, але й гостей з інших куточків України.

Серед тем, які займали головні рубрики виставки, були інклюзивні простори та водна реабілітація. Особливу увагу привернула конференція на тему «Модернізація медичних та реабілітаційних закладів». Представники медичної галузі, архітектори та дизайнери обговорювали можливості створення інклюзивних середовищ у басейнах, сприяючи фізичній активності та водній реабілітації для всіх груп населення, особливо — людей з обмеженими можливостями. Вони ділилися досвідом та кращими практиками, щоб створити простори, доступні для кожного.

Також варто згадати форум-практикум «Відбудова в дії», де постраждали громади ділилися досвідом та успішними кейсами відновлення регіонів.

Під час цього заходу обговорювалася відбудова спільнот, які постраждали внаслідок російської агресії. Учасники обмінювалися ідеями та практичними

рішеннями, спрямованими на відновлення та розвиток громад.

Загалом відвідувачі високо оцінили цьогорічну виставку та її представників, а учасники здебільшого підтверджують свою участь на наступний рік.

*“BasseynPool&SPA цього року відбулась вперше після повномасштабного вторгнення, адже ми бачимо запит і від учасників, і від відвідувачів.*

*Реалії такі, що галузь відпочинку стрімко розвивається, а клієнти хочуть мати можливість перезавантажитися. Тому учасники, що склали басейнову експозицію цього року, отримали значні результати та уклали домовленості з керівниками та власниками готелів чи замських комплексів.*

*Однак, цього року ми спробували абсолютно нову, але дуже важливу тематику — водну реабілітацію.*

*На конференції «Модернізація медичних закладів» ми детально обговорили вимоги до реабілітаційних центрів, можливості інфекційного контролю та правильного очищення води, а також наочно побачили результати водної реабілітації на прикладі центру Super Humans.*

*Метою цього розділу було створення інклюзивних середовищ у басейнах, сприяючи фізичній активності та водній реабілітації для всіх груп населення, включаючи людей з обмеженими можливостями.”* — коментує Марія Сербіна, керівник відділу продажів виставки Basseyn Pool & SPA.

Ця виставка стала гарним прикладом того, як можливості бізнесу можуть поєднуватися з сучасними викликами та підтримкою різних професійних груп. Вона не лише демонструвала передові технології та досягнення у галузі басейнів та спа, але й відкрила двері до більш інклюзивного та співчутливого світу.

# ПОВЕРНЕННЯ ДО ЖИТТЯ: роль реабілітаційних басейнів

Одним з доведено дієвих способів реабілітації є водні процедури. Вони спрямовані на полегшення болю, покращення рухових функцій та поліпшення психічного стану.

- Водні процедури допомагають полегшувати біль, пов'язаний з травмами або захворюваннями.
- Водні вправи дозволяють відновлювати рухливість та силу м'язів, що важливо для військових з пораненнями або обмеженою рухливістю.
- Плавання та інші активності у воді сприяють релаксації, зниженню стресу та покращенню настрою, що особливо важливо для ветеранів, які страждають від посттравматичного стресового розладу.
- Реабілітаційні басейни часто створюють сприятливу середу для спілкування та підтримки між військовими, допомагаючи їм відчувати себе частиною спільноти та отримувати підтримку від однодумців.
- Реабілітаційні басейни можуть надати ветеранам навички управління фізичними обмеженнями та підготувати їх до повернення до повсякденних або спортивних активностей.

Водні процедури й вправи виконуються у спеціально обладнаних басейнах під наглядом кваліфікованих спеціалістів. Проте багато басейнів, які знаходяться на базі реабілітаційних центрів чи потенційно могли б використо-

**Війна залишає глибокий слід на фізичному та психічному здоров'ї наших воїнів. Щодня шпиталі та реабілітаційні центри застосовують найкращий світовий досвід для полегшення та прискорення реабілітації ветеранів, проте, інколи, фінансові та бюрократичні складнощі стають цюмою на заваді.**



уватися для цього, наразі лишаються не функціонуючими.

Це відбувається з кількох причин:

- 1. Фінансові труднощі:** недостатні фінансові ресурси для підтримки інфраструктури басейну, включно з витратами на утримання, обслуговування та ремонт.
- 2. Бюрократичні перешкоди:** складний адміністративний процес, потрібний для отримання дозволів та ліцензій.
- 3. Технічні проблеми:** відсутність інклюзивних зручностей, пошкодження обладнання, систем опалення або вентиляції.



**Наразі ми звертаємося до керівництва компаній, які працюють у сфері водного відпочинку, будівництва та проектування басейнів, монтажу та технічного обслуговування.**

Ви можете внести свій великий вклад в українську перемогу, а також бути впевненими, що ваша допомога дійде до отримувача і матиме вагу. Ми не лише просимо, але закликаємо вас взяти під опіку хоча б один реабілітаційний басейн, який знаходиться в межах вашої компетенції та географічної доступності.

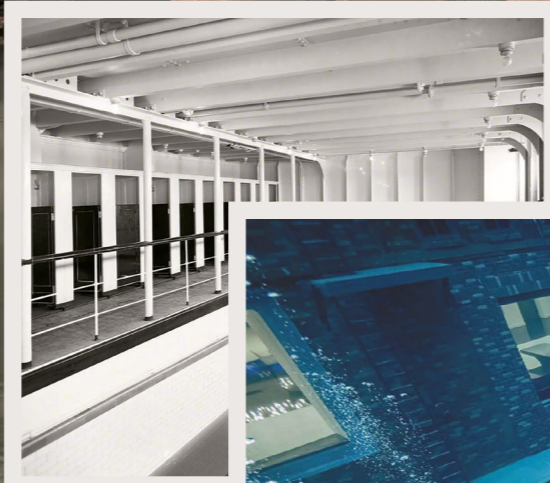
Кожен з цих басейнів відіграє критичну роль у підтримці та відновленні здоров'я військових, які отримали травми у боротьбі за наше благополуччя та безпеку.

Ми закликаємо вас взяти на себе відповідальність за ці важливі заклади та сприяти їхньому відновленню та функціонуванню. Ваш внесок може допомогти ветеранам отримати доступ до необхідної реабілітаційної підтримки, яка допоможе їм повернутися до активного життя та підтримати їхнє фізичне та психічне благополуччя.

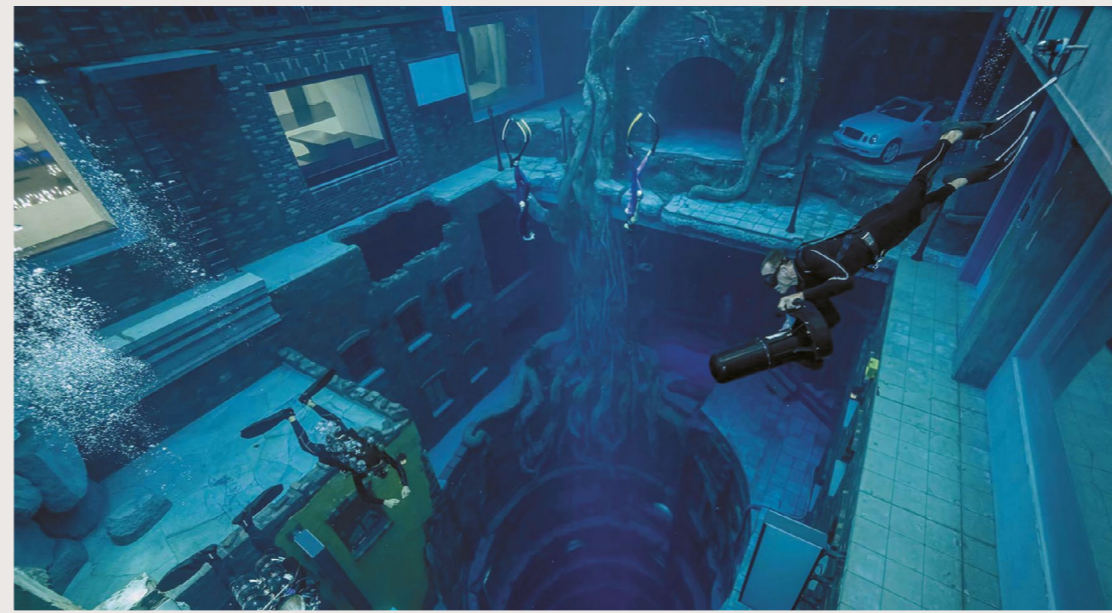
Нехай цей акт благодійності принесе велику користь тим, хто щодня жертвує своїм здоров'ям заради нас. Зробімо світ кращим для наших військових та ветеранів разом!



Де знаходиться найстаріший басейн світу?  
Як виникла перша гідромасажна ванна?  
Так дивно: ми роками працюємо в цій галузі, але з трудом можемо відповісти на найпростіші питання. Давайте виправлятися і поглиблювати свою ерудованість, адже ми підготували 15 фактів, які вас точно здивують!



Басейн на Титаніку, 1912 р.



Deep Dive Dubai

## Від античних лазень до сучасних басейнів

- **Першим басейном** вважається «Великий басейн» в Мохенджо-Даро, оточений верандою з колонами та кімнатами. Він був побудований на південному сході Пакистану приблизно в III тисячолітті до нашої ери. Стіни споруди були викладені цеглою і обмазані смолою. Розмір водойми — 12x7 метрів.
- Справжній розквіт басейнів припав на 100-300 рр нашої ери в Римській імперії. Тоді вперше на зміну сезонним відкритим водоймам прийшли криті — так звані **терми** або **римські лазні**. Одні з найвідоміших — терми Каракалли — були одним з головних чудес Риму.
- Заведено вважати, що нескінченні басейни (басейни без бортів) — це відносно новий винахід. Але це далеко не так. На початку 1400-х років у Версальському палаці побудували **водоюм** **Stag Fountain**, який має схожу конструкцію.
- **Перший критий плавальний басейн** з'явився у 1742 році в Лондоні. Користувати-

ся ним могли лише чоловіки. Басейн був завдовжки 13 м, щоденно оновлювався та підігрівався. Вхід коштував гінею (це, на секунду, 8,4 г чистого золота!), отже був доступний лише для заможних джентльменів. А так як він був критий, то прості смертні не могли спостерігати за відпочинком заможних клієнтів.

- А от **перший громадський плавальний басейн** був споруджений у 1877 році в німецькому місті Бремені. Тоді ж були закладені основи проектування басейну, продумана система гідроізоляції, підігріву, вентиляції та очищення води. Якщо спочатку плаванню навчалися переважно офіцери військових училищ і кадетських корпусів, заможні джентльмени, то тепер це заняття стало доступно всім бажаючим.
- Першою спорудою, найбільш схожою на сучасні басейни, став **банно-плавальний комплекс Goseriede** в Ганновері. Його будівництво почалося в 1890-х роках і закінчилося в 1905 році. Загальні принципи його облаштування використовуються басейнщиками навіть сьогодні.
- Басейн вперше було включено до програми **літніх Олімпійських ігор** в 1900 році у Парижі.
- **Першим круїзним судном з басейном** був трансатлантичний лайнер Адриатик, побудований в 1907 році. На драматично затонулому Титаніку (1912 р) теж була штучна водойма.
- **Першу гідромасажну ванну** створив американець Джон Майклс у 1968 році. Інженер розробив спеціальну форсунку, яка випускає потужний струм води та повітря,

створюючи ефект масажу. Перша гідромасажна ванна отримала назву «Жакузі», яка стала популярним брендом для гідромасажних систем.

- **До появи хлору**, знезараження води в басейнах відбувалося за допомогою сонячного випромінювання і кам'яної солі, але вони були менш ефективними порівняно із сучасними методами.
- Звичних нам басейнів у космосі не знайдеш, проте **на Міжнародній космічній станції** (МКС) є спеціальний тренажер для занять плаванням, щоб астронавти могли тренуватися у невагомості.
- **Найдовший басейн світу** розташований у мексиканському курорті Альгарробо. Його довжина більше одного кілометра, і він вважається найдовшим комерційним басейном на планеті.
- **Найбільший плавальний басейн світу** знаходиться в Єгипті, у готелі Citystars Sharm El Sheikh. Він займає понад 120 тис. квадратних метрів площі, і за це внесений до Книги рекордів Гіннеса. На його наповнення йде 21 день.
- **Найглибший плавальний басейн** — Deep Dive Dubai — відкрився у липні 2021 року в Дубаї. Його глибина становить 60,02 метра. Книга рекордів Гіннеса визнала його найглибшим басейном для підводних занурень.
- Бонус: У Швейцарії, в містечку Утікон, вода місцевого басейну **підігривається за допомогою центра обробки даних (ЦОД)**, збудованого у 2008 році. Це відбувається за рахунок тепла, що відводиться від серверів ЦОД, і є відмінним прикладом використання теплової енергії.





Басейн у готелі Whisper Rock Ranch, національний парк Джошуа-Трі, Каліфорнія, США

## ДИВО ТОРТОНА: вражаючий басейн на зад- ньому дворі

**У спокійному містечку Ковінгтон, недалеко від Мемфіса, Міккі Торнтон створив один із найбільших саморобних басейнів у світі просто на задньому дворі.**

Все почалося у 1992 році, з плану втілити в реальність дитячу мрію Міккі. Він вирішив побудувати сімейний басейн, який менше за все нагадував би басейн, а більше — природний ставок. З поступовим будівництвом і турботою про кожну деталь, басейн перетворився на справжній водний оазис обсягом у 1900 м<sup>3</sup>!

Все в цьому проєкті було масштабним. Щоб втілити мрію в життя, Торнтону знадобилось 30 років, 293 метрів торкретбетону і 18 тонн сталеві арматури. Дружина Міккі, Джейн, також зробила свій внесок, вплинувши на розташування басейну. Вона висловила бажання, щоб водойма не обмежувала їхній будинок, а, навпаки, надавала відчуття відкритості та простору.

Так басейн опинився на схилі колишнього пасовища, і Мікку Торнтону довелося проявити неабиякі здібності в інженерії, щоб зробити все правильно. Врешті водойма зайняла площу в 840 м<sup>2</sup> з 6 метрів глибини у центрі ставка! Проте чоловік не обмежився лише колосальними розмірами. Він розробив власну систему фільтрації та насосну систему, які б підтримували чистоту води та ефективну роботу басейну. Це не просто технічна інженерія — це свідчення про рішучість, творчість та глибоку любов до своєї справи.

Серед інших видатних особливостей — каскадний водоспад і величезна мотузкова гойдалка, хитромудро прикріплена прямо до телефонного стовпа.

Міккі Торнтон і його дружина Джейн не лише утримують цей унікальний водний оазис протягом останніх років, але й приймають у ньому різноманітні заходи.

Також, щоб поділитися дивовижним творінням, родина відкрила басейн для відвідувачів за фіксовані донати. Врешті він перетворився на громадський простір, де приймають футбольні команди, дні народження, весілля та навіть збірну Японії з бейсболу.

Історія Торнтонів — це історія про рішучість, креативність і глибоку любов до водної стихії. Сам Міккі каже: «Мій басейн на задньому дворі на 1900 м<sup>3</sup> — це найкрутіша річ, яку я створював коли-небудь в житті».

# 30 ДНІВ КРИЖАНИХ ВАНН

Крижані ванни є популярним способом відновлення серед спортсменів. Вони передбачають занурення у ванну з холодною водою, зазвичай з льодом або пакетами льоду. Цей спосіб викликає багато суперечок у суспільстві, тож давайте розглянемо його ближче.

## Що кажуть про це наука та медицина?

Холодна вода допомагає знизити температуру тіла. Це, у свою чергу, запускає кілька фізіологічних реакцій, які допомагають зменшити запалення та біль у м'язах, прискорити час відновлення. Холодна вода спричиняє звуження кровососних судин і надсилає більше крові до серця, що допомагає зменшити набряк і вимити накопичену молочну кислоту з м'язів.

## Як на практиці?

Роб Карлін, керуючий директор Superior Wellness, нещодавно взяв участь у 30-денному дослідженні, щоб оцінити переваги використання крижаних ванн у щоденній рутині. Про це пише британський журнал Swimming Pool News.

Разом з доктором Імраном Ханом, засновником TransformNow, вони провели глибокий аналіз організму Роба до і після дослідження. Зокрема:

- Рівні запалення: С-реактивний білок (СРБ), швидкість осідання еритроцитів (ШОЕ) та інтерлейкін-6 (IL-6)
- Рівні тестостерону: тест на загальний тестостерон і тест на вільний тестостерон
- Додаткові маркери: рівень кортизолу, загальний аналіз крові (CBC), азот сечовини крові (BUN) і креатинін, тести функції печінки та ліпідний профіль
- Суб'єктивні маркери: рівень енергії, якість сну та настрою
- Відсоток жиру в організмі
- Тест об'єму легень на видиху

Проаналізувавши результати через 30 днів, доктор Хан підтвердив наступне: «Усі маркери кращі на кілька відсотків. Дослідження показало, що запалення зменшилося з 9,06 до 7,06 мг/л, тобто на 22%. Рівень кортизолу

Роба також знизився на 24,9% з 533 до 400 нмоль/л, тоді як його рівень тестостерону зріс на 16% з 12,20 до 14,20 нмоль/л.

Роб має перевагу, оскільки він в чудовій фізичній формі й тренується щодня. Таким чином, результати показали лише незначну зміну. Якби ж дослідження було проведено з людиною іншої статури тіла, результати могли б бути зовсім іншими.

Загалом можна зазначити, що щоденне використання крижаних ванн може призвести до деяких покращень у тілі. Через коротку тривалість дослідження не можна сказати, що воно це остаточно доводить, але, безперечно, це дуже хороший показник.

Сам Роб про експеримент каже: «Мені справді сподобалося. Перші кілька днів було важко, але як тільки я звик, то вже з нетерпінням чекав використання крижаної ванни. Я помітив значну різницю в своїх рівнях енергії, і це, звичайно, допомогло мені відновитися після тренувань. Я буду продовжувати».

Хоча крижані ванни — це ефективний спосіб відновитися після напруженої діяльності, є категорії людей, яким варто від них відмовитися.

Це, по-перше, люди з серцево-судинними захворюваннями, оскільки холодні ванни активно діють на кровососні судини і можуть погіршити стан. По-друге, люди з цукровим діабетом першого та другого типу, оскільки доведено, що їм важко справлятися з надзвичайно низькими температурами.

Навіть якщо ви в чудовій фізичній формі, ми наголошуємо на необхідності консультації лікаря перед прийняттям крижаної ванни. Якщо ви вирішите, що готові спробувати, то дотримуйтесь усіх інструкцій і заходів з безпеки.

Бажаємо вам здоров'я!

## КАЛЕНДАР ПОДІЙ 2024

11 – 13  
січня

AQUAFUN 24  
Туреччина, Стамбул

23 – 25  
січня

THE POOL & SPA SHOW  
EXPERIENCE  
США, Атлантик-Сіті

25 – 28  
січня

LES THERMALIES  
PARIS 2024  
Франція, Париж

31 – 2  
січ/лют

CBS 2024  
Польща, Познань

6 – 8  
лютого

SPATEX  
Британія, Ковентрі

14 – 16  
лютого

BASSEYN POOL & SPA  
Україна, Київ

14 – 16  
лютого

FORUM PISCINE  
Італія, Болонья

29 – 2  
лют/бер

CSE SHANGHAI  
Китай, Шанхай

5 – 8  
березня

AQUA-THERM PRAGUE  
Прага, Чехія

13 – 15  
березня

HOLIDAY & SPA  
EXPO 2024  
Болгарія, Софія

19 – 20  
березня

LES ASSISES  
PROFESSIONNELLES  
Франція, Нант

21 – 24  
березня

POOL + GARDEN TULLN  
Австрія, Тульн-на-Дунаї

10 – 12  
травня

ASIA POOL & SPA EXPO  
GUANGZHOU  
Китай, Гуанчжоу

14 – 16  
травня

AQUATHERM KYIV  
Україна, Київ

13 – 16  
серпня

EXPOLAZER &  
OUTDOOR LIVING  
Бразилія, Сан-Паулу

21 – 22  
серпня

SPLASH! POOL AND SPA  
TRADE SHOW  
Австралія, Квінсленд

17 – 21  
вересня

SWIMMING POOLS,  
SAUNAS & SPA  
Чехія, Прага

22 – 24  
жовтня

INTERBAD  
Німеччина, Штутгарт

12 – 14  
листопада

POOL SPA PATIO EXPO  
США, Лас-Вегас

19 – 22  
листопада

PISCINE GLOBAL  
EUROPE  
Франція, Ліон

Вихідні дані: Друкований та електронний щоквартальний журнал «The Aqua space». Засновник ТОВ «Вікно у Водяний Всесвіт», головний редактор Дресва В.О. Надруковано на потужностях ТОВ «Інтерконтиненталь-Україна». Адреса редакції: Україна, Київ, пр-т Степана Бандери, 16Б; тел. +38 050 271 50 50. Свідоцтво КВН№24772-14712Р.

