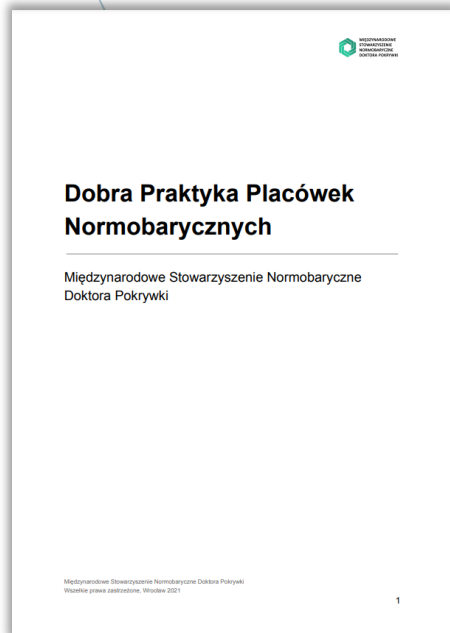


II OGÓLNOPOLSKIE FORUM NORMOBARYCZNE

Sprawozdanie z działalności

Szymon Kałwak

Dobra Praktyka Normobaryczna



Stworzyliśmy i rozbudowujemy pierwszy dokument ustanawiający standardy prowadzenia normobarii

Stanowi on formalną podstawę, na której możemy opierać dalszy rozwój branży.

Dzięki Dobrej Praktyce możliwe będzie stworzenie programu szkoleniowego dla właścicieli normobarii ułatwiający start kolejnym osobom zainteresowanym prowadzeniem obiektów.

Program Certyfikacji

Certyfikowaliśmy 27
obiektów w całej Polsce
ustanawiając tym samym
niezależną gwarancję
jakości.



Wikipedia

Wojny edycyjne

Po trwającej od 2020 roku wojnie edycyjnej udało się nam doprowadzić artykuł do neutralnego wydźwięku.



WIKIPEDIA
Wolna encyklopedia

[Strona główna](#)
[Losuj artykuł](#)
[Kategorie artykułów](#)
[Najlepsze artykuły](#)
[Częste pytania \(FAQ\)](#)

[Dla czytelników](#)
[O Wikipedii](#)
[Zgłoś błąd](#)
[Kontakt](#)
[Wspomóż Wikipedię](#)

[Dla wikipedystów](#)
[Pierwsze kroki](#)
[Portal wikipedystów](#)
[Ogłoszenia](#)
[Zasady](#)
[Pomoc](#)
[Ostatnie zmiany](#)

[Narzędzia](#)
[Linkujące](#)
[Zmiany w linkowanych](#)
[Prześlij plik](#)
[Strony specjalne](#)
[Link do tej wersji](#)
[Informacje o tej stronie](#)
[Cytowanie tego artykułu](#)
[Element Wikidanych](#)
[Zaproponuj do mediów społecznościowych](#)

[Drukuj lub eksportuj](#)
[Utwórz książkę](#)
[Pobierz jako PDF](#)
[Wersja do druku](#)

Artykuł [Dyskusja](#) [Czytaj](#) [Edytuj](#) [Edytuj kod źródłowy](#) [Więcej](#)

Normobaria [\[edytuj\]](#)

Normobaria – termin medyczny oznaczający ciśnienie atmosferyczne^{[1][2][3]}, które przyjmuje wartości między hiperbarią, a hipobarją^{[4][5][6][7]}.

Nazwa normobaria jest również stosowana jako określenie atmosfery stosowanej w komorach ciśnieniowych. Twórca normobarii, lek. Jan Pokrywka, twierdzi, że zachowuje ona korzyści płynące ze stosowania tlenoterapii hiperbarycznej, dzięki podobnie podniesionemu ciśnieniu atmosferycznemu oraz zwiększonej zawartości tlenu^[8]. Komory normobaryczne funkcjonują w wielu miejscach w Polsce^[9]. Zwykle w komorach tego typu warunki w nich panujące to 1,5 ATA, 35-40% O₂, 1-3% CO₂ oraz 0,5% wodoru^[10]. Parametry te są zbliżone do "mild hyperbaric oxygen therapy", która jest uznawana za łagodniejszą i bezpieczniejszą formę tlenoterapii^{[11][12][13]}.



Pierwszy na świecie dom normobaryczny zbudowany przez Jana Pokrywkę w 2013 r. w Szalejowie Górnym

Spis treści [\[ukryj\]](#)

- [1 Mechanizm działania](#)
- [2 Wpływ na organizm człowieka](#)
- [3 Krytyka](#)
- [4 Uwagi](#)
- [5 Przypisy](#)

Mechanizm działania [\[edytuj\]](#) [edytuj kod](#)

Przebywanie w środowisku o wyższym stężeniu tlenu prowadzi do zwiększenia poziomu utlenowania krwi^[14], a zwiększenie ilości dwutlenku węgla wykorzystuje efekt Bohra w celu zmniejszenia powinowactwa hemoglobiny do tlenu, ułatwiając jego dostarczenie do komórek^[15]. Większa ilość wodoru cząsteczkowego wykorzystuje jego właściwości antyoksydacyjne w celu neutralizacji wolnych rodników hydroksylowych i zmniejszania stanów zapalnych^[16].

Wpływ na organizm człowieka [\[edytuj\]](#) [edytuj kod](#)

Podwyższone ciśnienie atmosferyczne i/lub zwiększone stężenie tlenu może zwiększać zawartość tlenu, zwłaszcza tego rozpuszczonego w osoczu krwi. Ekspozycja na łagodny tlen hiperbaryczny o

Wikipedia

Wojny edycyjne

Po trwającej od 2020 roku wojnie edycyjnej udało się nam doprowadzić artykuł do neutralnego wydźwięku.

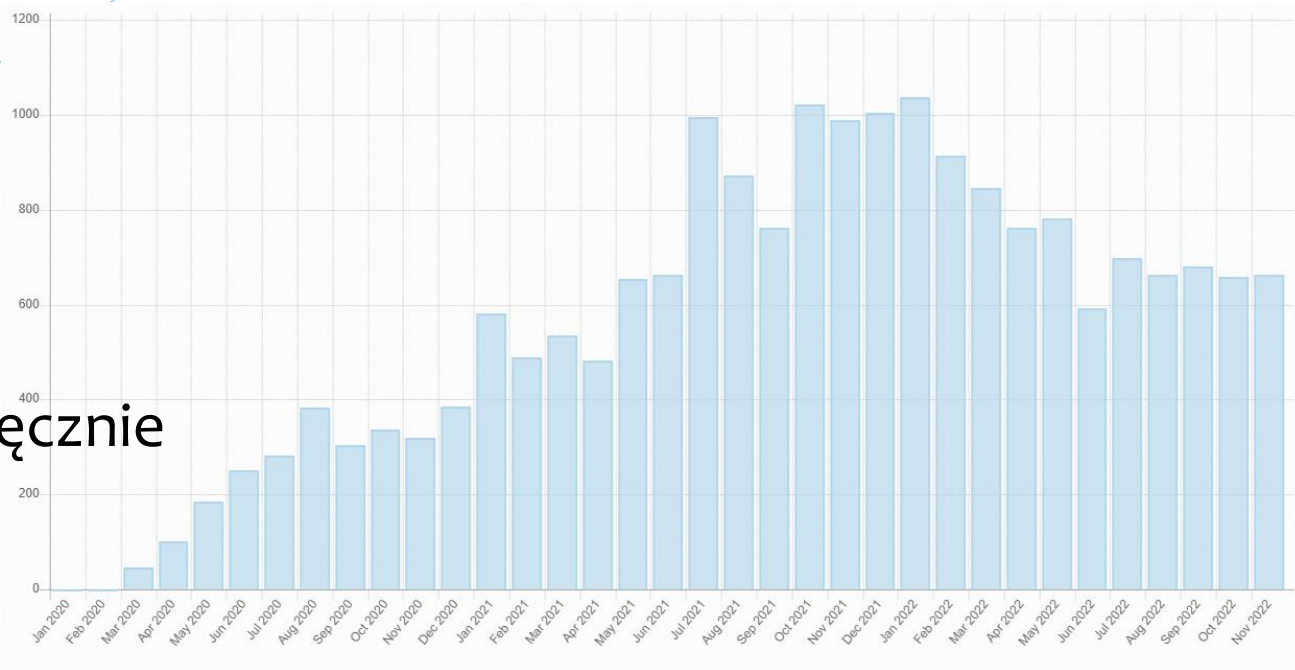
- [bicz | porz.] 22.07.26 paź 2022 5.173.140.110 (dyskusja) ... (16 720 bajtów) (-1) ... [Alchibonim: straszenie: of:] (anuluj edycje) (Znacznik: Z urządzenia mobilnego, Z wersji mobilnej) [przepraszam przeze Skia]
- [bicz | porz.] 22.06.26 paź 2022 5.173.140.110 (dyskusja) ... (16 721 bajtów) (0) ... [R] (anuluj edycje) (Znacznik: Z urządzenia mobilnego, Z wersji mobilnej)
- [bicz | porz.] 10.12.10 paź 2022 KawaKazymon (dyskusja | edycje) ... (16 721 bajtów) (+153) ... [akt, drobne merytoryczne] (anuluj edycje) (Znacznik: VisualEditor)
- [bicz | porz.] 20.10.16 cze 2022 Ignasiak (dyskusja | edycje) m ... (16 500 bajtów) (+40) ... [WP:SK, drobne techniczne] (anuluj edycje | podziękuj) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 14.14.10 maj 2022 Młodyperbariozoogen1 (dyskusja | edycje) ... (16 517 bajtów) (-6) ... [drobne merytoryczne] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [przepraszam przeze Młodyperbariozoogen1]
- [bicz | porz.] 14.00.16 maj 2022 Młodyperbariozoogen1 (dyskusja | edycje) ... (16 520 bajtów) (+3445) ... [źródła/przeprasz, drobne merytoryczne] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor)
- [bicz | porz.] 15.00.11 maj 2022 70.103.201.171 (dyskusja) ... (13 181 bajtów) (-50) ... [Wp:ne kategorie] (anuluj edycje) (Znacznik: VisualEditor) [przepraszam przeze Skia]
- [bicz | porz.] 10.43.2 maj 2022 63.7.20.200 (dyskusja) ... (13 270 bajtów) (+5085) ... [new:] (anuluj edycje) (Znacznik: Anulowanie edycji) [przepraszam przeze Skia]
- [bicz | porz.] 23.10.20 mar 2022 177.256.173.190 (dyskusja) ... (8185 bajtów) (-5005) ... [Przepraszam mechanizm działania: Zdrobprzeprasz, linki zewnętrzne] (anuluj edycje) (Znacznik: Wycofane, VisualEditor, Przypisy do Wikipedii, usuwanie dużej ilości tekstu (filr nadzuty))
- [bicz | porz.] 10.02.25 sty 2022 KawaKazymon (dyskusja | edycje) ... (13 270 bajtów) (+140) ... [Krytyka: drobne merytoryczne, ilustracja] (anuluj edycje) (Znacznik: VisualEditor) [przepraszam przeze Skia]
- [bicz | porz.] 10.21.12 paź 2021 Enmad (dyskusja | edycje) ... (13 121 bajtów) (-20) ... [WP:SK+m5D+m5D+m5D+drad, drad:] (anuluj edycje | podziękuj) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 09.14.6 paź 2021 Pato007 (dyskusja | edycje) ... (13 141 bajtów) (+40) ... [Zostawione po dyskusji: Wp:nie Przewidywalny/2021/07.25/Normalny:] (anuluj edycje | podziękuj) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 09.06.7 paź 2021 Zecen (dyskusja | edycje) ... (13 190 bajtów) (+52) ... [Pogawka merytoryczna] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor, Z urządzenia mobilnego, Z wersji mobilnej, Zaanawiana edycja mobilna) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 09.03.7 paź 2021 Zecen (dyskusja | edycje) m ... (13 128 bajtów) (0) ... [Pse] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor, Z urządzenia mobilnego, Z wersji mobilnej, Zaanawiana edycja mobilna) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 09.02.7 paź 2021 Zecen (dyskusja | edycje) ... (13 128 bajtów) (+7) ... [Hate: 7:] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor, Z urządzenia mobilnego, Z wersji mobilnej, Zaanawiana edycja mobilna) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 21.24.6 paź 2021 Ignasiak (dyskusja | edycje) m ... (13 121 bajtów) (-5) ... [drobne techniczne] (anuluj edycje | podziękuj) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 21.21.6 paź 2021 Ignasiak (dyskusja | edycje) m ... (13 128 bajtów) (-57) ... [WP:SK, drobne techniczne] (anuluj edycje | podziękuj) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 10.28.6 paź 2021 Zecen (dyskusja | edycje) ... (13 163 bajty) (-2) ... [Zły:] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 10.07.6 paź 2021 Zecen (dyskusja | edycje) ... (13 165 bajtów) (+1308) ... [OK, uzupelniam w kofcu, ze to odnieienie powietrze po prostu plus ze woo:] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 10.20.22 wrz 2021 Skok (dyskusja | edycje) ... (14 571 bajtów) (+21) ... [0] (anuluj edycje | podziękuj) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 14.45.22 wrz 2021 Skok (dyskusja | edycje) ... (14 550 bajtów) (-6) ... [0 popr] (anuluj edycje | podziękuj) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 14.44.22 wrz 2021 Skok (dyskusja | edycje) ... (14 550 bajtów) (+4) ... [z: kmed i przebudowa wstepu] (anuluj edycje | podziękuj) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 19.03.9 wrz 2021 Panek (dyskusja | edycje) m ... (14 555 bajtów) (+145) ... [ilustracja] (anuluj edycje | podziękuj) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 10.12.10 sie 2021 Młtk (dyskusja | edycje) m ... (14 407 bajtów) (-7) ... [drobne redakcyjne] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 15.00.10 sie 2021 Młtk (dyskusja | edycje) m ... (14 414 bajtów) (0) ... [z: kmed: 8:] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 19.02.10 sie 2021 Młtk (dyskusja | edycje) ... (14 414 bajtów) (-420) ... [drobne merytoryczne] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 13.06.10 sie 2021 Młtk (dyskusja | edycje) ... (14 644 bajty) (7473) ... [kolejacja, drobne merytoryczne, drobne redakcyjne] (anuluj edycje) (Znacznik: VisualEditor) [przepraszam przeze Młtk]
- [bicz | porz.] 10.10.11 sie 2021 Młtk (dyskusja | edycje) m ... (14 097 bajtów) (+18) ... [drobne redakcyjne] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 00.07.11 sie 2021 Młtk (dyskusja | edycje) m ... (14 115 bajtów) (+20) ... [drobne redakcyjne] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 00.04.11 sie 2021 Młtk (dyskusja | edycje) ... (14 095 bajtów) (+904) ... [z: kmed: 8:] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 18.03.10 sie 2021 Młtk (dyskusja | edycje) m ... (13 191 bajtów) (-8) ... [drobne redakcyjne] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 18.02.10 sie 2021 Młtk (dyskusja | edycje) ... (13 197 bajtów) (+2953) ... [brykier:] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 14.35.10 sie 2021 Młtk (dyskusja | edycje) m ... (10 202 bajty) (+9) ... [drobne redakcyjne] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 13.21.31 lip 2021 Młtk (dyskusja | edycje) m ... (10 203 bajty) (+72) ... [Wpłyne na organizm człowieka: drobne merytoryczne] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 13.10.31 lip 2021 Młtk (dyskusja | edycje) ... (10 181 bajtów) (-170) ... [Wpłyne na organizm człowieka: Poprawki merytoryczne] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 08.28.29 lip 2021 Młtk (dyskusja | edycje) m ... (10 251 bajtów) (+132) ... [Wpłyne na organizm człowieka: drobne merytoryczne, drobne redakcyjne] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 13.10.27 lip 2021 Młtk (dyskusja | edycje) m ... (10 219 bajtów) (-7) ... [Zdrobprzeprasz] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 07.22.27 lip 2021 Młtk (dyskusja | edycje) m ... (10 232 bajty) (-15) ... [poprawiam szablon: [Przepraszam] [Przepraszam]] (anuluj edycje) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 12.10.26 lip 2021 Młtk (dyskusja | edycje) ... (10 251 bajtów) (-30) ... [z: kmed: 8:] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 11.02.26 lip 2021 Młtk (dyskusja | edycje) ... (10 281 bajtów) (+3548) ... [kategoria] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 08.10.26 lip 2021 Młtk (dyskusja | edycje) m ... (8735 bajtów) (-15) ... [Wpłyne na organizm człowieka: drobne redakcyjne] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 08.10.26 lip 2021 Młtk (dyskusja | edycje) ... (8750 bajtów) (+407) ... [Wpłyne na organizm człowieka: drobne merytoryczne] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 07.40.26 lip 2021 Młtk (dyskusja | edycje) ... (8349 bajtów) (+64) ... [drobne merytoryczne] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 17.22.26 lip 2021 Młtk (dyskusja | edycje) m ... (8295 bajtów) (+11) ... [Wpłyne na organizm człowieka: drobne redakcyjne] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 17.12.26 lip 2021 Młtk (dyskusja | edycje) ... (8294 bajty) (+1564) ... [Wpłyne na organizm człowieka] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 09.11.26 lip 2021 PO (dyskusja | edycje) ... (4500 bajtów) (+40) ... [Zgłoszenie do usunięcia] (anuluj edycje | podziękuj) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 08.04.28 lip 2021 PO (dyskusja | edycje) ... (4041 bajtów) (-303) ... [hasiet: reklama] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: Anulowanie edycji) [automatycznie przepraszam]
- [bicz | porz.] 17.04.18 lip 2021 EmptyBot (dyskusja | edycje) m ... (5034 bajty) (+1) ... [akt:] (anuluj edycje) (Znacznik: Wycofane)
- [bicz | porz.] 16.01.26 cze 2021 94.254.200.4 (dyskusja) ... (5033 bajty) (+302) ... [Wpisane niepowolano gdzie znajduje się komory] (anuluj edycje) (Znacznik: Wycofane, VisualEditor, Z urządzenia mobilnego, Z wersji mobilnej)
- [bicz | porz.] 15.41.28 sie 2020 Strug (dyskusja | edycje) ... (4041 bajtów) (+26) ... [Kategoria: pseudonauka] (anuluj edycje | podziękuj) (Znacznik: VisualEditor, przeładowanie) [przepraszam przeze PO]

Wikipedia

Wojny edycyjne

570

wyświetleń miesięcznie



Czasopismo Normobaria

pierwszy magazyn
poświęcony tematyce
normobarii



Interwencja po artykule na Focus.pl



Wcisnąć tlen do komórek. Na czym polega terapia hiperbaryczna? Komu może pomóc?

09.01.2022 Ewa Niekuła

Udostępnij:

Tlen hiperbaryczny to lek i – jak każdy lek – może zaszkodzić, jeśli jest niewłaściwie stosowany. Badania wykazały, że terapia hiperbaryczna nie daje poprawy np. u osób z autyzmem. Nie wpływa też na kondycję ani urodę.



Interwencja po artykule na Focus.pl



Uczony przestrzega także przed korzystaniem z tzw. **komór normobarycznych**. Te miejsca reklamują się jak komory hiperbaryczne, tymczasem oddycha się w nich mieszaniną o składzie powietrza praktycznie takim samym jak w każdym innym pomieszczeniu, w którym przebywamy.



Interwencja po artykule na Focus.pl



FOCUS.pl 



404

NIESTETY STRONA KTÓREJ SZUKASZ NIE ISTNIEJE

To zapewne chwilowe, więc spróbuj ponownie za kilka minut. Jeśli się nie uda, wróć do strony głównej lub skorzystaj z naszej wyszukiwarki. Na pewno znajdziesz coś dla siebie.

[Wróć do strony głównej](#)

Promocja w internecie

YouTube



Promocja w internecie

YouTube

44 000

wyświetleń w zeszłym roku



Promocja w internecie

Facebook

428 126

zasięgu w zeszłym roku



Promocja w internecie

Facebook

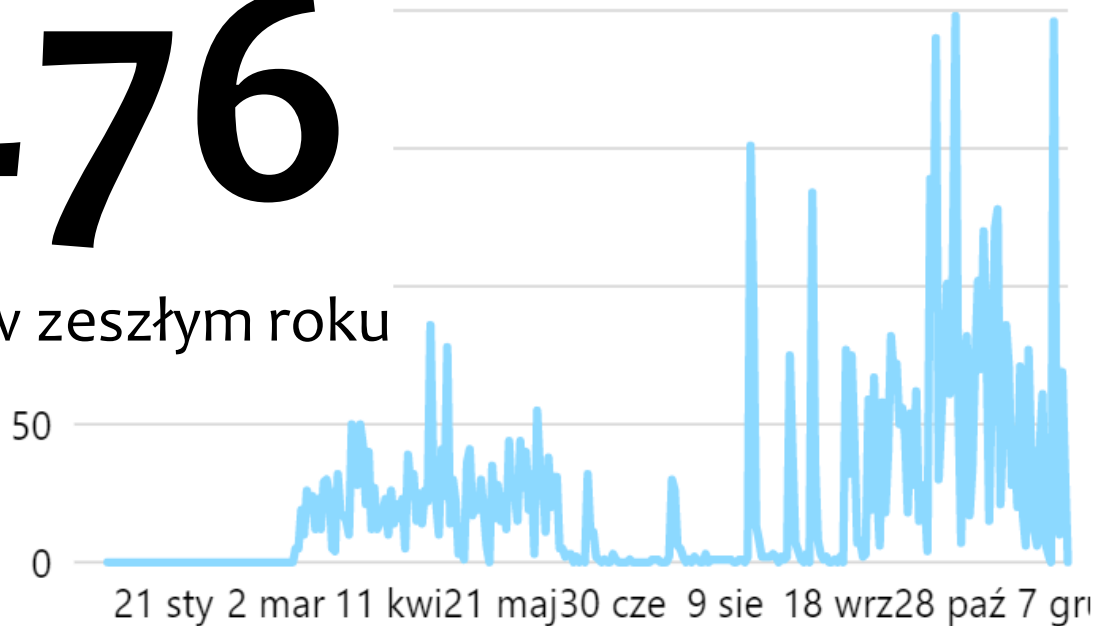
Ostatnia zawartość ↑↓	Typ	Zasięg ⓘ ↓	Polubienia i reak... ⓘ ↑↓
 Przeciwwirusowe działanie cynku n... 21 września 11:01	Post	Promuj p...	157 319 1612
 O trzech rodzajach lekarzy mówi za... 7 października 10:08	Post	Promuj p...	154 582 1798
 Cząsteczkowy wodór to idealny ant... 7 listopada 11:00	Post	Promuj p...	82 789 721
 Przywracanie równowagi energetyc... 25 października 10:00	Post	Promuj p...	37 336 560
 Różnica między leczeniem a zdrowi... 27 października 10:00	Post	Promuj p...	27 212 389

Promocja w internecie

Instagram

1476

zasięgu w zeszłym roku



4611

godzin wykładów Doktora
Pokrywki obejrzanych
w Social Media



Aktywność członków Stowarzyszenia



Rezerwacje online

Zarezerwuj wizytę

1. Usługa

2. Termin

3. Szczegóły

4. Płatność

5. Podsumowanie

Wybierz usługę i ilość osób:

Usługa

Ilość osób

Sesja Pokój 1 (2 h)

1

CENNIK SESJI

Pojedyncze wejście od 17 lat - 100 zł (Sesja dzienna 2h / aktualna promocja 70 zł / 2h)

Pojedyncze wejście dziecko do 6 lat - 0 zł (Bezpłatnie na 2h)

Pojedyncze wejście dziecko od 7 - 16 lat - 65 zł (Sesja dzienna 2h / aktualna promocja 50 zł / 2h)

Szukaj terminów od

pon. wt. śr. czw. pt. sob.

10 grudzień 2022



DALEJ

Rezerwacje online

Zarezerwuj wizytę

1. Usługa

2. Termin

3. Szczegóły

4. Płatność

5. Podsumowanie

Poniżej znajdziesz listę dostępnych terminów dla usługi **Sesja Pokój 1**.

Kliknij na wybrany termin by przejść dalej.

grudzień 2022							
pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.	
28	29	30	1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31	1	
2	3	4	5	6	7	8	

pon., gru 12

☐ 17:30

☐ 10:00

☐ 18:00

☐ 10:30

☐ 11:00

☐ 11:30

☐ 12:00

☐ 12:30

☐ 16:00

☐ 16:30

☐ 17:00

POWRÓT

Droga osoby rezerwującej wizytę



PROMOCJA ONLINE

Treści w social media,
strony internetowe



PROMOCJA OFFLINE

Wykłady, eventy,
spotkania



CZTERY FILARY DŁUGOWIECZNOŚCI



REZERWACJA ONLINE LUB TRADYCYJNA



DANE ANALITYCZNE



WIZYTA W PLACÓWCE



Doktor Pokrywka

Twórca normobarii

Piotr Pokrywka
Wiceprezes Stowarzyszenia