

UZDROWISKO USTKA



WWW.USTKA.PL

UZDROWISKO USTKA

DWUSTULETNI TRADYCJA

Na początku XIX w. w Europie modne stało się jeżdżenie „do wód” w celach wypoczynkowo-zdrowotnych. Ustkę pierwsi kuracjusze zaczęli odwiedzać już w latach 20., w 1832 r. zawitało tu 38 rodzin, a w kolejnej dekadzie wypoczywało już około czterystu osób rocznie. Mniej więcej wtedy zaczął się formować czasowo-uzdrowiskowy charakter miejscowości: we wschodniej części powstawały piękne pensjonaty i wille, w których zatrzymywali się coraz liczniejsi goście.

Milowym krokiem w dziejach usteckiego uzdrowiska był 1870 r., kiedy oficjalnie powstało tu towarzystwo kąpielowe, zajmujące się rozbudową kurortu w sposób zorganizowany. W 1911 r. wzniesiono Zakład Balneologiczny, a wkrótce potem przy wschodniej plaży zaczęło funkcjonować profesjonalne kąpielisko, z osobnymi kabinami dla pań i dla panów. Kabin leczniczo-zabiegowe istniały też w Zakładzie Balneologicznym (obecny budynek Zakładu Przyrodoleczniczego), a bogata oferta obejmowała kąpiele w podgrzanej wodzie morskiej (tłoczonej tu z Bałtyku), kąpiele błotne, kwasowo-węglowe, igliwowe, a także zabiegi elektrolecnicze i masaże.

Ustka stała się tak popularna, że już w 1920 r. liczba gości przekroczyła liczbę mieszkańców, a niecałe dwie dekady później osiągnęła zawrotną na owe czasy liczbę 3,5 tysiąca.

Rozwój kurortu przerwała II wojna światowa. Dopiero w 1978 r. uruchomione zostało Przedsiębiorstwo Państwowe „Uzdrowisko Ustka”, a dziesięć lat później, 1 stycznia 1988 r., miasto otrzymało oficjalny status uzdrowiska.



Zakład Przyrodoleczniczy w Ustce

KURORT W LICZBACH

W okresie jesienno-zimowym (czyli poza ścisłym sezonem turystycznym) w Ustce przebywa średnio ośmiuset kuracjuszy dziennie.

Latem do dyspozycji turystów jest około 14,5 tys. miejsc noclegowych.

WODĄ I POWIETRZEM

Już sam pobyt w Ustce korzystnie wpływa na zdrowie. Nadmorski klimat miasta łagodzony jest przez rozległe lasy, którymi otoczone jest niemal ze wszystkich stron (częściowo rosną też w jego granicach). Tworzą one naturalną barierę przed dominującymi zachodnimi wiatrami, a przedzierające się przez sosnowe kompleksy powietrze zmienia się w zdrowotny aerozol. Zawiera on naturalne olejki eteryczne, a także dużą dawkę jodu, soli wapnia i soli magnezu. Ujemna jonizacja powietrza bardzo dobrze wpływa na samopoczucie i dodaje energii.

Prócz dostępnej w nieograniczonej ilości wody morskiej, Ustka posiada także zasoby zdrowotnych wód mineralnych i borowin. Leczyć tu można bardzo różnorodne schorzenia: dróg oddechowych (górnych i dolnych), ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, endokrynologiczne, układu nerwowego, układu krążenia, czy przemiany materii. Infrastruktura medyczna i uzdrowiskowa dostępna jest również dla osób zdrowych, które mogą tu podnieść sprawność i siły witalne swojego organizmu.

SŁOŃCE NAD BAŁTYKIEM

W Ustce słońce świeci średnio przez ponad 1500 godzin w roku, a sezon kąpielowy trwa około 80 dni.



KĄPIELE, MASAŻE, INHALACJE...

Uzdrowisko Ustka oferuje cały wachlarz różnorodnych zabiegów. Niektóre z nich dostępne są dla wszystkich, a ich głównym celem jest relaks i ogólna poprawa stanu zdrowia, z innych można skorzystać po uprzedniej konsultacji lekarskiej.



Zabieg krioterapii

Do tych pierwszych należą:

- » **kąpiele perełkowe** (w strumieniach pęcherzyków powietrza), także aromatyczne i z borowiną;
- » **hydroterapia**, czyli masaże podwodne (klasyczne, wielostrumieniowe oraz wirowe kończyn);
- » **inhalacje solankowe** (wziewy zdrowotnych aerozoli);
- » **masaże klasyczne**, m.in. kręgosłupa, suche wibracyjne, gorącymi kamieniami oraz masaże twarzy;

» **ciepło- i zimnolecznictwo**, w tym okłady borowinowe na chore części ciała i krioterapia (silne mrożenie wybranych powierzchni ciała przez okres 3 minut);
» **światłolecznictwo** (lampa Sollux wykorzystująca promieniowanie podczerwone, lampa spolaryzowanego światła Bioptron oraz punktowa laseroterapia);
» **gimnastyka lecznicza** dostosowana indywidualnie do każdego pacjenta, a także nordic walking, czyli spacer z kijkami.

Po konsultacji z lekarzem udostępnione są także kąpiele lecznicze (solankowe, solankowe z borowiną, kwasowęglowe i borowinowe), inhalacje, okłady fango, gimnastyka zbiorowa oraz cały szereg zabiegów prądoleczniczych.



DOBROCYNNY JOD

Jod jest pierwiastkiem chemicznym niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Gromadząc się w tarczycy, pobudza ją do produkcji hormonów regulujących m.in. układ oddechowy, krążenia i pracę mięśni. Szczególne zapotrzebowanie na jod mają kobiety w ciąży oraz dzieci w okresie wzrostu. Jego niedobór może skutkować zaburzeniami płodu, a u dorosłych osób chronicznym zmęczeniem, depresją, problemami z koncentracją, zmianami wagi ciała, czy wypadaniem włosów.

Jod występuje w powietrzu, wodzie, glebie i w żywych organizmach, np. rybach i owocach morza. Warto wiedzieć, że najwięcej jodu zawierają świeże dorsze, mintaje, halibuty i sardynki.



W EUROPIE NAJWIĘKSZE STĘŻENIE JODU JEST NA WYBRZEŻU MORZA BAŁTYCKIEGO

Szczególnie w pasie do 300 m od linii brzegowej (czyli w centrum Ustki mniej więcej do ulic Chopina i Mickiewicza). Powietrze szczególnie silnie nasycone jest nim podczas dni wietrznych i sztormowych, czyli w okresie od jesieni do wiosny. Spacer po plaży (oczywiście w odpowiedniej odzieży) są wówczas wyjątkowo korzystne dla zdrowia. Prócz wymienionych wyżej zalet jod powoduje obniżenie stężenia cholesterolu, a także poprawia przemianę materii i spalanie tłuszczów, dzięki czemu można wrócić znad morza chudszy.



GRAND I NIE TYLKO...

Najbardziej imponującym obiektem uzdrowskim – i przy okazji „okrętem flagowym” usteckiego hotelarstwa – jest Grand Lubicz Uzdrowisko Ustka. Można go znaleźć przy ul. Wczasowej 4, na wschodnich obrzeżach centrum. W latach 80. minionego stulecia planowano w tym miejscu stworzyć Zakład Przyrodolecznicy, ale inwestycja została przerwana z powodów finansowych. W 2010 r. teren wykupiła rodzina Lubiczów, która prowadziła już jeden hotel w Ustce. Po kilku latach intensywnych prac budowlanych powstał tu Hotel Grand Lubicz – Uzdrowisko Ustka, czyli połączenie luksusowego, pięciogwiazdkowego hotelu z obiektem uzdrowskim z najwyższej półki. Całość zajmuje obszar 28 tys. km², czyli prawie trzy hektary pod dachem. Jest to największy taki kompleks na Pomorzu: w jego skład wchodzi m.in. 311 pokoi i 26 gabinetów SPA. W budynku urządzono strefę uzdrowską medical, w której znajdują się wanny z hydromasażami, wirówki poszczególnych części ciała, bicze szkockie, obiekty przystosowane do rozmaitych kąpiel (solankowych, borowinowych), a także gabinety lekarskie.



Grand Lubicz Ustka

Grand Lubicz to także siłownia, sala fitness, kregielnia, boisko wielofunkcyjne, dyskoteka oraz bardzo duży, dwupoziomowy park wodny. W tym ostatnim same lustra wody zajmują powierzchnię 1,2 tys. m². Jest tu basen solankowy z głośnikami podwodnymi, 70-metrowa zjeżdżalnia, jacuzzi oraz centrum saun i łaźni.



Basen w hotelu Grand Lubicz

W Grand Lubicz mile widziane są rodziny z dziećmi, co w pięciogwiazdkowych hotelach nie jest takie oczywiste.



Pokoje hotelowe

Spośród innych obiektów uzdrowskich warto wyróżnić Zakład Przyrodolecznicy (ul. Beniowskiego 1) w centrum miasta, blisko promenady. Jego siedzibą jest ładny budynek, wzniesiony w latach 1911–1912 na terenie dawnych łaźni. Projektantem był Heinrich Dunkel. Leczone tu choroby układu oddechowego, krążenia, przemiany materii i reumatyzm. Do dziś oferowane są zabiegi, dostępne zarówno dla kuracjuszy, jak i wczasowiczów.



STYLOWO LUB NOWOCZEŚNIE

Już w XIX w. przybywający do Ustki wczasowicze mogli liczyć na noclegi w różnym standardzie. Dziś oferta jest bardzo bogata i dotyczy to także obiektów położonych w sąsiedztwie ośrodków świadczących usługi medyczne, a nawet w nich samych. Do tych ostatnich należą sanatoria „Perła”, „Radość”, „Tęcza” i „Promyk”, w których można zatrzymać się w pokojach 1-, 2- i 3-osobowych z węzłem sanitarnym (jedyński oferuje „Perła”). Dodatkowy atut do faktu, że wiele placówek zostało niedawno zmodernizowanych.

W okolicach uzdrowisk funkcjonują ponadto liczne hotele, pensjonaty, domy wczasowe, ośrodki wypoczynkowe oraz kwatery prywatne. Niektóre z tych obiektów usytuowane są w pięknych, zabytkowych willach.



Port w Ustce

SPACEREM PO ZDROWIE

Ważnym elementem uzdrowskiej kuracji jest też korzystanie z tego, co zupełnie darmowe: ruchu na świeżym powietrzu, przesyconym jodem i innymi pierwiastkami korzystnie wpływającymi na zdrowie. Tereny zielone ze ścieżkami spacerowymi ciągną się wzdłuż wybrzeża, a największą popularnością cieszy się promenada nadmorska, uważana za jedną z najpiękniejszych na wybrzeżu. Jeszcze do niedawna liczyła sobie niewiele ponad kilometr – po rozbudowie w 2017 r. jest dwukrotnie dłuższa. Trakt zaczyna się przy falochronie, skąd wiedzie w kierunku wschodnim, kończąc się niedaleko Domu Wczasowo-Sanatoryjnego „Perła”. Początki promenady sięgają lat 70. XIX w., kiedy powstał podłużny park z alejkami wśród zieleni. Zgodnie z ówczesną modą, spacerującym kuracjom przygrywały wówczas orkiestry. Spacerzy ustecką promenadę bardzo sobie cenił Otto von Bismarck, który często wraz z rodziną przychodził na śniadanie do jednej z restauracji oferujących widoki na morze (zawsze siadał przy tym samym stoliku). Niekiedy urządzał też sobie przejażdżki konne po plaży.



Promenada Nadmorska z plażą

W sezonie turystycznym promenada pęka w szwach (nieco spokojniej jest w nowej, wschodniej części). Na spacerowiczów czeka tu mnóstwo atrakcji. Po sezonie jest znacznie spokojniej – bywają dni, że spore odcinki tego wspaniałego traktu spacerowego można mieć tylko dla siebie. Warto wiedzieć, że planowana jest budowa miniteżni, co jeszcze wzmocni walory Ustki jako uzdrowiska.



Promenada Nadmorska

Urząd Miasta Ustka
ul. Księdza Kardynała Wyszyńskiego 3
76-270 Ustka
www.ustka.pl
promocja@um.ustka.pl



tekst: Sławomir Adamczak

fotografie: Arkadiusz Szadkowski, Lucjan Duchnowicz,

Ryszard Nowakowski, Mariusz Surowiec

opracowanie graficzne: Grzegorz Myćka

druk: Szarek Wydawnictwo Reklama
na zlecenie Urzędu Miasta Ustka

ISBN 978-83-934677-7-8

USTKA
na
fali

