

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1:ΛΟΥΤΡΑ	5
1.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ	5
1.2 ΕΓΧΩΡΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2:ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ	8
2.1 ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ	8
2.1.1 Κατηγορίες ιαματικών πηγών	9
2.2 ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ-ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ	12
2.3 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΙΑΜΑΤΙΚΟΥ ΝΕΡΟΥ	14
2.3.1 Οι κυριότερες μορφές υδροθεραπείας	16
2.4 ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	21
2.4.1 Χαρακτηριστικά	21
2.4.2 Κανόνες πριν την Έναρξη της Λουτροθεραπείας	22
2.4.3 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	23
2.4.4 Πλεονεκτήματα και Περιορισμοί της Ιαματικής Λουτροθεραπείας	23
2.4.5 Η λουτροθεραπεία σήμερα	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3:ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ	25
3.1 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΤΗΣ ΑΡΙΔΑΙΑΣ	25
3.3 ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ ΤΗΣ ΑΡΙΔΑΙΑΣ	27
3.4 ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΕΣ	31
3.4 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ ΠΟΖΑΡ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΙΣ	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΚΑΙ ΛΟΥΤΡΑ	44
4.1 Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΣΤΑ ΛΟΥΤΡΑ	44
4.2 ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ	45
4.3 MARKETING MIX	46
4.3.1 ΥΠΗΡΕΣΙΑ	46
4.3.2 ΤΙΜΗ	46
4.3.3 ΔΙΑΝΟΜΗ	46
4.4 Ο ΚΥΚΛΟΣ ΖΩΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ	46

4.5 ΤΙΜΗ-ΕΠΙΣΚΕΨΙΜΟΤΗΤΑ	47
4.6 ΠΡΟΩΘΗΣΗ	53
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	54
5.1. Ο ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ Η ΜΟΝΑΔΑ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ	54
5.2. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ	54
5.3. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΑΣ	54
5.4. ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΠΡΩΤΟΓΕΝΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	55
5.5. ΣΥΝΤΑΞΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ	55
5.6 ΠΙΝΑΚΕΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ	55
5.7 ΠΙΝΑΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΕΩΝ	61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	67
6.1 ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΙΝΑΚΩΝ	67
6.2 ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΕΩΝ	68
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	70
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΠΡΩΤΟΓΕΝΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	71
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	73
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	74
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	79

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ταυτόχρονα με την εμφάνιση του ανθρώπου στη γη παρουσιάστηκαν και οι ασθένειες ή και τα προβλήματα που αφορούσαν στην ομαλή λειτουργία του σώματός του. Την ανακούφιση και τη θεραπεία αυτών των διαταραχών ο πρωτόγονος την αναζήτησε στη φύση και είτε τυχαία είτε μετά από παρατήρηση εντόπισε διάφορες μορφές φυσικών στοιχείων τα οποία του παρείχαν βοήθεια στην αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων όπως τα βότανα, οι χυμοί δέντρων, ειδικά ορυκτά και κυρίως τα ιαματικά νερά. Πρόκειται για μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τις φοιτήτριες του τμήματος Εμπορίας και Διαφήμισης του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης. Η πτυχιακή εργασία αφορά την έρευνα του κλάδου των ιαματικών πηγών στην Ελλάδα από Γυναίκες και Άνδρες Ηλικίας 18-50.

Στο **κεφάλαιο 1** καταγράφεται η Ιστορική αναδρομή των λουτρών δηλαδή βλέπουμε πως ξεκίνησαν οι ιαματικές πηγές από τα αρχαία χρόνια και πως εξελίχθηκαν στην συνέχεια αλλά και για την εγχώρια κατάσταση των λουτρών της Ελλάδας.

Στο **κεφάλαιο 2** γίνεται ανάλυση για τις Ιαματικές πηγές των Λουτρών και πιο συγκεκριμένα για τις κατηγορίες τις οποίες χωρίζονται. Αναφορά κατηγοριών παθήσεων και ενδεικνύμενες ιαματικές πηγές της Ελλάδος καθώς και τον τουρισμό υγείας και τις ιδιότητές του ιαματικού νερού. Αναφέρονται οι κυριότερες μορφές υδροθεραπείας αλλά και οι ενδείξεις θαλασσοθεραπείας. Τέλος αναφέρονται τα χαρακτηριστικά, οι ενδείξεις, τα πλεονεκτήματα και οι περιορισμοί της ιαματικής λουτροθεραπείας και το πώς εξελίχθηκε η λουτροθεραπεία σήμερα.

Ακολουθεί το **κεφάλαιο 3** όπου αναφέρεται η Ιστορία της περιοχής της Αριδαίας. Στην συνέχεια ακολουθεί η Ιστορία της των Λουτρών της Αριδαίας πως ξεκίνησαν και πως κατέληξαν να είναι σήμερα αλλά και για το ποιες ασθένειες είναι καταλληλότερα. Αναφορά των Ανταγωνιστών και των χαρακτηριστικών τους και τέλος τις διαφορές που έχουν τα Λουτρά του Πόζαρ σε σχέση με τις υπόλοιπες λουτροπόλεις. Στη συνέχεια στο **κεφάλαιο 4** βλέπουμε την επιρροή του μάρκετινγκ στα λουτρά του Πόζαρ, το marketing mix, τον κύκλο ζωής της επιχείρησης και την τιμή-επισκεψιμότητα.

Έπειτα ακολουθεί το **κεφάλαιο 5** όπου περιλαμβάνει την μεθοδολογία πρωτογενών στοιχείων, ο πληθυσμός της έρευνας και η μονάδα του πληθυσμού, η ερευνητική περίοδος, η διαδικασία της δειγματοληψίας, μέθοδος συγκέντρωσης πρωτογενών στοιχείων και σύνταξη του ερωτηματολογίου. Ακολουθούν οι πίνακες συχνοτήτων.

Τέλος ακολουθεί το **κεφάλαιο 6** το οποίο περιλαμβάνει την ανάλυση πινάκων και διασταυρώσεων καθώς και τα συμπεράσματα και οι προτάσεις που προκύπτουν από τα στοιχεία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1:ΛΟΥΤΡΑ

1.1ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ

Ιστορικά, οι ιαματικές πηγές έχουν προσφέρει έναν ισχυρό ιατρικό προσανατολισμό με ιδιαίτερη επιτυχία και κατ' επέκταση τουριστικό προσανατολισμό, στα πλαίσια του τουρισμού υγείας. Η χρήση του νερού στην υπηρεσία της ανθρώπινης σωματικής και ψυχικής υγείας αποτελεί γεγονός αναμφισβήτητο και πανάρχαιο. Οι αρχαίοι Έλληνες γιατροί και φυσιδίφες ήταν οι πρώτοι που ασχολήθηκαν με τις ιαματικές πηγές και τα μεταλλικά νερά.

Ο Ηρόδοτος είναι ο πρώτος παρατηρητής ιαματικών πηγών που ανέφερε και συνέστησε τη λουτροθεραπεία, ενώ ο Ιπποκράτης καθόρισε τις ασθένειες για τις οποίες συνιστάται να χρησιμοποιούνται οι ιαματικές πηγές. Χρησιμοποιήθηκε το νερό για την υγιεινή και την καθαριότητα του σώματος και το θερμό νερό των πηγών για τη θεραπεία διαφόρων νοσημάτων.

Οι κτηριακές εγκαταστάσεις αλλά και η διαδικασία του λουτρού στην αρχαία Ελλάδα ονομάζεται “βαλανείο”. Τα βαλανεία ήταν δημόσια ή ιδιωτικά και βρίσκονταν πάντα κοντά σε γυμνάσια. Τον 6ο και 5ο π.Χ. αιώνα η ιατρική τέχνη ασκούταν στα Ασκληπιεία, τα οποία λειτουργούσαν ως χώροι λατρείας και ως θεραπευτικά κέντρα. Το γεγονός ότι τα 5 περισσότερα Ασκληπιεία χτίζονταν κοντά σε ιαματικές θερμοπηγές, σε ψυχρές πηγές, σε ποτάμια ή κοντά στη θάλασσα, δεν είναι τυχαίο. Οι αρχαιοελληνικές κατακτήσεις στον τομέα της υδροθεραπείας συνεχίστηκαν στη ρωμαϊκή εποχή. Οι Ρωμαίοι ήταν πραγματικοί λουτρολάτρες, καθώς το λούσιμο ήταν για αυτούς κοινωνική υποχρέωση και οι μη λουόμενοι, οποιοδήποτε και εάν ήταν, τιμωρούνταν.

Οι σημαντικές εξελίξεις που συντελέστηκαν στην Ευρώπη την μακρά περίοδο από τα παλαιότερα χρόνια προς τα νεότερα, επέδρασαν καθοριστικά στην αντίληψη για την υδροθεραπεία. Η έντονη κινητικότητα στον ιαματικό τουρισμό, η κατασκευή θεραπευτικών κέντρων, η έκρηξη σχετικών εκδόσεων και η δυναμική ανάπτυξη του θερμαλισμού, άλλαξαν τα δεδομένα της υδροθεραπείας.

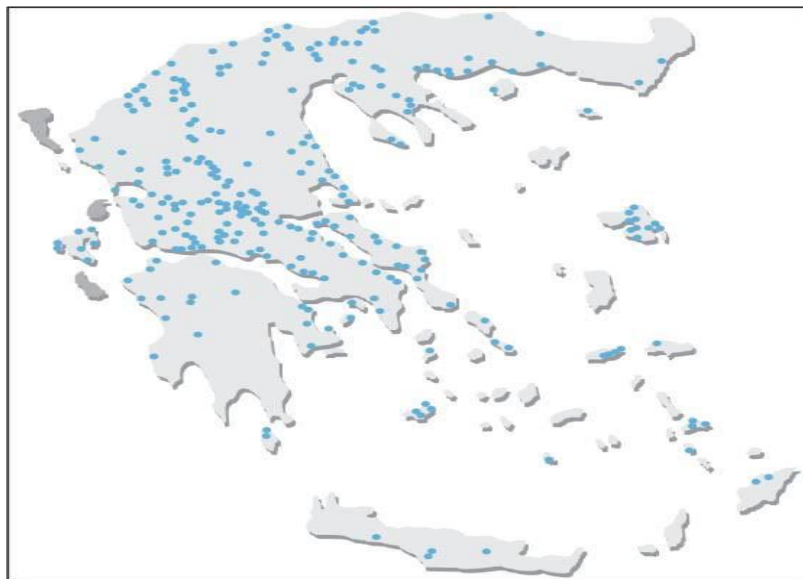
Η σταθερή εξέλιξη των ιαματικών πηγών της Ευρώπης αρχίζει από το 19ο αιώνα και μετά. Οι επισκέπτες των θερμαλιστικών κέντρων για ένα μικρό διάστημα της ημέρας έκαναν χρήση των ιαματικών νερών ενώ τις υπόλοιπες ώρες τις διέθεταν σε άλλες δραστηριότητες. Έτσι, σταδιακά άρχισαν σταθερμαλιστικά κέντρα να παρέχονται περισσότερες υπηρεσίες οι οποίες δεν είχαν καμία σχέση με το ιατρικό στοιχείο των πηγών όπως θέατρο βιβλιοθήκη, πολιτιστικές εκδηλώσεις, κλπ. Αυτό είχε ως συνέπεια στις αρχές του 20ου αιώνα οι περιοχές των λουτρών να εξελιχθούν σε κέντρα αναψυχής και διασκέδασης όπου συνέρρεε πλήθος κόσμου. Μεγάλο ήταν το ποσοστό επισκεπτών το οποίο παρακινούμενο από το κίνητρο της θεραπείας συνδύαζε και ψυχαγωγικές δραστηριότητες έχοντας την ανάγκη να ξεφύγουν από το αστικό περιβάλλον (Δόση, 2012 σελ.5-6).

1.2 ΕΓΧΩΡΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Στην Ελλάδα η αξιοποίηση των ιαματικών λουτρών ξεκίνησε εκ νέου στις αρχές του 20ου αιώνα. Οι πρώτοι ιαματικοί σταθμοί που αναπτύχθηκαν ήταν η Υπάτη, η Αιδηψός, η Κύθνος, η Κυλλήνη, το Λουτράκι Κορινθίας και ο Καϊάφας. Πολλά ιαματικά λουτρά, λόγω της γειτνίασής τους με τη θάλασσα, έγιναν μεγάλα, μοντέρνα τουριστικά θερμαλιστικά κέντρα που προσέλκυσαν πολλούς τουρίστες. Η Ελλάδα έχει το πλεονέκτημα έναντι άλλων χωρών της Ευρώπης να συνδυάζει το μεσογειακό κλίμα και τις καθαρές θάλασσες με τις ιαματικές πηγές. Οι ιαματικοί φυσικοί πόροι είναι διάσπαρτοι στην ελληνική επικράτεια, ενώ τα νερά των πηγών διαφέρουν από τα 20 συνηθισμένα, είτε λόγω της υψηλής τους θερμοκρασίας είτε λόγω της παρουσίας σπάνιων δραστικών συστατικών.

Η Ελλάδα είναι μία από τις πλουσιότερες χώρες σε φυσικές πηγές. Σύμφωνα με στοιχεία του Ινστιτούτου Γεωλογικών και Μεταλλευτικών Ερευνών (ΙΓΜΕ), υπάρχουν 822 καταγεγραμμένες πηγές θερμομεταλλικών νερών όλων των κατηγοριών. Από το σύνολο των πηγών οι 752 μπορούν να αξιοποιηθούν, ενώ χρησιμοποιούνται σε μεγάλο ή μικρό βαθμό οι 348 (42%). Από τις 348 πηγές οι 180 χρησιμοποιούνται για λουτροθεραπεία, οι 20 για λουτροθεραπεία και πόση ύδατος και 148 περίπου για πόση ύδατος. Οι περισσότερες πηγές βρίσκονται στα νησιά και αριθμούνται στις 229. Ακολουθεί η Στερεά Ελλάδα με 156 πηγές, η Μακεδονία με 115, η Πελοπόννησος με 114, η

Θεσσαλία με 57, η Ήπειρος με 56 και η Θράκη με 25. Από τις πηγές αυτές λειτουργούν ως λουτροπόλεις οι 80.



Πηγή: geo.auth.gr, (2012). Θερμές - Θερμομεταλλικές πηγές στην Ελλάδα. Διαθέσιμο online στο: <http://www.geo.auth.gr/763/>. Αναρτήθηκε τον Μάρτιο του 2012.

Συγκεκριμένα περιοχές με εξαιρετικές ιαματικές πηγές είναι τα Καμένα Βούρλα, η Αιδηψός με θερμοκρασία 78οC η οποία είναι από τις πιο ονομαστές λουτροπόλεις της Ελλάδας με ιστορία 20.000 ετών, το Λουτράκι Αριδαίας, οι Θερμοπύλες στις οποίες, η Βουλιαγμένη, η Θέρμη Μυτιλήνης, η Ικαρία και τα Μέθανα, τα οποία συνιστώνται σε ανθρώπους με ρευματικές, γυναικολογικές, δερματικές και κυκλοφορικές παθήσεις, καθώς και νεφρικά προβλήματα. Ενδιαφέρον παρουσιάζει και η περιοχή Θέρμα της Λήμνου. Πρόκειται για μία πηγή με θερμοκρασία 42οC χειμώνα-καλοκαίρι. Το νερό είναι πόσιμο και χωνευτικό, θεραπεύει παθήσεις του ουροποιητικού, αλλά και άλλων συστημάτων του οργανισμού.

Η ύπαρξη πολύ σημαντικών ιαματικών πηγών στη χώρα, σε τόπους με εξαιρετικό φυσικό περιβάλλον και κλίμα, παρέχει μεγάλες δυνατότητες ώστε, με την αξιοποίησή τους να εξελιχθούν από θεραπευτικά κέντρα που είναι σήμερα, στην πλειοψηφία τους, σε παραθεριστικά κέντρα υγείας, κατά το πρότυπο των μεγάλων κέντρων τουρισμού υγείας της Κεντρικής Ευρώπης. Έτσι, η ανάπτυξη του ιαματικού τουρισμού είχε ως αποτέλεσμα πολλές από τις πηγές να αναδείξουν μεγάλες λουτροπόλεις.

Οι περιοχές αυτές παρέχουν μεγάλες δυνατότητες, ώστε με την αξιοποίησή τους να εξελιχθούν σε κέντρα υποδοχής λουόμενων όλων των ηλικιών για θεραπεία, πρόληψη, ξεκούραση, αναζωογόνηση και αναψυχή (Δόση, 2012 σελ.20-22).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2:ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ

2.1 ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ

Ο όρος που χρησιμοποιείται έως σήμερα στην Ελλάδα για να περιγράψει τις παρεχόμενες υπηρεσίες, τις σχετικές με τα θερμομεταλλικά νερά είναι λουτρό”. Πρόκειται, πλέον, για έναν όρο κοινής αποδοχής, καθώς σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να περιγράψει τη φύση των παρεχόμενων υπηρεσιών. Ο όρος που έχει αρχίσει να καθιερώνεται είναι "Κέντρο υδροθεραπείας Ιαματικού Ύδατος” . Σήμερα, επικρατεί γενικά ο όρος spa για τις θερμικές πηγές. Τα ιαματικά λουτρά είναι φυσικά μέσα, που χρησιμοποιούνται για την εμβάπτιση όλου ή μέρους του σώματος, για θεραπευτικούς σκοπούς. Διακρίνονται σε "γενικά”, όταν εμβαπτίζεται ολόκληρο το σώμα και σε "τοπικά”, όταν στο λουτρό μπαίνει μέρος του σώματος. Τα τοπικά διακρίνονται σε ποδόλουτρα, βραχιονόλουτρα, χειρόλουτρα, και εδρόλουτρα ή εγκαθίσματα. Η θερμοκρασία των λουτρών, ανάλογα με την περίπτωση, ποικίλει από 0-5 βαθμούς μέχρι και 37-42 βαθμούς Κελσίου. Η διάρκεια του λουτρού είναι 20-30 λεπτά της ώρας. Πολλές φορές όμως και ανάλογα με την περίπτωση, η διάρκεια αυτή μπορεί να είναι μικρότερη ή μεγαλύτερη.

Τα αιθέρια έλαια (τα πραγματικά αιθέρια έλαια, τα δυνάμενα να αποδώσουν δραστικά συστατικά) τον τελευταίο καιρό αποτελούν συστατικά των ιαματικών λουτρών. Έχουν διαχωριστεί από τους επιστήμονες ερευνητές σε διάφορες ομάδες, ανάλογα με τη βοήθεια που, γενικά, μπορούν να προσφέρουν. Η ύπαρξή τους μέσα στο λουτρό μπορεί, χωρίς να χρειασθεί να υποκαταστήσει κάποιο τοπικό φάρμακο, να προσφέρει θετική βοήθεια, σε όλες ανεξαρτήτως τις περιπτώσεις όπως: έντονος πόνος, δερματοπάθειες, αρθροπάθειες, αυχενικά σύνδρομα, αιμορροΐδες, φλεγμονές και κυρίως ασθένειες των νεύρων (Μαραντίδου, 2010).

2.1.1 Κατηγορίες ιαματικών πηγών: Ιαματικές πηγές ονομάζονται εκείνες από τις οποίες αναβλύζει ιαματικό νερό. Οι ιαματικές πηγές χωρίζονται στις εξής κατηγορίες:

- **Αλιπηγές:** Οι αλιπηγές προέρχονται από το θαλασσινό νερό και για το λόγο αυτό είναι πλουσιότερες σε χλωριούχο νάτριο, από όλες τις άλλες μεταλλικές πηγές. Αξίζει να σημειωθεί ότι λόγω της θαλάσσιας προέλευσής τους τα νερά αυτά είναι ανεξάντλητα σε παροχή όγκου νερού. Κατά την υπόγεια διαδρομή τους προς την επιφάνεια αποκτούν συστατικά των πετρωμάτων και παίρνουν χαρακτηρισμούς όπως α) Θειούχες αλιπηγές Μεθάνων, β) Σιδηρούχες Θέρμης Λέσβου, γ) Ραδιούχες πηγές Θερμών και Αγίου Κηρύκιου Ικαρίας.
- **Υδροθειούχες:** Δεν παρουσιάζουν κάποιο ιδιαίτερο εμπλουτισμό σε στερεά συστατικά. Οι πηγές αυτές περιέχουν απλώς υδροθειούχο νάτριο και ελεύθερο υδρόθειο, και είναι υπόθερμες.
- **Χλωριονατριούχες πηγές:** Οι περισσότερες χλωριονατριούχες πηγές είναι παραθαλάσσιες και ένα μεγάλο ποσοστό του όγκου νερού που αναβλύζουν προέρχεται από θαλάσσιο νερό. Τέτοιες είναι του Αγίου Νικολάου Μεθάνων, της Βουλιαγμένης Αττικής, του Καϊάφα, της Κυλλήνης Πελοποννήσου, της Κύθνου, και του Λουτρακίου. Η περιεκτικότητα σε ιόντα ασβεστίου και υδροανθρακικού οξέος των υδροχλωριονατριούχων θερμομεταλλικών πηγών σε σχέση με το θαλασσινό νερό είναι μεγαλύτερη.
- **Αλκαλικές πηγές:** Η προέλευση των νερών αυτών προέρχεται από τα βρόχινα ύδατα. Εμφανίζονται στο εσωτερικό της χώρας, μακριά από ακτές. Είναι δυνατόν να εμπλουτίζονται με ελεύθερο ανθρακικό οξύ οπότε και ονομάζονται οξυπηγές, καθώς επίσης και με υδρόθειο. Η θερμοκρασία των αλκαλικών πηγών ποικίλλει από υπόθερμες σε υπέρθερμες. Οι υπέρθερμες μπορούν να φθάσουν έως 55°C.
- **Ραδιούχες πηγές:** Ραδιούχες ονομάζονται οι πηγές οι οποίες έχουν μετρηθεί και είναι από 3,5 μMach και άνω ανεξαρτήτως της χημικής τους σύστασης και θερμοκρασίας. Υποδιαιρούνται σε μικρής, μεσαίας και υψηλής περιεκτικότητας σε ράδιο. Οι περισσότερες πηγές της Ικαρίας είναι υψηλής και μέτριας περιεκτικότητας σε ράδιο, υπέρθερμες ραδιούχες αλιπηγές.

Χαμηλής περιεκτικότητας είναι οι πηγές της Λευκάδος και του Σπηλαίου.

- **Απλές οξυπηγές:** Τα μεταλλικά νερά της τάξεως των οξυπηγών έχουν αισθητά υπόξινη γεύση. Οι πηγές αυτές περιέχουν ελεύθερο διοξείδιο του άνθρακα και διαλυμένα άλατα.
- **Θειοπηγές:** Ονομάζονται έτσι διότι περιέχουν αυξημένες ποσότητες θειικού άλατος στη σύστασή τους. Υποδιαίρονται ανάλογα με το είδος των επικρατούντων διαλυμένων συστατικών. Έτσι έχουμε τις θειούχες αλιπηγές, τις υδροθειοχλωριούχες και τις αλκαλικές θειοπηγές.
- **Ακρατοθερμές πηγές:** Η προέλευση των νερών αυτών προέρχεται από τα βρόχινα νερά. Η θερμοκρασία τους δεν είναι υπερβολική, 37οC - 39οC είναι το μέγιστο της πηγής του Λαγκαδά. Τα νερά αυτά δεν προέρχονται από μεγάλα βάθη. Λόγω του μικρού βαθμού θερμοκρασίας τους δεν εμπλουτίζονται με στερεά και διαλυτά στοιχεία από τη γεωλογική σύσταση του υπεδάφους (Καραμάνου, Ε. 2013).

Όσον αφορά τις εγκαταστάσεις των λουτρών σύμφωνα με Κοινή Υπουργική Απόφαση των Υπουργών Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος, Χωροταξίας & Δημόσιων Έργων (ΦΕΚ 1067 / Β / 3.12.97): Οι εγκαταστάσεις αξιοποίησης ιαματικών πηγών (Κ.Υ.Ι.Υ) είναι εγκαταστάσεις ειδικής τουριστικής υποδομής, οι οποίες:

1. Διαθέτουν δυνατότητα χρήσης ιδιόκτητου ή όχι Φυσικού Ιαματικού Πόρου, δηλαδή ιαματικής πηγής, ιαματικού τόπου, ιαματικών πηλοειδών, ιαματικών συντελεστών, όπως οι τελευταίοι ορίζονται στο Β.Δ.23/4-3/5/1923.
2. Προσφέρουν υπηρεσίες ειδικής θεραπευτικής και προληπτικής αγωγής, και συναφών ευεργετημάτων, τα οποία προκύπτουν από τη χρήση του ιαματικού ρευστού.
3. Αξιοποιούν προϊόντα ιαματικών πόρων και συντελεστών, όπως το ιαματικό ρευστό και τα υποπροϊόντα του, το κλίμα, την τοποθεσία, το ύψος και τη θάλασσα.

4. Εξασφαλίζουν την ικανοποιητική (με την εκμετάλλευση του φυσικού ιαματικού πόρου συνύπαρξη των κτιριακών εγκαταστάσεων των περιοχών όπου δημιουργούνται (thermalsprings.gr, 2015).

Επίσης επιπλέον υπηρεσίες που παρέχονται στις ελληνικές λουτροπόλεις είναι οι εξής:

- Ατομικοί λουτήρες - ατομικοί λουτήρες με υδρομασάζ
- Πισίνες - πισίνες με υδρομασάζ
- Δεξαμενή κινησιοθεραπείας
- Καταιονήσεις
- Σάουνα
- Ατμόλουτρα
- Θάλαμος ομαδικής εισπνοθεραπείας
- Θέσεις ατομικής εισπνοθεραπείας
- Θέσεις πηλοθεραπείας
- Θέσεις ποσιθεραπείας
- Γαλβανικά-φαραδικά-διαδυναμικά ρεύματα
- Υπεριώδεις-υπέρυθρες ακτίνες
- Υπέρηχοι
- Δινόλουτρο
- Παραφινόλουτρο
- Θερμά- ψυχρά επιθέματα
- Θέσεις χειρομασάζ
- Θέσεις ηλεκτρικού μασάζ
- Αίθουσα ατομικής γυμναστικής
- Αίθουσα ομαδικής γυμναστικής με όργανα (thermalsprings.gr, 2015).

2.1.2 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΚΝΥΟΜΕΝΕΣ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Ρευματικές: Καμένα Βούρλα, Αιδηψός, Θερμοπύλες, Θερμή Λέσβου, Ικαρία, Κύθνος, Λαγκαδάς, Ν. Απολλωνία.

Αναπνευστικού συστήματος: Θερμοπύλες, Σμόκοβο, Κυλλήνη.

Γυναικολογικές: Θερμοπύλες, Μέθανα, Λαγκαδάς, Ν. Απολλωνία, Υπάτη, κλπ.

Δέρματος: Αριδαία, Υπάτη, Καϊάφα, Θερμοπύλες, κλπ.

Ήπατος και χοληδόχου: Πλατύστομο, Λουτράκι, Καϊάφα, Καλλιθέα Ρόδου, κλπ.

Θρέψης: Πλατύστομο, Λουτράκι, Καλλιθέα Ρόδου, κλπ.

Κυκλοφορικού Συστήματος: Υπάτη, Λαγκαδάς, κλπ.

Νεφρών και Ουροφόρων Οδών: Πλατύστομο, Λουτράκι, Καλλιθέα Ρόδου, κλπ.

Περιφερικών Νεύρων: Καμένα Βούρλα, Θερμοπύλες, Κύθνος, Μέθανα, Αιδηψός, κλπ.

Στομάχου και εντέρων: Πλατύστομο, Λουτράκι, Καλλιθέα Ρόδου, κλπ. 9 (iama.gr, 2016).

2.2 ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ-ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Ο τουρισμός υγείας, αποτελεί μια μορφή εναλλακτικού τουρισμού που συμβάλλει στην πρόληψη, αποκατάσταση της υγείας, ξεκούραση, ομορφιά, δηλαδή ταυτόχρονη ανάγκη για διακοπές και θεραπεία μαζί σε ένα πρότυπο περιβάλλον. Πολλές περιοχές σε κέντρα τουρισμού υγείας μπορούν κάλλιστα να αναπτυχθούν και να εξελιχθούν για παράδειγμα σε κέντρα θεραπείας(θαλασσοθεραπεία, κλιματοθεραπεία, κλπ) που να είναι και κέντρα αναψυχής και ηρεμίας για όλες τις ηλικίες.

Αρχικά, ο τουρισμός υγείας απευθυνόταν κυρίως σε άτομα που είχαν ανάγκη να κάνουν χρήση των υδάτων των ιαματικών πηγών, προκειμένου να ευεργετηθούν από τις ιαματικές τους ιδιότητες και να θεραπεύσουν διάφορες παθήσεις. Συνεπώς, πρώτιστος σκοπός, του

ταξιδιού ήταν η θεραπεία και για το λόγο αυτό οι ηλικίες στις οποίες απευθυνόταν αυτή η μορφή τουρισμού ήταν η μέση και η τρίτη ηλικία.

Με την πάροδο του χρόνου, όμως, ο τουρισμός υγείας εξελίχθηκε σε σύγχρονο τύπο τουρισμού (τουρισμός υγείας και ευεξίας) με μεγαλύτερη εξειδίκευση και επέκταση δραστηριοτήτων και με τη χρήση νέων τεχνολογιών, που προστέθηκαν στα παραδοσιακά ιαματικά λουτρά. Έτσι, ο τουρισμός υγείας χαρακτηρίζεται από διαμονή σε τόπο εκτός μόνιμης κατοικίας, σε περιβάλλον διακοπών, και από επιδίωξη της καλής κατάστασης της υγείας ως πρωταρχικού κινήτρου

Ο τουρισμός υγείας είναι μία από τις αρχαιότερες μορφές τουρισμού, συμπεριλαμβάνει τα οφέλη από φυσικές πηγές, θεραπείες με νερό, ιαματικά λουτρά και λασπόλουτρα, γνωστά από παλαιότερα μέχρι σήμερα. Στο ήδη υπάρχον είδος τουρισμού, στη θεραπεία με ιαματικό νερό, έχει πρόσφατα προστεθεί και η θεραπεία με θαλασσινό νερό, η θεραπεία ομορφιάς, το γυμναστήριο και οι θεραπείες καταπολέμησης του άγχους της καθημερινής ζωής. Ως εκ τούτου, προηγμένα ιαματικά θερμαλιστικά κέντρα εξυπηρετούν μια ποικιλία δυνατοτήτων θεραπείας, η οποία έχει γίνει πολύ δημοφιλής.

Ο εναλλακτικός τουρισμός προσφέρει:

- έσοδα στα μέλη της τοπικής κοινότητας για τη χώρα
- συμβάλλει στην αποφυγή διαρροής των τουριστικών εσόδων έξω από τη χώρα,
- βοηθάει στην διατήρηση των ντόπιων ηθών, εθίμων και παραδόσεων και είναι ιδανικός για τους ταξιδιώτες που θέλουν μια πιο στενή επαφή με το φυσικό περιβάλλον
- εισροή περισσότερου συναλλάγματος εφόσον θα υπάρχει τουρισμός μακράς παραμονής
- νέες θέσεις απασχόλησης και τόνωση της οικονομικής δραστηριότητας (γυμναστές, φυσικοθεραπευτές, ξενοδοχειακοί υπάλληλοι κ.α.)
- ζήτηση για ανάπτυξη υπηρεσιών αγοράς (τράπεζες, καταστήματα, εστιατόρια κ.α.)
- ζήτηση αγαθών για περισσότερους μήνες το χρόνο και εξομάλυνση της εποχικότητας των τουριστικών δραστηριοτήτων

- βελτίωση των υπηρεσιών στον τομέα των μεταφορών (αεροδρόμια, οδικές συνδέσεις κ.α.)
- ζήτηση για εγκαταστάσεις και ειδική υποδομή (ιατρική) υψηλού επιπέδου για τον εξοπλισμό των θεραπευτικών και ιατρικών μονάδων.

Η επιτυχής αξιοποίηση των προοπτικών του τουρισμού, όσον αφορά στην τοπική ανάπτυξη, εξαρτάται από την ορθή διαχείρισή της, η οποία θα πρέπει να προχωρήσει, σύμφωνα με τις αρχές της αειφόρου ανάπτυξης και να συμβάλει στην προώθηση της φυσικής, ιστορικής και πολιτιστικής κληρονομιάς της κάθε περιοχής .

Η ανάπτυξη του ιαματικού τουρισμού βρίσκεται σε αμοιβαία εξάρτηση και αμοιβαίες συνθήκες με το περιβάλλον. Ο σύγχρονος ιαματικός τουρισμός είναι στραμμένος προς τη σημασία της διατήρησης και προστασίας του περιβάλλοντος, διότι αυτή είναι η βάση του (Τσαρτσαρά Σ, 2014).

2.3 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΙΑΜΑΤΙΚΟΥ ΝΕΡΟΥ

Ανάλογα με τη σύνθεση των μεταλλικών νερών τους, οι ιαματικές πηγές μπορούν να ορισθούν ως αλκαλικές, σιδηρούχες, θειούχες, ραδιενεργές κλπ. Η θεραπευτική τους δράση είναι τριπλής φύσεως: μηχανική, θερμική και χημική.

- ✓ Η μηχανική δράση οφείλεται κυρίως στην άνωση και στην υδροστατική πίεση. Προκαλείται από την πίεση του ιαματικού νερού στο σώμα του. Η επίδραση της υδροστατικής πίεσης γίνεται ολοφάνερη σε λουτρά αδιάφορης θερμοκρασίας δηλαδή στα λουτρά που δεν έχουμε καθόλου θερμικό παράγοντα. Διαπιστώθηκε λοιπόν ότι σε αυτά τα λουτρά η πίεση στις περιφερειακές φλέβες ανέρχεται. Η αύξηση αυτής της πίεσης όμως είναι μικρή εφ' όσον το ύψος του νερού παραμένει κάτω από το ύψος της καρδιάς. Όταν το νερό ανέλθει πάνω από το ύψος της καρδιάς, έχουμε μεγαλύτερη συμπίεση του θώρακος και κατ' αυτόν τον τρόπο αύξηση της φλεβικής πίεσεως. Η υδροστατική πίεση έχει σημαντική δράση στη διούρηση. Στην αρχή κάθε λουτρού η ποσότητα των ούρων αυξάνεται, ανεξάρτητα από την θερμοκρασία, αυξάνεται δε τόσο περισσότερο όσο μεγαλύτερη είναι η «στήλη» ύδατος που πιέζει την κοιλιά.

- ✓ Η θερμική δράση οφείλεται στη διαφορά θερμοκρασίας μεταξύ νερού και ανθρώπινου σώματος. Έχουμε θερμικό ερέθισμα όταν η θερμοκρασία του ιαματικού νερού είναι ανώτερη ή κατώτερη της θερμοκρασίας του σώματος η οποία καλείται ουδέτερη ή αδιάφορη και είναι 33ο C ως 34ο C. Έτσι ένα λουτρό με θερμοκρασία 21ο C ως 25ο C χαρακτηρίζεται ως δροσερό, χλιαρό χαρακτηρίζεται αυτό με θερμοκρασία 26ο C με 32ο C. Αδιάφορο αυτό με θερμοκρασία 33ο C με 34ο C και από 38ο C και πάνω υπέρθερμο. Τα θερμά λουτρά λοιπόν προκαλούν περιφερική υπεραιμία και χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία χρόνιων παθήσεων. Αυτά τα λουτρά αυξάνουν τις καύσεις στον οργανισμό και αυτό διαπιστώνεται με την αύξηση των αλάτων και του ουρικού οξέως που αποβάλλονται με τα ούρα. Θερμά λουτρά μικρής διάρκειας φέρνουν ευεξία και εξαφανίζουν την κόπωση. Ενώ αντίθετα, λουτρά μεγαλύτερης διάρκειας προκαλούν εξάντληση.
- ✓ Η χημική δράση προκαλείται από τα διαλυμένα στα ιαματικά νερά στερεά συστατικά τα οποία βρίσκονται υπό μορφή ιόντων. Αυτά κατά τη διάρκεια του λουτρού προσκολλώνται στο δέρμα ερεθίζουν τις νευρικές ίνες και δια της νευρική οδού το ερέθισμα μεταφέρεται σε ολόκληρο τον οργανισμό. Αντίθετα, τα αέρια που βρίσκονται σε αεριώδη κατάσταση προσκολλώνται για λίγο, απορροφώνται, διεισδύουν βαθύτερα στο δέρμα και με την κυκλοφορία μεταφέρονται σε όλα τα όργανα και τους ιστούς του οργανισμού. . (Μαραντίδου, 2010).

Τα συστατικά από τα οποία αποτελούνται τα ιαματικά νερά είναι:

- Κάλιο: Σωστή λειτουργία των κυττάρων βοηθά στην καρδιακή λειτουργία, στην λειτουργία του πεπτικού και μυϊκού συστήματος
- Νάτριο: Διατήρηση ισορροπίας υγρών και τη μετάδοση νευρικών ερεθισμάτων
- Μαγγάνιο: Αντιοξειδωτικές ιδιότητες, καλή πέψη τροφών, σωστή δομή των οστών
- Λίθιο: Χρησιμοποιείται στη θεραπεία μανιακών επεισοδίων διπολική διαταραχή
- Μαγνήσιο: Η έλλειψη του συνδέεται με καρδιαγγειακές νόσους, διαβήτη και υπέρταση

- Πυρίτιο: Διευκολύνει τον εμπλουτισμό των οστών με ασβέστιο και μέταλλα. Απαραίτητο για πρόληψη οστεοπόρωσης, καταπολέμηση σωματικών επιπτώσεων στην γήρανση
- Φθόριο: Πρόσθετο διατροφής για οδοντιατρικές χρήσεις, αντιμετώπιση προβλημάτων οστεοπόρωσης
- Σίδηρος: Έλλειψη σιδήρου προκαλεί κόπωση, αδυναμία, ωχρό δέρμα, τάσεις λιποθυμίας, ταχυκαρδία, αδυναμία συγκέντρωσης, εύθραυστα νύχια, απώλεια μαλλιών, επιδείνωση δύσπνοιας κ.α.(Λουτρά Πόζαρ, 2016).

2.3.1 Οι κυριότερες μορφές υδροθεραπείας είναι:

- **Ποσιθεραπεία**: Κατατάσσεται στην εσωτερική υδροθεραπεία και είναι η κατανάλωση υγρών με πόση για θεραπευτικούς σκοπούς. Το νερό των ιαματικών πηγών είναι πλούσιο σε ανόργανα άλατα, μεταλλικά στοιχεία και κολλοειδή, τα οποία είναι σημαντικά για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού και έτσι με την κατανάλωση του γίνεται η πρόσληψή τους από τον οργανισμό και επιτυγχάνεται η βιολογική και φαρμακοδυναμική τους επίδραση. Με την κατανάλωση ιαματικού νερού, έχουμε βελτίωση της εντερικής λειτουργίας, αύξηση της διούρησης, βελτίωση της πεπτικής λειτουργίας και της χοληδόχου κύστης.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ-ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΟΣΙΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ενδείξεις:

- ✓ Ήπατος
- ✓ Νεφρών
- ✓ Χολής
- ✓ Πεπτικού Συστήματος
- ✓ Κυκλοφορικού
- ✓ Ουροποιητικού Συστήματος
- ✓ Χρόνιες Κολίτιδες
- ✓ Γαστρίτιδες
- ✓ Έλκη (Λουτρά Πόζαρ, 2016).

Αντενδείξεις:

- ✓ Λιθιάσεις των νεφρών ή της κύστης

- ✓ Χολολιθιάσεις με συχνούς κολικούς ή μεγάλους λίθους, χολοκυστίτης σε οξεία φάση, πρόσφατο έλκος στομάχου ή του δωδεκαδακτύλου
- **Εισπνοθεραπεία:** Η εισπνοθεραπεία κατατάσσεται επίσης στην εσωτερική υδροθεραπεία, μόνο που σε αυτήν την περίπτωση το νερό είναι σε μορφές σταγονιδίων και εισπνέεται. Τα μεταλλικά νερά που χρησιμοποιούνται κυρίως για παθήσεις την αναπνευστικής οδού είναι τα χλωριούχα, τα θειούχα, τα διττανθρακικά, τα ραδιενεργά, τα αρσενιούχα και τα ανθρακικά. Υπάρχουν παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα της εισπνοθεραπείας. Αυτά είναι το κλίμα, η εποχή, η διάρκεια, η προετοιμασία και ο τρόπος ζωής και διατροφής. Η εισπνοθεραπεία ενδείκνυται για χρόνιες φλεγμονές και παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος. Όμως δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε περιπτώσεις καρκίνου, φυματίωσης, καρδιακής ηπατικής και νεφρικής ανεπάρκειας και αρτηριακής υπέρτασης, όταν αυτή δεν μπορεί να ρυθμιστεί. Επίσης, πρέπει να αποφευχθεί σε περιπτώσεις οξέων λοιμώξεων.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ-ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΙΣΠΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ενδείξεις:

- ✓ Παθήσεις αναπνευστικού συστήματος (ασθματικές καταστάσεις, χρόνιες βρογχίτιδες, χρόνια πνευμονικό εμφύσημα, χρόνια ρινίτιδα, φαρυγγίτιδα, λαρυγγίτιδα)
- ✓ Χρόνιες φλεγμονές αναπνευστικού συστήματος

Αντενδείξεις:

- ✓ Φυματίωση
- ✓ Αρτηριακή υπέρταση όταν δεν ρυθμίζεται
- ✓ Σακχαρώδης διαβήτης
- ✓ Νεφρική ηπατική και καρδιακή ανεπάρκεια
- ✓ Καρκίνο
- ✓ Οξείες λοιμώξεις
- **Υδρομαλάξεις και υδροκινισιοθεραπεία:** Ένας σχετικά πρόσφατος τρόπος εφαρμογής του ιαματικού νερού που εφαρμόζεται σε πισίνες, είναι μέσω της υδροκινισιοθεραπείας.

Εφαρμόζεται σε όλα πλέον τα κέντρα υδροθεραπείας και φυσικοθεραπείας. Το βασικό χαρακτηριστικό του είναι η εκμετάλλευση των τριών παραγόντων του ιαματικού νερού, δηλαδή του χημικού, του θερμικού και του μηχανικού. Βοηθάει το σώμα να επανέλθει μετά από τραύματα και αλλά και μόνιμες βλάβες, κατάγματα, αρθροπάθειες, ισχαιμίες και σπονδυλαρθρίτιδες. Επίσης, σε τέτοιες περιπτώσεις βοηθάει και η υδρομάλαξη, όπου το ιαματικό νερό εφαρμόζεται στο σώμα με πίεση όσο αυτό είναι μέσα στο νερό.

- **Πηλοθεραπεία:** Είναι η χρήση του πηλού για θεραπευτικούς σκοπούς. Γίνεται με την μερική ή ολική επάλειψη του σώματος με ιαματικό πηλό, ή και τοποθέτηση του σώματος σε λουτρά με πηλό. Η θεραπεία με τη βοήθεια του πηλού επιτυγχάνεται τόσο επιφανειακά, όσο και σε εσωτερικά. Η χρήση της πηλοθεραπείας ενδείκνυται για δερματικές παθήσεις, γυναικολογικές παθήσεις, αρθροπάθειες και ουρικές αρθρίτιδες. Η αγωγή μπορεί να περιλαμβάνει από 10 έως 15 εφαρμογές, με διακοπή 1-2 ημερών και ο χρόνος διάρκειάς της είναι 20 λεπτά. Η θερμοκρασία του πηλού πρέπει να είναι γύρω στους 44ο Κελσίου. Ο χώρος που πραγματοποιείται η πηλοθεραπεία πρέπει να πληρεί τις συνθήκες καθαριότητας και αερισμού (thermalsprings.gr, 2015).



Ενδείξεις:

- ✓ Δερματικές παθήσεις (έκζεμα, ψωρίαση)
 - ✓ Αρθροπάθειες
 - ✓ Γυναικολογικές παθήσεις
 - ✓ Ουρική αρθρίτιδα
- **Θαλασσοθεραπεία:** Από τα αρχαία χρόνια ακόμα, από την εποχή των Ελλήνων, των Ρωμαίων και των Αιγυπτίων είχε ξεκινήσει η

χρήση του θαλασσινού νερού για θεραπευτικούς σκοπούς. Στη θεραπευτική αγωγή της θαλασσοθεραπείας, χρησιμοποιούνται όλα τα συστατικά του θαλασσινού νερού, κυρίως το αλάτι και τα φύκια. Τα θετικά αποτελέσματα αντανακλούν στο σώμα και στο πνεύμα, αφού τη θαλασσοθεραπεία βοηθάει στη καταπολέμηση του άγχους, της κόπωσης, των κυκλοφορικών προβλημάτων, βοηθάει στη ενυδάτωση του οργανισμού και την αποτοξίνωσή του. Επίσης, συμβάλλει στην ενίσχυση της άμυνας και την εξισορρόπηση των ιόντων του οργανισμού.

Το θαλασσινό νερό , περιέχει ένα συστατικό όμοιο με το πλάσμα του αίματος του ανθρώπινου οργανισμού. Όταν το ανθρώπινο σώμα έρχεται σε επαφή με το θαλασσινό νερό, ξεκινάει μια διαδικασία ανταλλαγής υγρών, γεγονός που βοηθάει στην κυτταρική θρέψη, στην αναδόμηση των ιστών του σώματος και στην απαλλαγή από τις τοξίνες. Επίσης, συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας της επιδερμίδας, αφού επιβραδύνει τη διαδικασία γήρανσής της, ενώ διεγείρει την μικροκυκλοφορία.

Όμως, η θαλασσοθεραπεία βοηθάει τον ανθρώπινο οργανισμό και εσωτερικά. Οι μικροοργανισμοί που περιέχει το θαλασσινό νερό, έχουν αντιβακτηριδιακές, αντίκες και αντιβιοτικές ιδιότητες. Έτσι, με το να έρχεται το νερό σε επαφή με το δέρμα μας, απορροφούνται από αυτό τα ιχνοστοιχεία του νερού, τα οποία επιδρούν θετικά στον οργανισμό μας. Ός αποτέλεσμα, ενισχύεται το ανοσοποιητικό μας σύστημα, αντιμετωπίζονται οι μολύνσεις, τα ενδοκρινολογικά προβλήματα, τα προβλήματα ύπνου, ενώ δρα και σαν παυσίπονο. Ακόμα, αποκαθίσταται η ηρεμία του σώματος και του πνεύματος και βοηθάει στην ψυχική υγεία. Η χρήση του θαλασσινού νερού γίνεται τόσο με εμβάπτιση του σώματος, όσο και με τη χρήση του σαν λοσιόν, ή αναμιγνύεται με ειδική θαλάσσια λάσπη, φύκια ή φυτά.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ενδείξεις:

- ✓ Χαλάρωση, άγχος, αποτοξίνωση, τόνωση της επιδερμίδας
- ✓ Απώλεια βάρους, κυτταρίτιδα
- ✓ Καρδιαγγειακά προβλήματα όπως υπέρταση, κίρσοι, φλεβική ανεπάρκεια.
- ✓ Αναπνευστικά προβλήματα όπως άσθμα, βρογχίτιδα κ.α.
- ✓ Μετάτραυματικές καταστάσεις όπως μυϊκοί σπασμοί και πόνοι, μυϊκές ατροφίες
- ✓ Δερματολογικές παθήσεις όπως ατοπική δερματίτιδα, ψωρίαση κ.α.
- ✓ Χρόνιες φλεγμονές όπως ρευματοειδής αρθρίτιδα, αρθρίτιδες κ.α.
- ✓ Άλλες δράσεις όπως αύξηση δραστηριότητας του ανοσοποιητικού συστήματος, βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, δράση ενάντια σε τοπικές φλεγμονές και σε γενικευμένο αίσθημα κνησμού (iama.gr, 2016).
- **Κλιματοθεραπεία:** Είναι γεγονός ότι το κλίμα επηρεάζει περισσότερο από κάθε άλλο οικολογικό στοιχείο την ανθρώπινη υγεία. Περιοχές στις οποίες εφαρμόζεται η κλιματοθεραπεία ως αγωγή για τη φροντίδα της ανθρώπινης υγείας δεν συναντάμε σε κάποια περιοχή της χώρας μας επίσημα. Παρατηρούμε ωστόσο ότι η κλιματοθεραπεία εφαρμόζεται έμμεσα σε πολλές περιοχές ιαματικών πηγών και ότι η παραμονή των επισκεπτών στα λουτρά γίνεται για το υγιεινό κλίμα. Διαπιστώνουμε π.χ. στα Θέρμα Ικαρίας, στα Καμένα Βούρλα, στη Σαμοθράκη, στο Λουτράκι και αλλού, πως ο επισκέπτης δέχεται την ευεργετική επίδραση του κλίματος.



Το θαλάσσιο κλίμα ειδικά ενδείκνυται για:

- ✓ Παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος
- ✓ Παθήσεις του νευρικού συστήματος
- ✓ Μεταβολικές διαταραχές κ.ά.



Το ορεινό κλίμα ενδείκνυται για:

- ✓ Παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος
- ✓ Παθήσεις του αγγειακού συστήματος κ.ά. (thermalsprings.gr, 2015).

Στοιχεία που ενδιαφέρουν την κλιματοθεραπεία π.χ. είναι η θέση μιας περιοχής πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας, η βαρομετρική πίεση, η θερμοκρασία του αέρα, το ύψος της βροχής, η υγρασία, η ένταση και η κατεύθυνση του ανέμου, η νέφωση και η ένταση της ηλιακής ακτινοβολίας κλπ. Στην εφαρμογή της αποφασιστικό ρόλο παίζουν οι ιδιομορφίες του τοπίου, το αποτέλεσμα της ακτινοβολίας του εδάφους και άλλοι παρόμοιοι παράγοντες. Η χώρα μας διαθέτει πολλούς τόπους για βιοκλιματοθεραπεία.

2.4 ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

2.4.1 Χαρακτηριστικά

Η Λουτροθεραπεία κατατάσσεται στην εξωτερική λουτροθεραπεία και γίνεται μέσω της τοποθέτησης του σώματος μέσα σε πισίνα ή λουτήρα με ιαματικό νερό. Τα ιαματικά νερά επιδρούν στο σώμα χάρη στα συστατικά που περιέχουν.

Η λουτροθεραπεία έχει μελετηθεί ότι βοηθάει στις ρευματικές παθήσεις, στις δερματικές παθήσεις, γυναικολογικές παθήσεις, παθήσεις του κυκλοφορικού συστήματος, ενώ βοηθούν σε παθήσεις περιφερικών νεύρων και σε διαταραχές του νευροφυτικού συστήματος.

Παρόλαυτα, δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε περιπτώσεις καρδιακών παθήσεων, σε περιπτώσεις αιμορραγιών εσωτερικών οράνων, ενεργής

φυματίωσης, κατά τη διάρκεια της έμμηνου ρήσης και μετά τον 6ο μηνά εγκυμοσύνης.

Ακόμα, σε περίπτωση που ο λουόμενος αισθανθεί αδιαθεσία κατά τη διάρκεια της λουτροθεραπείας, η διαδικασία θα πρέπει να διακοπεί.

2.4.2 Κανόνες πριν την Έναρξη της Λουτροθεραπείας

Όπως η χρήση κάθε συμβατικής ή εναλλακτικής μορφής θεραπείας υπόκειται σε κάποιους κανόνες έτσι και στην ιαματική λουτροθεραπεία θα πρέπει να τηρούνται κάποιες αρχές:

- Πριν την έναρξη της θεραπείας θα μελετηθεί η συνύπαρξη άλλων παθήσεων που αποκλείουν ή περιορίζουν την ιαματική λουτροθεραπεία όσον αφορά τη διάρκεια, τη θερμοκρασία και τους τρόπους εφαρμογής.
- Θα μελετηθεί η νόσος και ανάλογα θα καθοριστούν η διάρκεια, η θερμοκρασία, το είδος της θεραπείας καθώς και η περιοχή εφαρμογής τους.
- Εξετάζεται αν ο ασθενής ακολουθεί κάποια θεραπεία που συνήθως δεν πρέπει να διακόπτεται.
- Γίνεται επανεξέταση στη μέση της θεραπείας που διαρκεί τρεις εβδομάδες και στο τέλος. Ο ασθενής εφοδιάζεται με επιστολή του γιατρού των λουτρών με τις παρατηρήσεις του για τον θεράποντα ιατρό.
- Οι διάφορες θεραπείες γίνονται συνήθως το πρωί και διαρκούν λίγα λεπτά μέχρι και μία ώρα ανάλογα με το είδος. Το ευεργετικό αποτέλεσμα έρχεται συνήθως σε λίγες εβδομάδες από τη λήξη της ιαματικής λουτροθεραπείας αλλά συχνά και στη διάρκειά της. Από μερικούς συνίσταται η τμηματική ιαματική λουτροθεραπεία στην αρχή και στο τέλος της ιαματικής περιόδου. Μπορεί να χρειαστεί καμιά φορά συμπληρωματική θεραπεία. Υπόψη πρέπει να έχει ο ασχολούμενος με το αντικείμενο την ενδεχόμενη λουτρική αντίδραση. Αυτή μπορεί να παρουσιαστεί τις πρώτες 5-10 μέρες της ιαματικής λουτροθεραπείας και συνίσταται σε μια ολιγοήμερη και παροδική κλινική επιδείνωση της γενικής κατάστασης του αρρώστου ενδεχομένως με πυρετό, ανορεξία, πονοκεφάλους και αϋπνία.

Η λουτρική αντίδραση μπορεί να είναι και τοπική με επιδείνωση των τοπικών συμπτωμάτων και δεν έχει σχέση με την τελική έκβαση της θεραπείας (iama.gr, 2016).

Αναλυτικά τα ευεργετικά αποτελέσματα της ιαματικής λουτροθεραπείας οφείλονται στην ύπαρξη και στο συνδυασμό διαφόρων χαρακτηριστικών στοιχείων , όπως: η κατάλληλη θερμοκρασία του νερού (συνήθως 33-35 βαθμοί Κελσίου) η κίνηση - άσκηση του σώματος μέσα στο νερό, μέσω της εξουδετέρωσης της βαρύτητας του σώματος η δυνατότητα που προσφέρει γενικά μια λουτρόπολη για ανάπαυση, σωματική άσκηση, φυσικοθεραπεία και ψυχαγωγία. η αλλαγή του φυσικού περιβάλλοντος και των συνθηκών της καθημερινής ζωής των ατόμων. τα ειδικά συστατικά του νερού (τα οποία εξειδικεύονται ανά πηγή).

2.4.3 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

- ✓ Ρευματοπάθεια-Αρθροπάθεια
- ✓ Παθήσεις του αναπνευστικού
- ✓ Ισχιαλγίες- Οσφυαλγίες
- ✓ Παθήσεις περιφερειακών νεύρων
- ✓ Παθήσεις του νευρικού συστήματος
- ✓ Δερματολογικές
- ✓ Γυναικολογικές
- ✓ Κακώσεις-Διαστρέμματα
- ✓ Θλάσεις

2.4.4 Πλεονεκτήματα και Περιορισμοί της Ιαματικής Λουτροθεραπείας

Τα **πλεονεκτήματα** της ιαματικής λουτροθεραπείας στο επίπεδο της θεραπείας είναι πολλά, όπως:

- η μείωση του πόνου
- η βελτίωση του μυοσκελετικού συστήματος - που συμβάλλει στη καλύτερη αυτοεξυπηρέτηση του ατόμου
- η βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος,
- η βελτίωση της ψυχικής διάθεσης.

Εκτός όμως από τα πλεονεκτήματα της χρήσης των ιαματικών νερών υπάρχουν και κάποιοι **περιορισμοί ή και αντενδείξεις** σε ορισμένες περιπτώσεις όπως όταν:

- Παρουσιάζουν πυρετό
- Υπάρχει ενεργός φλεγμονή με πρήξιμο
- Υπάρχει πρόσφατο εγκεφαλικό επεισόδιο
- Υπάρχει μη ρυθμιζόμενη υπέρταση ή υπόταση
- Υπάρχει σοβαρό καρδιακό πρόβλημα
- Έχουν ορισμένου τύπου φλεβικά προβλήματα
- Υπάρχει σοβαρή αναιμία ή ζάλη
- Υπάρχει μη ρυθμιζόμενη πάθηση θυρεοειδούς
- Πραγματοποιούν λουτροθεραπεία κατά τη διάρκεια της έμμηνου ρύσης
- Υπάρχει προχωρημένη εγκυμοσύνη
- Είναι μωρά ή μικρά παιδιά
- Υπάρχει νόσημα που καθιστά απαγορευτική την άσκηση ή την έκθεση σε θερμό περιβάλλον (π.χ. προχωρημένος καρκίνος)
- Υπάρχουν εγκαύματα ή θερμικές βλάβες (iama.gr,2016).

2.4.5 Η λουτροθεραπεία σήμερα

Στην σημερινή εποχή η λουτροθεραπεία εξελίσσεται και λαμβάνει τη μορφή του ιαματικού τουρισμού ο δε ασθενής γίνεται σταδιακά και τουρίστας. Η επαναληπτική μορφή που έχει η υδροθεραπεία (ορισμένος αριθμός λούσων σε ορισμένο χρονικό διάστημα), για να ολοκληρωθεί η θεραπεία, θέτει στη διάθεση του ασθενούς πολύ χρόνο και για άλλες δραστηριότητες. Έτσι δημιουργήθηκαν τα θέρετρα του ιαματικού τουρισμού (spa) που συνδυάζουν εκτός της υγείας και την ψυχαγωγία. Η ονομασία «spa» προήλθε από το όνομα της πόλης του Βελγίου όπου λειτούργησε επιτυχώς το πρώτο οργανωμένο κέντρο ιαματικού τουρισμού. Ο τουρισμός υγείας ο οποίος συνεχώς εξελίσσεται, σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες περιλαμβάνει όλες τις υπηρεσίες που έχουν σχέση με την υγεία όπως τον ιατρικό έλεγχο, την ειδική διαιτητική, την θεραπεία με βιταμίνες, τις βοτανοθεραπείες, τη γυμναστική, τις ειδικές θεραπείες όπως αντικαπνική, θεραπεία του άγχους, ψυχοθεραπεία, κινησιοθεραπεία, χαλάρωση, εκμάθηση ύπνου, έρευνα της σωστής γραμμής του σώματος, αισθητική κλπ. (iama.gr, 2016).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3:ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ

3.1 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΤΗΣ ΑΡΙΔΑΙΑΣ

Όποια πέτρα κι αν σηκώσεις στη Μακεδονία, κάποιος τοπικός θρύλος θα υπάρχει που να εξηγεί πώς βρέθηκε εκεί, ποιος την άφησε και τι ήθελε να πετύχει. Αυτό συμβαίνει και με την Αριδαία. Η πλούσια μακεδονίτικη παράδοση μας λέει πως η πόλη φτιάχτηκε στα πολύ παλιά τα χρόνια, όχι από χέρι ανθρώπου μα από τους ίδιους τους... γίγαντες. Αλήθεια; Ψέμα; Όχι πως έχει καμιά σημασία πια. Κάποιος έβαλε το πρώτο λιθαράκι, αυτό



που μετράει πιο πολύ πια είναι πως σήμερα η Αριδαία είναι μια πόλη μικρή μεν, αλλά συμμαζεμένη, περιποιημένη, με μεγάλους δρόμους που δε σ' αφήνουν να χαθείς και πάνω απ' όλα με ανθρώπους φιλόξενους και καταδεκτικούς. Εντάξει, δε θα περάσεις και πολλή ώρα μέσα

στην πόλη χαζεύοντας τα αξιοθέατα: η Αριδαία δεν έχει καταρράκτες, σαν την Έδεσσα, ούτε τζαμιά και τεμένη, σαν τα Γιαννιτσά, ούτε τη γραφικότητα και την παραμυθένια χειμωνιάτικη ατμόσφαιρα του Παλαιού Αγίου Αθανασίου. Και λοιπόν; Μα στην πόλη της Αριδαίας δε θα 'ρθεις για να γεμίσεις τη φωτογραφική σου μηχανή· στην Αριδαία θα 'ρθεις για να δεις και να μιλήσεις με τους ανθρώπους της, να ακούσεις παλιές ιστορίες από τα χρόνια της προσφυγιάς, να ακούσεις τα σχέδια και τα οράματα των νέων

ανθρώπων για την πόλη τους, για να σε παρασύρουν ο ενθουσιασμός και η καλή τους διάθεση. Η πόλη της Αριδαίας απέχει περίπου 26 χλμ. από την Έδεσσα και ο δρόμος που θα σε φέρει από την πρωτεύουσα της Πέλλας μέχρι εδώ περνάει ανάμεσα



από συστάδες από πανύψηλες ακακίες που διάσπαρτες μέσα στον κάμπο

δημιουργούν εικόνες όμορφες και εντυπωσιακές. Μπαίνοντας στην πόλη, θα περάσεις από το γήπεδο του τοπικού Αλμωπού και έπειτα θα δεις ένα από τα λίγα κτίρια στην πόλη που τραβούν την προσοχή και τα βλέμματα των επισκεπτών. Πρόκειται για τον παλιό σιδηροδρομικό σταθμό, που



σήμερα μπορεί να μην εξυπηρετεί τρένα, φιλοξενεί ωστόσο το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Αριδαίας. Και πριν ακόμα γίνει μουσείο, ωστόσο, ο σταθμός είχε κι εκείνος τη δική του ιστορία. Έχει πληθυσμό 6.900 κατοίκους. Η μεγάλη πινακίδα του σταθμού γράφει ακόμη «Αρδέα», όπως ήταν μια από τις παλαιότερες ονομασίες της πόλης. Στην Αρδέα, λοιπόν,

έφτανε στο τέρμα του το τρένο της γραμμής Σκύδρα – Αριδαία, γνωστό και ως «τρενάκι της Καρατζόβας». Η γραμμή αυτή είχε κατασκευαστεί στα χρόνια του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου με σκοπό την υποστήριξη των δυνάμεων που μάχονταν στο μακεδονικό μέτωπο, μεταφέροντας υλικά και πολεμοφόδια στην πρώτη γραμμή. Συνέχισε να λειτουργεί εξυπηρετώντας επιβάτες και εμπορεύματα μέχρι και το 1931 όταν και εγκαταλείφθηκε πια. Έμεινε πάντως το

όνομα, και η φράσηπειραγμα «να σε πάρει το τρενάκι της Καρατζόβας!»

Μια άλλη ονομασία του, μάλιστα, ήταν «Ντεκοβίλ» (Decauville) από τη γαλλικού τύπου κατασκευή της γραμμής. Η Αριδαία κατοικήθηκε τον 18^ο αιώνα. Μέχρι το 1922 ονομαζόταν



Σούμποτσκο (χωριό του νερού), την οποία πήρε γιατί πολύ παλιά πριν ακόμα κατοικηθεί αποτελούσε μια λιμνοθάλασσα περιτριγυρισμένη από βάλτους. Στην συνέχεια μετονομάστηκε αρχικά σε Αρδέα και στην συνέχεια σε Αριδαία. Ο πληθυσμός της επαρχίας κατοικούσε στα γύρω χωριά. Με το πέρασμα του χρόνου άρχισαν να προσφέρουν συνθήκες κατοίκησης οι περιοχές κοντά στα ποτάμια που τη διέρρεαν. Στην περιοχή του δήμου Αριδαίας Ν. Πέλλας, συναντάμε πολλές μορφές εναλλακτικού τουρισμού. Αυτή όμως που αποτελεί για σειρά ετών

σημαντικό μοχλό ανάπτυξης για την περιοχή, είναι η μορφή του Ιαματικού Τουρισμού που αναπτύχθηκε και αναπτύσσεται στην περιοχή των Λουτρών, σε απόσταση 13 χιλιομέτρων από την Αριδαία (aridaianews.gr, 2011).

3.3 ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ ΤΗΣ ΑΡΙΔΑΙΑΣ

Σε απόσταση 13 χλμ. από την Αριδαία και 100 χλμ. από τη



Θεσσαλονίκη, σε μία πανέμορφη τοποθεσία, έκτασης 72 στρεμμάτων, βρίσκονται τα Λουτρά Λουτρακίου ή Λουτρά Ποζαρ Αλμωπίας, όπως είναι ευρέως γνωστά. Η ονομασία τους προέρχεται από τις λέξεις «πο» και «ζαρ», που σημαίνουν «κάτω

από την φωτιά». Η επιχείρηση των Λουτρών ξεκινάει την Ιστορία της το 1920 με Ιδρυτή τον ιδιώτη κ. Τυμπανίδη Κ. και παρέμεινε στην ιδιοκτησία του μέχρι το 1985. Από αυτή τη χρονολογία και έπειτα πέρασε στα χέρια της Κοινότητας Λουτρακίου έως το 2000. Στη συνέχεια, και με βάση τις εξελίξεις που επέφερε το Νομοσχέδιο σχετικά με την τοπική αυτοδιοίκηση στην Ελλάδα, γνωστό ως «Καποδίστρια», περιήλθε στη δικαιοδοσία του Δήμου Αριδαίας, όπου και ανήκει μέχρι σήμερα.

Περνώντας την κεντρική πύλη συναντάς πρώτα τα μαγαζιά με τα παραδοσιακά προϊόντα της περιοχής (φασόλια, πιπεριές πάπρικα, μαρμελάδες και ό,τι άλλο μπορείς να φανταστείς) καθώς και μία από τις υπαίθριες πισίνες. Αριστερά υπάρχει το υδροθεραπευτήριο με τις ιδιωτικές (privé) πισίνες ενώ ακολουθώντας τον δρόμο θα οδηγηθείς στους δύο καταρράκτες, με το ζεστό και το κρύο νερό, και το εστιατόριο των Λουτρών ενώ λίγο παραπέρα υπάρχει η μεγάλη 25αρα πισίνα με το καφέ και παραπλεύρως οι μικροί καταρράκτες. Στους δύο καταρράκτες μάλιστα μπορείς να κάνεις μπάνιο ακόμη και μετά τα μεσάνυχτα, καθώς η πισίνα εκεί παραμένει ανοιχτή όλο το 24ωρο. Το ταυτόχρονο μπάνιο στο κρύο νερό του αριστερού καταρράκτη και το θερμό του δεξιού (με θερμοκρασία σταθερά στους 37 βαθμούς) προσφέρει στον οργανισμό μια ανεπανάληπτη αίσθηση απόλαυσης και ευεξίας.

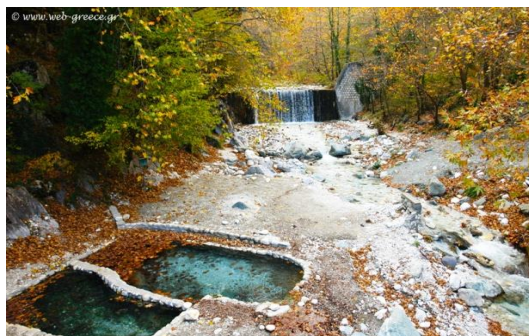
Τα ιαματικά νερά των Λουτρών Πόζαρ προέρχονται από την υπόγεια συγκέντρωση των νερών της βροχής. Τα νερά εισχωρούν στο υπέδαφος, θερμαίνονται και καθώς ανεβαίνουν ξανά προς την επιφάνεια εμπλουτίζονται με μέταλλα και άλλα ευεργετικά για τον οργανισμό συστατικά. Η λουτροθεραπεία στο Πόζαρ ενδείκνυται για άτομα που πάσχουν από ρευματοπάθειες, αρθριτικά, ορισμένες νευρικές και γυναικολογικές παθήσεις, παθήσεις του κυκλοφορικού και αναπνευστικού συστήματος, δερματικά καθώς επίσης κατάγματα και διαστρέμματα. Από την κρήνη δίπλα στο εστιατόριο της Δημοτικής Επιχείρησης επιτρέπεται η χρήση του ιαματικού νερού ως πόσιμο για παθήσεις νεφρών, ήπατος, χολής, πεπτικού και ουροποιητικού συστήματος.

Η κύρια δραστηριότητα της επιχείρησης αποτελεί την εκμετάλλευση των Ιαματικών πηγών και των ξενοδοχειακών εγκαταστάσεων. Η επιχείρηση συμβάλλει στη μείωση της ανεργίας, καθώς απασχολούνται σ' αυτήν ογδόντα εργαζόμενοι. Βάσει των στοιχείων της επιχείρησης, ο αριθμός των επισκεπτών παρουσιάζει αύξηση κάθε χρόνο με αποτέλεσμα την δημιουργία ξενοδοχειακών εγκαταστάσεων και στην ευρύτερη περιοχή.

Επίσης, η ηλικία των επισκεπτών διαφέρει, ανάλογα με τη χρονική περίοδο, δηλαδή τους εαρινούς μήνες η πλειοψηφία των επισκεπτών είναι άτομα τρίτης ηλικίας σε αντίθεση με την χειμερινή περίοδο όπου την πλειοψηφία αποτελούν άτομα νεαρής ηλικίας . Αυτό οφείλεται στην δυνατότητα της περιοχής να παρέχει εναλλακτικές μορφές τουρισμού, όπως είναι

- ✓ ο πολιτιστικός,
- ✓ ο ορειβατικός,
- ✓ ο περιηγητικός,
- ✓ ο χειμερινός, κ.α.

Πρόκειται για έναν τόπο με πλούσια βλάστηση, φυσική αρμονία και πολλές ξεχωριστές ομορφιές. Το ιδιαίτερο αυτό τοπίο συνδυάζει την αγριάδα και το μεγαλείο ενός φυσικού



θαύματος: μια χαράδρα έχει δημιουργηθεί σε ένα μεγαλοπρεπές βραχώδες βουνό και μέσα ρέει ο θερμοπόταμος «Τόπλιτσα», σχηματίζοντας μικρούς καταρράκτες και ρηχές κοίτες στις όχθες. Ο θερμοπόταμος δημιουργείται από πηγές που αναβλύζουν σε υψόμετρο 360-390 μέτρων οι οποίες δημιουργούνται από το νερό της βροχής που εισχωρεί στο έδαφος, φτάνει σε μεγάλο βάθος και αφού θερμανθεί ανεβαίνει ψηλότερα εμπλουτισμένο με μέταλλα και άλλα ευεργετικά συστατικά.

Το έντονο φυσικό ανάγλυφο κυριαρχεί στην περιοχή το οποίο απολαμβάνουν οι επισκέπτες της. Για την εξυπηρέτηση των επισκεπτών έχουν δημιουργηθεί ατομικοί λουτήρες, εσωτερικές ομαδικές πισίνες και μια ανοιχτή πισίνα μεγάλων διαστάσεων.

Οι επισκέπτες έχουν την δυνατότητα να κάνουν περίπατο, ορειβασία και άλλες δραστηριότητες χάρη στις γέφυρες και τα μονοπάτια που έχουν διαμορφωθεί. Κάποια από αυτά καταλήγουν στα σπήλαια που περιβάλλουν τη λουτρόπολη. Στο εσωτερικό των σπηλαίων έχουν βρεθεί ευρήματα τα οποία υπάρχουν από την Νεολιθική Εποχή και πολλά από αυτά εκτίθενται στο Λαογραφικό Μουσείο των Λουτρών.

Επίσης έχουν την δυνατότητα να επισκεφτούν το φαράγγι των λουτρών περνώντας πρώτα από την μεγάλη πισίνα, συνεχίζοντας προς



το Βόρας, ακολουθώντας αντίθετη πορεία από τη ροή του ποταμού. Το πέτρινο μονοπάτι οδηγεί ανάμεσα από θεόρατα πλατάνια και πεύκα, και θα σε φέρει μέχρι τον μεγάλο καταρράκτη, στο τέλος μιας διαδρομής που μπορεί να μην κρατά πάνω από δέκα λεπτά, φαντάζει όμως

πολύ μεγαλύτερη καθώς συνεχώς σταματάς θαμπωμένος από την ασύγκριτη ομορφιά του τοπίου και τη συνεχή εναλλαγή των εικόνων. Πίσω από τον καταρράκτη διακρίνεις την αρχή του Ράμνο Μπορ: δύο πελώριοι, απόκρημνοι βράχοι σηματοδοτούν την είσοδο ενός φαραγγιού που ξεκινά από αυτό το σημείο και φτάνει περίπου 33

χιλιόμετρα μακριά. Ράμνο Μπορ σημαίνει στα ελληνικά «Ισιο Πεύκο» και μάλλον δε χρειάζεται ετυμολογική εξήγηση: η οργανιστική

βλάστηση εδώ είναι τόσο πλούσια που σε κάνει να απορείς για το πόσο γενναιόδωρη στέκεται κάποιες φορές η φύση.

Η λουτρόπολη του Πόζαρ είναι γνωστή από τα αρχαία χρόνια. Μόλις πριν λίγα χρόνια, ωστόσο, όταν άρχισαν να οργανώνονται και να αποκτούν την σημερινή τους μορφή εξελίχθηκαν σε τέτοιο βαθμό με σκοπό να κερδίσουν τους επισκέπτες από όλο σχεδόν τον κόσμο.

Τις φυσικές πισίνες με τα ιαματικά νερά, τους δύο καταρράκτες με το παγωμένο αλλά και ζεστό νερό σε ένα ονειρεμένο περιβάλλον κυριολεκτικά μέσα στο δάσος ή τα μονοπάτια που φτάνουν μέχρι την είσοδο του Ράμνο Μπορ, του Βορα. Στους ιδιωτικούς λουτήρες (έως 4 ατόμων), τις υπαίθριες πισίνες, τη μεγάλη πισίνα ή το χαμάμ, τα θερμά νερά τρέχουν ασταμάτητα. Περνώντας την κεντρική πύλη υπάρχει το υδροθεραπευτήριο με τις ιδιωτικές (privé) πισίνες ενώ ακολουθώντας τον δρόμο θα οδηγηθείς στους δύο καταρράκτες, με το ζεστό και το κρύο νερό, και το εστιατόριο των Λουτρών ενώ λίγο παραπέρα υπάρχει η μεγάλη 25αρα πισίνα με το καφέ και παραπλεύρως οι μικροί καταρράκτες. Στους δύο καταρράκτες μάλιστα μπορείς να κάνεις μπάνιο ακόμη και μετά τα μεσάνυχτα, καθώς η πισίνα εκεί παραμένει ανοιχτή όλο το 24ωρο. Το ταυτόχρονο μπάνιο στο κρύο νερό του αριστερού καταρράκτη και το θερμό του δεξιού (με θερμοκρασία σταθερά στους 37 βαθμούς) προσφέρει στον οργανισμό μια ανεπανάληπτη αίσθηση απόλαυσης και ευεξίας.

Τα ιαματικά νερά των Λουτρών Πόζαρ προέρχονται από την υπόγεια συγκέντρωση των νερών της βροχής. Τα νερά εισχωρούν στο υπέδαφος, θερμαίνονται και καθώς ανεβαίνουν ξανά προς την επιφάνεια εμπλουτίζονται με μέταλλα και άλλα ευεργετικά για τον οργανισμό συστατικά.(www.ethnos.gr)

Η λουτροθεραπεία στο Πόζαρ ενδείκνυται για άτομα που πάσχουν από:

- ✓ ρευματοπάθειες,
- ✓ αρθριτικά,
- ✓ ορισμένες νευρικές και γυναικολογικές παθήσεις,
- ✓ παθήσεις του κυκλοφορικού και αναπνευστικού συστήματος,

- ✓ δερματικά
- ✓ καθώς επίσης κατάγματα και διαστρέμματα.

Δίπλα στο εστιατόριο της Δημοτικής Επιχείρησης επιτρέπεται η χρήση του ιαματικού νερού ως πόσιμο για παθήσεις νεφρών, ήπατος, χολής, πεπτικού και ουροποιητικού συστήματος. Το έντονο φυσικό ανάγλυφο κυριαρχεί στην περιοχή. Όσον αφορά την εξυπηρέτηση των επισκεπτών έχουν δημιουργηθεί ατομικοί λουτήρες, εσωτερικές ομαδικές πισίνες και μια ανοιχτή πισίνα μεγάλων διαστάσεων. Περίπατοι, ορειβασία και άλλες αθλητικές δραστηριότητες επιτρέπονται χάρη στις γέφυρες και τα μονοπάτια που έχουν διαμορφωθεί και ακολουθούν την τοπογραφία του εδάφους. Κάποια από αυτά καταλήγουν στα σπήλαια που περιβάλλουν την λουτρόπολη και συνιστούν το πρώτο σπηλαιολογικό πάρκο της Ελλάδας (loutrapozar.com.gr)

3.4 ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΕΣ

Στην Ελλάδα υπάρχουν 80 ιαματικές πηγές με θεραπευτικές ιδιότητες, οι οποίες βρίσκονται διάσπαρτες σε διάφορες περιοχές της χώρας. Οι 8 καλύτερες ιαματικές πηγές είναι οι εξής:

1.ΛΟΥΤΡΑ ΑΙΔΗΨΟΥ



Τα Λουτρά της Αιδηψού είναι γνωστά εδώ και πάρα πολλά χρόνια. Είναι κωμόπολη του νομού Ευβοίας. Ο οικισμός είναι μεγάλη λουτρόπολη λόγω της ύπαρξης θερμών ιαματικών πηγών οι οποίες είναι κατάλληλες για τη θεραπεία πολλών παθήσεων. Τα λουτρά της Αιδηψού είναι γνωστά

εδώ και 20 χρόνια για τις θεραπευτικές ιδιότητες των νερών που αναβλύζουν σε μεγάλη θερμοκρασία. Στα λουτρά λειτουργούν υδροθεραπευτήρια σε ξενοδοχεία. Ανάμεσά τους είναι και το υδροθεραπευτήριο του ΕΟΤ που θεωρείται ότι διαθέτει τις πιο σύγχρονες και πλήρεις εγκαταστάσεις υδροθεραπείας και φυσιοθεραπείας στον ελληνικό χώρο. Συγκεκριμένα είναι κατάλληλα για τις εξής παθήσεις:

- Εκφυλιστικές αρθροπαθήσεις (χρόνιες και παραμορφωτικές καταστάσεις)
- Ρευματοπάθειες (χρόνιες μορφές ρευματισμών)
- Σπονδυλοαθρίτιδες (χρόνιες και αγκυλωτικές μορφές),
- Ριζίτιδες
- Οσφυαλγίες
- Μετατραυματικές δυσμορφίες και αγκυλώσεις
- Περιφερικές νευρίτιδες (νευραλγίες-μυαλγίες)
- Ημικρανίες

Οι επισκέπτες εκτός από τα ιαματικά λουτρά, έχουν την δυνατότητα να απολαύσουν και τα λασπόλουτρα της πόλης και να συνδυάσουν τη θεραπευτική αγωγή με ποσιθεραπεία από τις πηγές πόσιμου ύδατος (iliamare.gr, 2013).

2.ΛΟΥΤΡΑ ΚΑΜΕΝΩΝ ΒΟΥΡΛΩΝ

Στις σημαντικότερες ιαματικές πηγές της χώρας αλλά και της Ευρώπης γενικότερα,

κατατάσσονται και οι πηγές των Καμένων Βούρλων.

Δημιουργήθηκαν από τις γεωλογικές μεταβολές του Μαλιακού Κόλπου και του ορεινού όγκου



Καλλιδρόμου – Κνημίδος, κι έγιναν γνωστές λόγω της σπάνιας σύστασης τους σε φυσικά μέταλλα, άλατα και ραδόνιο. Οι ιαματικές πηγές των Καμένων Βούρλων αναβλύζουν στους πρόποδες του βουνού Κνημης, έχουν διαφορετική θερμοκρασία και ραδιενέργεια. Η θερμοκρασία των πηγών είναι 35 – 36°C και τα νερά τους θεραπεύουν πολλές και διάφορες

παθήσεις. Τα ιαματικά νερά των πηγών των Καμένων Βούρλων τροφοδοτούν τα δύο υδροθεραπευτήρια της πόλης τον «Ιπποκράτη» και τον «Ασκληπιό», που διαθέτουν λουτήρες, πισίνες και μια σύγχρονη ανοιχτή πισίνα, που βρίσκεται στο χώρο γύρω από τα υδροθεραπευτήρια. Η φύση της περιοχής θα λέγαμε ότι είναι αρκετά αξιόλογη λόγω των δένδρων όπου έχουν φυτευτεί τα οποία επιτείνουν την ευεργετική δράση των νερών. Τους καλοκαιρινούς μήνες αλλά και τους πρώτους μήνες του φθινοπώρου τα Καμένα Βούρλα κατακλύζονται από ανθρώπους μεγαλύτερες κυρίως ηλικίες που καταφτάνουν από όλη την Ελλάδα για τα ιαματικά νερά της περιοχής.

Θεραπευτικές ιδιότητες των ραδιούχων ιαματικών πηγών Καμένων Βούρλων

- Ουρικές αρθρίτιδες
- Αρθρίτιδες γονάτων
- Χρόνιες γυναικολογικές παθήσεις
- Τόνωση οπτικού - ακουστικού νεύρου
- Μερικές μορφές βρογχικού άσθματος (studiosoropanis.gr)

3.ΛΟΥΤΡΑ ΛΟΥΤΡΑΚΙΟΥ

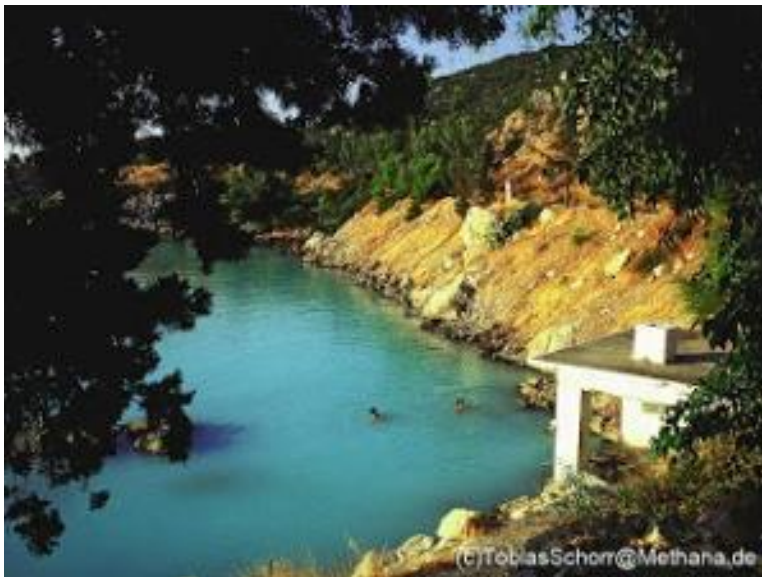
Το Λουτράκι είναι πόλη του νομού Κορινθίας, αναγνωρισμένη λουτρόπολη από το 1925, τουριστική τοποθεσία γνωστή για τα ιαματικά λουτρά, τα ιαματικά νερά της. Η πόλη του Λουτρακίου, απέχει μόλις 5 χιλιόμετρα από τη Διώρυγα του Ισθμού και μόλις 80 χιλιόμετρα από την Αθήνα.



Η πρόσβαση στην περιοχή είναι εύκολη και από την πόλη της Πάτρας, που αποτελεί την πύλη εισόδου της νότιας Ελλάδας και της Δ. Ευρώπης. Οι θεραπευτικές και ευεργετικές ιδιότητες των νερών του Λουτρακίου, προσφέρουν πρόληψη και θεραπεία, σε πλήθος παθολογικών, μυοσκελετικών,

δερματικών και άλλων παθήσεων, αλλά ταυτόχρονα χαρίζουν ευεξία, χαλάρωση, αναζωογόνηση, αντιγήρανση και απόλυτη αναγέννηση σώματος και πνεύματος. Είχε διαπιστωθεί ότι η υδροθεραπεία σε ζεστό νερό (30 – 31ο C), προάγει: τη μυϊκή χαλάρωση, μειώνοντας την ευαισθησία στον πόνο, ενώ οι ιδιότητες του ιαματικού νερού σε συνδυασμό με την θερμοκρασία, κατεβάζουν τα επίπεδα της ορμόνης του στρες στον ανθρώπινο οργανισμό (Παπαστεφάνου,Α. 2013).

4.ΛΟΥΤΡΑ ΜΕΘΑΝΩΝ



Τα Λουτρά Μεθάνων βρίσκονται στο βόρειο-ανατολικό τμήμα της Πελοποννήσου. Οι ιαματικές πηγές των Μεθάνων είναι αποτέλεσμα της ηφαιστειακής δραστηριότητας και είναι παγκοσμίως γνωστές για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες αλλά και για την υγεία και την ομορφιά. Η φύση δώρισε στα ιαματικά νερά των Μεθάνων πολύτιμα συστατικά σε μεγάλες ποσότητες και τεράστιας θεραπευτικής σημασίας, γεγονός που δικαιολογεί την μοναδικότητα αλλά και την ξεχωριστή θέση τους στην ιστορία των ιαματικών πηγών. Επίσης οι επισκέπτες των Μεθάνων έχουν την δυνατότητα να απολαύσουν και μια ξεχωριστή φυσική θαλασσοθεραπεία.

Η φυσική εκβολή των ιαματικών πηγών στην θαλάσσια περιοχή έχει σαν αποτέλεσμα το ιαματικό νερό να αναμιγνύεται με το θαλάσσιο και οι λουόμενοι απολαμβάνουν τις ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία του οργανισμού και για την ομορφιά του δέρματος. Ειδικά την καλοκαιρινή περίοδο η προέλευση του κόσμου είναι μεγάλη για να απολαύσουν αυτά τα μοναδικά χαρακτηριστικά της θαλάσσιας περιοχής.

Οι ευεργετικές θεραπευτικές ιδιότητες των Μεθάνων είναι οι εξής:

- Αρθροπάθεια
- Σπονδυλοαρθρίτιδα
- Κατάγματα
- Γυναικολογικές παθήσεις-στεριότητα
- Νευρώσεις- Κοπώσεις
- Παθήσεις αναπνευστικού συστήματος (hotelsline.gr, 2011).

5.ΛΟΥΤΡΑ ΑΠΟΛΛΩΝΙΑΣ

Τα ιαματικά λουτρά της Νέας Απολλωνίας βρίσκονται κοντά στην εθνική οδό Θεσσαλονίκης – Καβάλας σε απόσταση 50 χιλιομέτρων ανατολικά της Θεσσαλονίκης, δίπλα από τη λίμνη Βόλβη. Η



λουτρόπολη του Δήμου Βόλβης καλύπτει μια καταπράσινη έκταση 120 στρεμμάτων. Όλες οι εγκαταστάσεις είναι ιδιαίτερα φροντισμένες και διαθέτουν έμπειρο και ειδικά εκπαιδευμένο προσωπικό. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στην καθαριότητα των χώρων, την καθημερινή φροντίδα και τη εξυπηρέτηση των επισκεπτών.

Στις εγκαταστάσεις των Ιαματικών πηγών της Νέας Απολλωνίας λειτουργούν:

- ✓ Χαμάμ (40c) Ατμόλουτρο
- ✓ Prive πισίνες με υδρομασάζ
- ✓ Prive πισίνα για 1 έως 6 άτομα
- ✓ Σάουνα
- ✓ Κλειστή πισίνα 30 ατόμων
- ✓ 54 ατομικοί λουτήρες

6.ΛΟΥΤΡΑ ΘΕΡΜΩΝ

Οι Θερμές Πηγές Λουτρών Ξάνθης βρίσκονται περίπου 40 χιλιόμετρα οδικώς από την Ξάνθη στα σύνορα Ελλάδος Βουλγαρίας, στο χωριό Θέρμες. Οι πηγές αυτές κατατάσσονται στην ιαματική κατηγορία των οξυανθρακικών νερών και βρίσκονται διάσπαρτες σε γεωμετρική ακτίνα 1 χιλιομέτρου. Διαπιστώθηκε ότι με τη λουτροθεραπεία από το

νερό των ιαματικών πηγών, υπάρχουν ενδείξεις για ιαματική επίδραση σε ασθένειες όπως:

- του γαστρεντερικού,
- τις ηπατοπάθειες,
- τις μεταβολικές και μολυσματικές παθήσεις
- καθώς και στην ουρολιθίαση.



7.ΛΟΥΤΡΑ ΚΑΙΑΦΑ



Βρίσκονται στην Ηλεία στη Ζαχαρω. Τα νερά των Λουτρών Καϊάφα, είναι ιδανικά για δερματικές παθήσεις, άσθμα, ρευματισμούς και ηπατικές παθήσεις. Οι επισκέπτες του Καϊάφα απολαμβάνουν τις υδροθεραπείες τους, σε ένα πανέμορφο τοπίο, με πεύκα και ευκαλύπτους και πραγματοποιούν διακοπές ηρεμίας και χαλάρωσης μακριά από το άγχος της πόλης. Τα ζεστά νερά των λουτρών πηγάζουν από το σπήλαιο των Νυμφών Ανιγρίδων, και είναι γνωστά για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, ακόμη από τα αρχαία χρόνια.

Την ιαματική τους ιδιότητα οι αρχαίοι την απέδωσαν στις νύμφες που κατοικούσαν στα δάση της περιοχής, για αυτό και τα είχαν στολίσει με ναούς και ιερά μνημεία προς τιμή τους. Στη λίμνη Καϊάφα εκτός από τα ιαματικά λουτρά, ο επισκέπτης μπορεί να ασχοληθεί με θαλάσσια sports και θαλάσσιο σκι. Έχουν δημιουργήσει ειδικές εγκαταστάσεις για την εξάσκηση της Ελληνική ομάδας θαλάσσιου σκι.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες που παρέχουν τα λουτρά της λίμνης Καϊάφα είναι οι εξής:

- Χρόνιους ρευματισμούς
- δερματικές παθήσεις
- άσθμα
- χολολιθιάσεις
- εκζέματα
- παθήσεις χοληδόχου κύστης κ.α. (kaiafashotels.com)

8.ΛΟΥΤΡΑ ΚΥΛΛΗΝΗΣ

Η Κυλλήνη είναι χωριό και λιμάνι της Ηλείας. Τα ιαματικά λουτρά της Κυλλήνης απέχουν 9 χιλιόμετρα από την κωμόπολη και βρίσκονται μέσα σε φυσικό δάσος. Τα λουτρά υπάρχουν από την αρχαιότητα και έχουν βρεθεί εγκαταστάσεις ρωμαϊκών χρόνων.



Στην περιοχή μας τα Λουτρά Κυλλήνης θεωρούνται μια από τις αρχαιότερες και πιο σύγχρονες λουτροπόλεις ιαματικών πηγών. Στον χώρο των υδροθεραπευτηρίων οι επισκέπτες - ασθενείς με δερματικές και αρθρικές παθήσεις αλείφονται με την ίλυ (λάσπη που προέρχεται από θειούχο πηγή) για να αντιμετωπίσουν την πάθησή τους.

Το υδροθεραπευτήριο θεραπεύει παθήσεις όπως:

- βρογχικό και αλλεργικό άσθμα (εισπνοθεραπεία)
- αλλεργική ρινίτιδα - ιγμορίτιδα (ρινοπλύσεις - ρινοεισπνοή)
- ρευματισμοί - αρθρικά (λούσεις - χαμάμ)

9. ΛΟΥΤΡΑ ΘΕΡΜΙΩΝ ΠΑΡΑΝΕΣΤΙΟΥ



Χώρο ιδιαίτερα ξεχωριστό αποτελεί η ευρύτερη περιοχή της Ροδόπης. Παρθένα δάση, ορμητικοί χείμαρροι, καταρράκτες, απίθανη ποικιλία χλωρίδας και πανίδας συνθέτουν ένα τοπίο μοναδικής εμπειρίας για κάθε επισκέπτη. Στην περιοχή βρίσκεται το περίφημο παρθένο δάσος, το οποίο έχει κηρυχθεί διατηρητέο μνημείο και θεωρείται ευρωπαϊκός δρυμός. Η πηγή απέχει 25χμ. βόρεια της πόλης Παρανεστίου, σε υψόμετρο 620μ. όπου ένα παλιό πέτρινο υδροθεραπευτήριο μαρτυρά την ανθρώπινη παρουσία στους αιώνες.

Θερμοκρασία Νερών: 20-58οC

Χαρακτηρισμός Νερού: Μετεωρικό Υπέρθερμο -Μεταλλικό υποτονικό ιαματικό νερό

Θεραπευτικές ενδείξεις

- Ρευματοπάθειες
- Αρθροπάθειες,
- Οσφυαλγίες,
- Ισχιαλγίες,
- Παθήσεις των ουροφόρων οδών του ήπατος και των χοληφόρων οδών. (paranestiotes.gr).

10. ΛΟΥΤΡΑ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ

Τα λουτρά βρίσκονται στην κοιλάδα του ποταμού Μαρμαρά σε απόσταση 42χλμ. από την Καβάλα. Τα άφθονα ζεστά μεταλλικά νερά που αναβλύζουν στην περιοχή χρησιμοποιούνταν από τους ρωμαϊκούς χρόνους. Σώζεται σε σχετικά καλή κατάσταση ένα θολωτό βυζαντινό λουτρό.

Θερμοκρασία Νερών: 40-52 οC
Χαρακτηρισμός Νερού:
Μεσόθερμο- Μεταλλικό υποτονικό
ιαματικό νερό.



Θεραπευτικές ενδείξεις

- Χρόνιοι ρευματισμοί,
- Αρθροπάθειες,
- Χρόνιες γυναικολογικές παθήσεις,
- Νευραλγίες,
- Μυαλγίες (kavalagreece.gr)

11. ΛΟΥΤΡΑ ΘΕΡΜΗΣ

Από τη Θέρμη πήρε το όνομά του ο Θερμαϊκός κόλπος. Τα ιαματικά λουτρά βρίσκονται σε απόσταση 25 χλμ. ανατολικά της Θεσσαλονίκης σε μία πυκνοφυτεμένη έκταση 500 στρεμμάτων. Παλαιότερα λειτουργούσαν τέσσερις βυζαντινές δεξαμενές. Η μεγαλύτερη από αυτές φιλοξενούσε έως 80 άτομα. Σήμερα υπάρχει μόνο η μία.

Θερμοκρασία Νερών: 32-38 Οc

Χαρακτηρισμός Νερού: Μεσόθερμο- Βολιγομεταλλικό-υποτονικό.

Θεραπευτικές ενδείξεις

- Λουτροθεραπεία για ρευματοπάθειες
- Αρθροπάθειες
- Παθήσεις περιφερειακών νευρών
- Δερματοπάθειες

- Μετατραυματικές καταστάσεις
- Γυναικολογικές παθήσεις (thessalonikiartsandculture.gr)

12. ΛΟΥΤΡΑ ΛΑΓΚΑΔΑ

Τα ιαματικά λουτρά Λαγκαδά αποτελούν μία από της μεγαλύτερες λουτροπόλεις της Ελλάδας. Βρίσκονται 19 χλμ. ΒΑ της Θεσσαλονίκης. Οι πρώτες εγκαταστάσεις λουτροθεραπείας χρονολογούνται από το 900 μ.Χ. και κατασκευάστηκαν από το στρατιωτικό γιατρό του βυζαντίου Ιουστινιανό. Στις βυζαντινές αυτές εγκαταστάσεις αναφέρονται διάφοροι γεωγράφοι και περιηγητές κατά το 1670 μ.Χ. Η συστηματική οργάνωση της λουτρόπολης του Λαγκαδά άρχισε το 1925.



Θερμοκρασία Νερών: 3 Οc

Χαρακτηρισμός Νερού: Μεσόθερμο- ολιγομεταλλικό-υποτονικό.

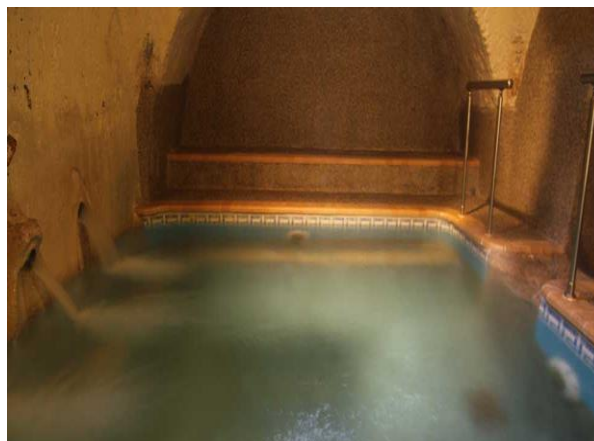
Θεραπευτικές ενδείξεις

- Λουτροθεραπεία για ρευματοπάθειες
- Αρθροπάθειες
- Γυναικολογικές παθήσεις,
- Δερματοπάθειες
- Παθήσεις των νεφρών και ακόμη αμμόλουτρα (loutralagada.gr)

13. ΛΟΥΤΡΑ ΑΓΚΙΣΤΡΟΥ

Ανατολικά από το τελωνείο του Προμαχώνα και σε απόσταση 1.5χλμ. από την ομώνυμη κοινότητα βρίσκονται τα ιαματικά λουτρά. Ιδιαίτερη προτίμηση παρατηρείται από νεαρά άτομα, κυρίως κατά τους χειμερινούς μήνες. Ιστορικό ενδιαφέρον αποτελούν τα οχυρά του Μεταξά που

βρίσκονται κατά μήκος των Ελληνοβουλγαρικών συνόρων, στην οροσειρά του Μπέλες. Εδώ βρίσκεται η τοποθεσία Κλειδί, όπου ο Βασίλειος ο Βουλγαροκτόνος εξολόθρευσε το στρατό των Βουλγάρων το 1014 μ.Χ.



Θερμοκρασία Νερών: 41 Οc
Χαρακτηρισμός Νερού: Υπέρθερμο-ολιγομεταλλικό-υποτονικό.

Θεραπευτικές ενδείξεις

- Υδροθεραπεία για ρευματοπάθειες και
- Αρθροπάθειες (hamamagistro.gr)

14.ΛΟΥΤΡΑ ΝΙΓΡΙΤΑΣ



Η αρχαία Βισαλία εκτείνονταν μεταξύ του όρους Βερτίσκος που ήταν το δυτικό της σύνορο και του Στρυμόνα και της Κερκινίτιδος λίμνης, που ήταν το ανατολικό. Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός εθίμων

στην επαρχία και στην πόλη της Νιγρίτας, που αναφέρεται σε διάφορες γιορτές της Χριστιανοσύνης και σε σημαντικά γεγονότα του ανθρώπινου βίου. Ένα από αυτά είναι και η γιορτή της Γερακίνας η οποία γίνεται κάθε άνοιξη. Οι ιαματικές πηγές των Θερμών Νιγρίτας είναι γνωστές για το μεταλλικό νερό τους. Βρίσκονται μόλις 5 χλμ. από την Νιγρίτα και 22 χλμ. από τις Σέρρες.

Θερμοκρασία Νερών: 25-56οC

Χαρακτηρισμός Νερού: Υπέρθερμο- μεταλλικό-υποτονικό.

Θεραπευτικές ενδείξεις

- Λουτροθεραπεία για αρθρίτιδες,

- Πευματοπάθειες,
- Δερματοπάθειες,
- Γυναικολογικές παθήσεις.
- Ποσιθεραπεία για σύνδρομο θρέψης (nigrita.gr)

15. ΛΟΥΤΡΑ ΣΙΔΗΡΟΚΑΣΤΡΟΥ

Μία ιστορική πόλη του νομού Σερρών είναι το Σιδηρόκαστρο, χτισμένη κοντά στην είσοδο της εύφορης κοιλάδας του Στρυμώνα στις όχθες του ποταμού Κρουσοβίτη. Το όνομα της προέρχεται από το ισχυρό κάστρο, κτίσμα του Βασιλείου του Βουλγαροκτόνου. Στα χρόνια της Τουρκοκρατίας το Σιδηρόκαστρο έγινε κέντρο του



Ελληνισμού και αντιστάθηκε ηρωικά στους Μακεδονικούς αγώνες. Επτά χιλιόμετρα από την πόλη του Σιδηροκάστρου και σε μία τοποθεσία με πανοραμική θέα, βρίσκονται τα ιαματικά λουτρά. Τα τελευταία χρόνια έχουν εκσυγχρονιστεί με άριστες εγκαταστάσεις, ώστε να μπορούν να φιλοξενήσουν ποιοτικά και ποσοτικά τους επισκέπτες.

Θερμοκρασία Νερών: 33-50oC

Χαρακτηρισμός Νερού: Υπέρθερμο- μεταλλικό-υποτονικό.

Θεραπευτικές ενδείξεις

- Λουτροθεραπεία για Ρευματοπάθειες,
- Σπονδυλοαρθρίτιδες,
- Δισκοπάθειες,
- Μυαλγίες,
- Ισχιαλγίες,
- Οσφυαλγίες,
- Παθήσεις των αρθρώσεων,
- Γυναικολογικές παθήσεις (spa.gr)

16. ΛΟΥΤΡΑ ΑΜΜΟΥΔΑΡΑΣ

Το υδροθεραπευτήριο απέχει μόλις 2.5χλμ. από την πρωτεύουσα του δήμου Ορέστιδος, το Άργος Ορεστικό σε ένα όμορφο χώρο. Το κτίριο λειτουργεί από το 1998 και είναι από τα πλέον σύγχρονα από πλευράς εξοπλισμού και παρεχόμενων υπηρεσιών. Η ευρύτερη περιοχή παρουσιάζει μεγάλο ιστορικό και αρχαιολογικό ενδιαφέρον για τα κλασικά και ρωμαϊκά ευρήματα. Τουριστικά αξιοποιήσιμη είναι η ρωμαϊκή πόλη Διοκλητιανούπολη. Σημαντικό επίσης θεωρείται το απολιθωμένο δάσος του Νοστίμου με τα εντυπωσιακά παλαιοντολογικά του ευρήματα.

Θερμοκρασία Νερών: 15οC

Χαρακτηρισμός Νερού: Ψυχρό- ολιγομεταλλικό υποτονικό

Θεραπευτικές ενδείξεις

- Ρευματοπάθειες,
- Δερματικές παθήσεις,
- Αρθροπάθειες (ammoudara.gr)

17. ΛΟΥΤΡΑ ΨΑΡΟΘΕΡΜΩΝ

Η Σαμοθράκη είναι παγκοσμίως γνωστή από το περίφημο άγαλμα της Νίκης που κοσμεί το Μουσείο του Λούβρου. Η πρώτη γνωριμία του επισκέπτη με το νησί γίνεται μέσω του λιμανιού της Σαμοθράκης, της Καμαριώτισσας.



Προχωρώντας από το λιμάνι προς τα βόρεια, μετά την Παλαιόπολη

συναντάμε τον οικισμό Καριώτες. Έπειτα από λίγα χιλιόμετρα και σε απόσταση 13 χλμ. από την Καμαριώτισσα, βρίσκονται τα Θερμά ή Λουτρά, μια περιοχή όπου οργιάζει η βλάστηση από πλατάνια, καστανιές, κουμαριές και μυρτιές. Οι εγκαταστάσεις με τις ζεστές θειούχες πηγές ήταν ήδη γνωστές από την εποχή του Βυζαντίου για τις ιαματικές ιδιότητές τους.

Θερμοκρασία Νερών: 30-100 Οc

Χαρακτηρισμός Νερού: Υπέρθερμο μεταλλικό -Υποτονικό.

Θεραπευτικές ενδείξεις

- Ρευματοειδής αρθρίτιδα,
- Χρόνιες αρθροπάθειες,
- Γυναικολογικές παθήσεις,
- Περιφερειακές αγγειοπάθειες,
- Δευτερογενής δερματοπάθειες,
- Παχυσαρκία (samothraki.gr)

3.4 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ ΠΟΖΑΡ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΙΣ

- Η σημαντικότερη διαφορά των λουτρών Πόζαρ είναι ότι παρατηρούμε διαφορά στις τιμές σε σχέση με τα υπόλοιπα λουτρά.
- Παραμένουν ανοιχτά όλη την νύχτα ενώ τα περισσότερα το βράδυ κλείνουν.
- Σαββατοκύριακα-Αργίες αλλά και σε περιόδους εορτών είναι πάντα στην διάθεση των επισκεπτών.
- Οι επισκέπτες έχουν την δυνατότητα να κάνουν μπάνιο δωρεάν στα τρεχούμενα νερά ή ακόμη και στον καταρράκτη, ενώ στα υπόλοιπα λουτρά της Ελλάδας οι επισκέπτες πρέπει να πληρώσουν υποχρεωτικά ένα ποσό για να μπουν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΚΑΙ ΛΟΥΤΡΑ

4.1 Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΣΤΑ ΛΟΥΤΡΑ

Το μάρκετινγκ επηρεάζει πολύ θετικά τα λουτρά του Πόζαρ. Βοηθάει την επιχείρηση να λαμβάνει υπόψη της, τις προτιμήσεις που έχουν οι καταναλωτές αλλά και τις διαθέσεις τους. Με βάση το μάρκετινγκ η επιχείρηση προσπαθεί με τον δικό της τρόπο να μπει στο μυαλό του καταναλωτή και να καταλάβει τι εντυπωσιάζει περισσότερο τον καταναλωτή. Τα Λουτρά στην προσπάθειά τους να κατακτήσουν μεγαλύτερο μερίδιο στην αγορά, αναζητούν μεθόδους και μέσα τα οποία θα τους επιτρέψουν να τοποθετήσουν περισσότερες υπηρεσίες τους στην αγορά με μεγαλύτερη ευκολία, να προσφέρουν μεγαλύτερη ικανοποίηση στους καταναλωτές και φυσικά να αυξήσουν τα κέρδη τους, γιατί αυτός είναι ο τελικός σκοπός της κάθε επιχείρησης. Η επιχείρηση χρησιμοποιεί το μάρκετινγκ γιατί ο κύριος στόχος της είναι η ικανοποίηση των αναγκών και επιθυμιών των καταναλωτών. Η επιχείρηση καταγράφει συστηματικά, με συνέπεια και ευαισθησία τις ανάγκες και επιθυμίες των

καταναλωτών τους και στηριγμένες σε αυτές, τους προσφέρουν τις αντίστοιχες υπηρεσίες στις επιμέρους αγορές (Μαντζάρης, Γ. 2012).

4.2 ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

Το υψηλότερο επίπεδο αυτογνωσίας των επισκεπτών/καταναλωτών, η γνώση και η δυνατότητα επιλογής, η μείωση του κόστους ταξιδιού, η διάδοση πληροφόρησης καθώς και άλλοι παράγοντες συνέβαλαν στην αύξηση των προσδοκιών των επισκεπτών/καταναλωτών του μεγάλου φάσματος διαφόρων τουριστικών προϊόντων. Ένας σημαντικός τρόπος αντιμετώπισης τέτοιων προσδοκιών από πλευράς των επιχειρήσεων είναι η παροχή επαγγελματικής προσοχής στην έννοια της ποιότητας των υπηρεσιών.

Στο μάρκετινγκ της σύγχρονης βιομηχανίας των προηγμένων χωρών χρησιμοποιείται ευρύτατα ο όρος <<ποιότητα>> που αναφέρεται στην εκπλήρωση συγκεκριμένων απαιτήσεων, αναγκών και επιθυμιών των επισκεπτών/καταναλωτών με το ορθολογικότερο οικονομικό τρόπο. Ο καταναλωτής αντιλαμβάνεται την ποιότητα ως διαφορά των προσδοκώμενων υπηρεσιών σε σύγκριση με το πραγματικό επίπεδο των παρεχόμενων υπηρεσιών. Η αντιλαμβανόμενη ποιότητα είναι επίσης μια σύγκριση με προηγούμενες εμπειρίες του καταναλωτή αλλά και των προσωπικών του αξιών, είναι αναμφισβήτητα ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την επιλογή συγκεκριμένων τουριστικών προορισμών.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν περισσότερο την επιλογή του καταναλωτή όσον αφορά τα ιαματικά λουτρά είναι:

- Το περιβάλλον του προορισμού
- Ο τόπος και η πρόσβαση σε αυτόν
- Τα προγράμματα και οι εγκαταστάσεις
- Τα χαρακτηριστικά των επισκεπτών σε αυτόν τον προορισμό

Θα πρέπει να επισημανθεί ότι η παρουσία των βοηθητικών εγκαταστάσεων έχει σημαντικές επιπτώσεις για την προτίμηση ενός τουριστικού προορισμού και ως εκ τούτου είναι πολύ σημαντικά στοιχεία για την μελλοντική ανάπτυξη των ιαματικών λουτρών.

Η “κατανάλωση της ευχαρίστησης” εκτιμάται ότι αποτελεί πλέον το σημαντικότερο σημείο εστίασης του ανθρώπινου ενδιαφέροντος. Αυτό επιβεβαιώνεται και από το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια έχουν ήδη διαπιστωθεί αρκετές αλλαγές που σηματοδοτούν μια νέα εποχή στον τουρισμό. Ο επισκέπτης/καταναλωτής γίνεται περισσότερο απαιτητικός αναζητά νέα προϊόντα και η επιλογή του τόπου προορισμού είναι περισσότερο συνειδητή. Παρατηρείται ευαισθητοποίηση σε θέματα

ποιότητας περιβάλλοντος, αποφυγή περιοχών με προβλήματα ρύπανσης, περιοχών υπερ-εμπορευματοποιήσεων επιθυμώντας αυθεντικές εμπειρίες. (Αγγελίδης, Ζ. 2010)

4.3 MARKETING MIX

4.3.1 ΥΠΗΡΕΣΙΑ

Τα Λουτρά του Πόζαρ προσφέρουν υψηλού επιπέδου υπηρεσίες και προσπαθούν με κάθε ενέργεια να ικανοποιούν τις ανάγκες του καταναλωτή. Επίσης οι επισκέπτες έχουν την δυνατότητα να διασχίσουν τα μονοπάτια που οδηγούν σε γραφικές τοποθεσίες και σπηλιές.

Συγκεκριμένα οι υπηρεσίες που προσφέρουν είναι:

- ✓ Χαμάμ
- ✓ Πισίνες
- ✓ Τζακούζι

4.3.2 ΤΙΜΗ

Η τιμή είναι πολύ σημαντική, καθώς καθορίζει το κέρδος της εταιρείας και ως εκ τούτου, την επιβίωση της. Η τιμή της υπηρεσίας δεν είναι συγκεκριμένη. Οι παράγοντες όπου επηρεάζουν την τιμή είναι ανάλογα με το που θα επιλέξει ο επισκέπτης να χαλαρώσει, εάν δηλαδή επιλέξει να κάνει μπάνιο στις ιδιωτικές πισίνες ή έξω στα τρεχούμενα νερά. Ανάλογα με την ελαστικότητα της τιμής της υπηρεσίας, συχνά επηρεάζεται η ζήτηση καθώς και οι πωλήσεις. Η τιμή ορίζεται πάντα έτσι ώστε να συμπληρώνει τα άλλα στοιχεία του μίγματος μάρκετινγκ.

4.3.3 ΔΙΑΝΟΜΗ

Η εταιρεία παρέχει όσο το δυνατόν περισσότερες υπηρεσίες στους πελάτες της. Λαμβάνει υπ' όψιν της τις ανάγκες του κάθε πελάτη και δραστηριοποιείται ανάλογα με αυτό. Προσπαθούν όλο και περισσότερο να προτείνουν τις καλύτερες δυνατές λύσεις, με όσο το λιγότερα κόστη. Διαθέτουν εξειδικευμένο προσωπικό και εγγυούνται την καλύτερη εξυπηρέτηση.

4.4 Ο ΚΥΚΛΟΣ ΖΩΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ

Ο κύκλος ζωής των επιχειρήσεων είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα και χρήσιμα εργαλεία στην στρατηγική μάρκετινγκ της σύγχρονης επιχείρησης. Κάθε επιχείρηση περνάει στη διάρκεια της ζωής της από

διάφορα στάδια με ξεχωριστά χαρακτηριστικά το καθένα. Ο κύκλος ζωής της επιχείρησης περιλαμβάνει τέσσερα στάδια τα οποία είναι τα εξής:

Στάδιο εισαγωγής: Είναι το στάδιο στο οποίο η επιχείρηση λανσάρει το προϊόν με συγκεκριμένες επιλογές τιμής, προβολής και διάθεσης που μπορούν όμως να αλλάξουν ανάλογα με τις αντιδράσεις των αγοραστών. Στο στάδιο αυτό συνήθως δεν υπάρχουν κέρδη γιατί απαιτούνται σημαντικά έξοδα για την εκτέλεση στρατηγικών στην αγορά. Για τις επιχειρήσεις που λανσάρουν καινοτομικά προϊόντα είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ενημερώνουν τον χρήστη για τα πλεονεκτήματα των νέων προϊόντων παρά για την μάρκα τους. Στο στάδιο αυτό η επιχείρηση αναπτύσσεται ομαλά και χωρίς αναταράξεις. Ο χρόνος ζωής των επιχειρήσεων κυμαίνεται από λίγες μέρες μέχρι και εκατοντάδες χρόνια. Μερικές οικογενειακές επιχειρήσεις έχουν παράδοση μακροβιότητας.

Στάδιο ανάπτυξης: Το στάδιο αυτό αναπτύσσεται όταν η επιχείρηση εντοπίζει και αναπτύσσει μια ιδέα και την υλοποιεί. Αυτή η φάση περιλαμβάνει τον συνδυασμό πολλών πραγμάτων και κομματιών και την ενσωμάτωση τους σε μια καινοτόμα ιδέα. Κατά την διάρκεια της ανάπτυξης της επιχείρησης οι πωλήσεις είναι μηδενικές και τα εισοδήματα της επιχείρησης τρέχουν με αρνητικούς ρυθμούς.

Στάδιο ωρίμανσης: Αυτή είναι η καταλληλότερη περίοδος για την επιχείρηση να εστιάσει στην αύξηση του μεριδίου αγοράς. Εάν η επιχείρηση έχει καινοτόμες ιδέες μπορεί να στοχεύσει σε μεγάλο μερίδιο αγοράς.

Στάδιο κάμψης: Σε αυτό το στάδιο η επιχείρηση αν δεν πάει καλά θα πρέπει να αποσυρθεί γιατί θα έχει μόνο ζημιά. Αν δεν κατάφερε να καλύψει το κενό της αγοράς τώρα σίγουρα δεν θα το καταφέρει (Μαντζάρης, Γ. 2012).

4.5 ΤΙΜΗ-ΕΠΙΣΚΕΨΙΜΟΤΗΤΑ

Η φουλ σεζόν για τα Λουτρά του Πόζαρ είναι από Μάιο έως Οκτώβριο. Αλλά και το χειμώνα η επισκεψιμότητα εξακολουθεί να βρίσκεται σε πολύ καλά επίπεδα, γιατί πλέον η υδροθεραπεία επιλέγεται όχι μόνον από ηλικιωμένους, αλλά και πολύ νεαρότερες ηλικίες, που επιλέγουν τη χαλάρωση, την ευεξία, την αναζωογόνηση, επειδή έχουν ανάγκη τη φυγή από το σύγχρονο τρόπο ζωής. Όποιος επιλέξει την περιοχή της Αλμωπίας, όπου βρίσκονται τα Λουτρά Πόζαρ έχει τη δυνατότητα να διανυκτερεύσει ακόμη και με 30 ευρώ. Οι επιλογές είναι πάρα πολλές και καλύπτουν όλες τις ανάγκες.

Όσον αφορά τις τιμές:

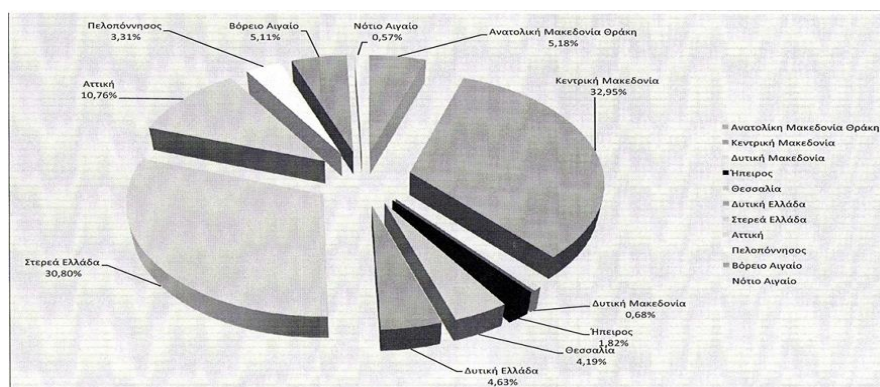
- ✓ Τα πριβέ είναι ίδιες με το υδροθεραπευτήριο, στα ομαδικά είναι 4 ευρώ το άτομο. Ο τρόπος λειτουργίας από ομαδικά σε πριβέ των πισίνων αλλάζει ανάλογα με την τουριστική περίοδο.
- ✓ Η είσοδος για τον καταρράκτη κοστίζει 2 ευρώ ανά άτομο.
- ✓ Οι τιμές για το ανοιχτό υδροθεραπευτήριο είναι 3 ευρώ για κάθε άτομο. Οι κάτοικοι της Αλμωπίας έχουν μια ειδική προσφορά από Τρίτη έως Πέμπτη, εκτός από τα Σαββατοκύριακα, όλες τις γιορτές και την θερινή περίοδο αιχμής 2 ευρώ ανά άτομο.
- ✓ Όσον αφορά τις εσωτερικές πισίνες από 1-3 άτομα το κόστος είναι 10 ευρώ και 2 ευρώ για κάθε επόμενο άτομο.
- ✓ Τα Σαββατοκύριακα, τις αργίες αλλά και σε περιόδους εορτών από 1-2 άτομα κοστίζει 13 ευρώ, για τα 3 άτομα 15 ευρώ σύν 3 ευρώ για κάθε επόμενο άτομο.

Για τους κατοίκους της Αλμωπίας υπάρχει ειδική προσφορά από 1-2 άτομα κοστίζει 5 ευρώ συν επιπλέον 2 ευρώ για κάθε επιπλέον άτομο (τα παιδιά έως 12 ετών θα εισέρχονται δωρεάν με τη συνοδεία των γονέων τους), από Δευτέρα έως και Πέμπτη εκτός από τα Σαββατοκύριακα, όλες τις γιορτές και την θερινή περίοδο αιχμής.

Και τέλος για τις νέες πισίνες:

- ✓ Απόλλων, Αφροδίτη: Τις καθημερινές από 1-2 άτομα 13 ευρώ συν 3 ευρώ για κάθε επόμενο άτομο, Σαββατοκύριακα, Αργίες και περιόδους εορτών από 1-2 άτομα 20 ευρώ συν 3 ευρώ για κάθε επόμενο άτομο.
- ✓ Ερατώ: Τις καθημερινές από 1-2 άτομα 13 ευρώ συν 3 ευρώ για κάθε επόμενο άτομο, Σαββατοκύριακα, Αργίες και περιόδους εορτών από 1-2 άτομα 15 ευρώ συν 3 ευρώ κάθε επόμενο άτομο.

Πίνακας 1: Κατανομή Εισιτηρίων στις Λουτρικές Μονάδες κατά Περιφέρεια 2005-2014



Πηγή: Λουτρά Πόζαρ (2016).

Οι περιφέρειες Στερεάς Ελλάδας (συμπεριλαμβανόμενης της Εύβοιας, δηλαδή των λουτρικών μονάδων της Αιδηψού) και Κεντρικής Μακεδονίας είναι αυτές που διαχρονικά συγκεντρώνουν τον υψηλότερο βαθμό επισκεπτών/εισιτηρίων. Κατά το 2012, η Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας παρουσίασε περαιτέρω μείωση επισκεπτών πραγματοποιώντας εισιτήρια που εκπροσωπούν μόλις το 32% των αντίστοιχων του 2011 και το 16,9% του 2009, ενώ κατά το 2013 η μείωση συνεχίζεται κατά 11% σε σύγκριση με το 2012. Παρόμοια είναι η εικόνα και για το 2014, οπότε τα εισιτήρια είναι περαιτέρω μειωμένα έναντι του 2013 κατά 13,7%. Συνολικά, μεταξύ 2009-2014 η μείωση ανέρχεται σε 86,9%. Αντιστοίχως και η Κεντρική Μακεδονία παρουσιάζει πτώση επισκεψιμότητας όχι όμως τόσο μεγάλη, όσο η Στερεά Ελλάδα. Συγκεκριμένα, τα εισιτήρια του 2014 εκπροσωπούν το 75,1% των αντίστοιχων του 2011 και το 64% του 2009. Και εδώ όμως, ο ρυθμός της μείωσης είναι επιδεινούμενος, καθόσον με βάση το 2009 (η οποία ήταν η χρονιά με τις καλύτερες επιδόσεις) η υστέρηση κατά το 2010 ήταν 6,2%, κατά το 2011 ήταν 14,8%, ενώ το 2012 ανήλθε στο 39,2%. Το 2013 παρατηρείται μικρή ανάκαμψη σε σχέση με το 2012 (αύξηση κατά 1,5%) και κατά το 2014 η ανάκαμψη συνεχίζεται και η αντίστοιχη αύξηση ανέρχεται σε 5,3%.

Εικόνα μείωσης της επισκεψιμότητας παρατηρείται σε όλες τις Περιφέρειες ανεξαιρέτως. Τα εισιτήρια του 2014 υπολείπονται ακόμη και έναντι του αρχικού έτους αναφοράς, του 2005. Ωστόσο συγκρίνοντας τα έτη 2012 και 2014 έχοντας τον ίδιο περίπου συνολικό αριθμό εισιτηρίων, παρατηρούμε διαφορετικές εξελίξεις κατά περιφέρεια.

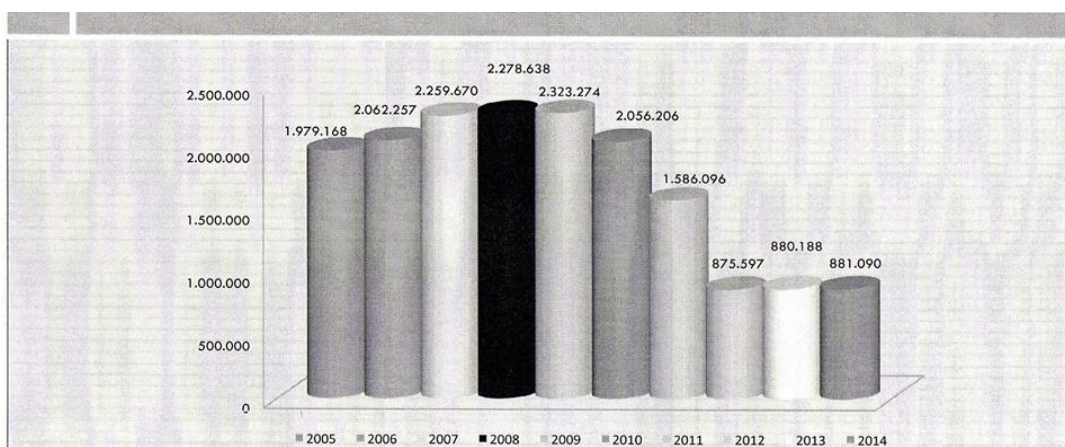
Αυξητική τάση παρατηρήθηκε στο Αιγαίο κατά 39,7% οφειλόμενη στην αύξηση επισκεψιμότητας των λειτουργουσών μονάδων της Λέσβου, αλλά και της Ικαρίας, (και στα δύο νησιά όλες οι μονάδες υπάγονται σε δημοτικές επιχειρήσεις) καθώς επίσης στην Περιφέρεια Αττικής κατά 12,1% οφειλόμενη στην αύξηση της επισκεψιμότητας της μονάδας Λίμνη Βουλιαγμένης και στην Πελοπόννησο κατά 25% οφειλόμενη στο Loutraki Thermal Spa.

Μειώσεις, συγκρίνοντας τα έτη 2012 και 2014, παρατηρούμε στις περιφέρειες: Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης κατά 31,1%, στην Ήπειρο κατά 13,6%, στη Θεσσαλία κατά 18,6%, στη Δυτική Ελλάδα κατά 21,2% και στο Νότιο Αιγαίο κατά 12,5%.

Διαχρονικά, η Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας αναδικνύεται σταδιακά σε ισχυρό πόλο έλξης ιαματικού τουρισμού, εφόσον μεταξύ 2005-2009 υπάρχει σταθερή ετήσια αύξηση, με αποτέλεσμα το 24,49%

που εκπροσωπεί επι του συνόλου της χώρας κατά το 2005 να ανέρχεται σε 31,17% το 2009. Κατά τα έτη 2010 και 2011 εμφανίζεται και εδώ κάμψη της τουριστικής κίνησης, πολύ μικρή όμως, με αποτέλεσμα τα σχετικά μερίδια της Κεντρικής Μακεδονίας επί του συνόλου της χώρας να αυξάνονται σε 33,04% το 2010 και 38,88% το 2011. Παρ'ότι η μείωση κατά το 2012 ήταν σημαντικότερη, το σχετικό μερίδιο της Κεντρικής Μακεδονίας υπερβαίνει το 50% (ακριβώς γιατί η δραματικότερη μείωση παρουσιάζεται στη Στερεά Ελλάδα). Τα εισιτήρια στις μονάδες της Κεντρικής Μακεδονίας αυξάνονται λίγο το 2013 και περισσότερο το 2014, με αποτέλεσμα να συγκεντρώνεται πλέον στην Κεντρική Μακεδονία το 52,6% της συνολικής ετήσιας κίνησης. Στην σαφώς μικρότερη μείωση έναντι άλλων περιοχών κατά τα τέσσερα τελευταία έτη, καθοριστικός είναι ο ρόλος που έχουν οι εγκαταστάσεις των Ιαματικών Πηγών του Πόζαρ (Λουτράκι Αριδαίας) κυρίως, που είναι ούτως ή άλλως η μεγαλύτερη μονάδα, αλλά και η καλύτερευση στις μονάδες Αγκίστρου, Απολλωνίας και Σιδηροκάστρου. Η συγκράτηση του αριθμού επισκεπτών που εμφανίζουν οι λοιπές μονάδες κι έτσι παραμένει θετική η εικόνα της Περιφέρειας της Κεντρικής Μακεδονίας.

Πίνακας 2: Ανάλυση των Στοιχείων Επισκεψιμότητας των Λουτρικών



Μονάδων 2005-2014

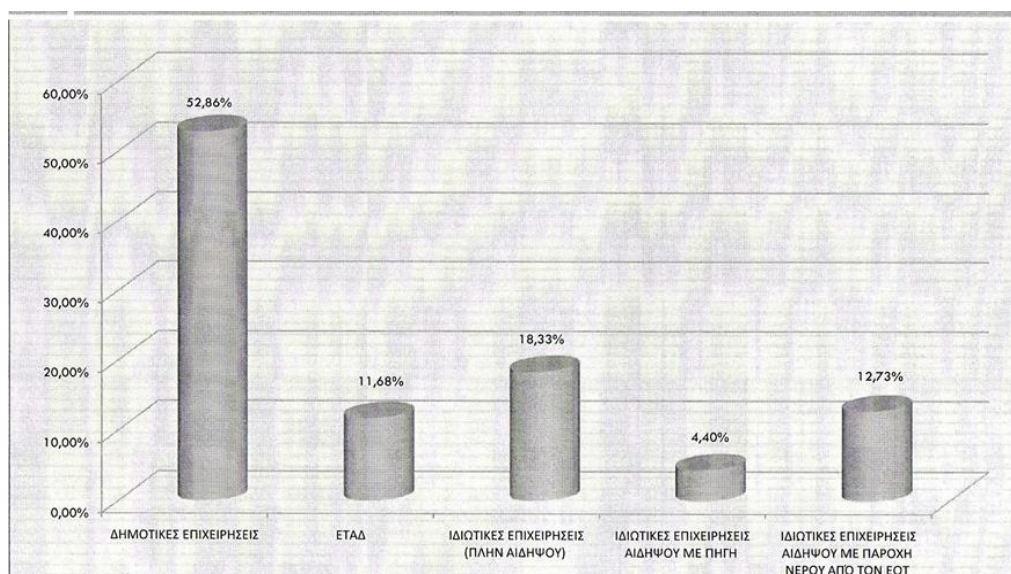
Πηγή: Λουτρά Πόζαρ (2016)

Μεταξύ των ετών 2005-2009 υπάρχει ανοδική πορεία σε ετήσια βάση, με αποτέλεσμα μια σημαντική αύξηση εισιτηρίων, η οποία κατά σύγκριση των ετών 2005 και 2009 ανέρχεται σε 17,3%.

Η εικόνα αυτή αντιστρέφεται τόσο το 2010 με πτώση 11% έναντι του 2009, και ακόμη περισσότερο κατά το 2011, με αποτέλεσμα τα εισιτήρια σε ετήσια βάση να υστερούν πλέον κατά 19,8% ακόμη και το 2005. Κατά το 2012 παρατηρείται μείωση του συνολικού αριθμού εισιτηρίων, τα

οποία ανέρχονται μόλις στο 55% των εισιτηρίων του 2011 και στο 37,68% των εισιτηρίων του 2009. Κατά τα έτη 2013 και 2014 παρατηρείται σταθεροποίηση στο επίπεδο του 2012 (881.090 εισιτήρια το 2014 έναντι 875.197 του 2012).

Πίνακας 3: Κατανομή Εισιτηρίων στις Λουτρικές Μονάδες κατά Φορέα Εκμετάλλευσης 2005-2014



Πηγή: Λουτρά Πόζαρ (2016)

Η διάρθρωση των πραγματοποιηθέντων εισιτηρίων κατά κατηγορία των Φορέων Εκμετάλλευσης για την 10ετία 2005-2014 εμφανίζει τις Δημοτικές Επιχειρήσεις να συνεισφέρουν κατά μέσο όρο τα μισά εισιτήρια σε πανελλαδική βάση (52,86%). Μάλιστα η ποσοστιαία αναλογία τους αυξάνει με την πάροδο των ετών και έτσι το 45,74% του 2005 αυξάνει σε 67,98% κατά το 2012 και σε 70,91% το 2014, παράλληλα με την συνεχιζόμενη πτώση των ιδιωτικών επιχειρήσεων παραπάνω αποτελέσματα οφείλονται στην σε μεγάλο βαθμό σταθεροποίηση και εν μέρει στην αύξηση των εισιτηρίων του 2013 σε σύγκριση με το 2012 αλλά και στην συνεχιζόμενη μικρή ή μεγαλύτερη αύξηση το 2014 στις μονάδες των νήσων Λέσβου και Ικαρίας (Περ. %Αιγαίου) στο Loutraki Thermal Spa (Περ. Πελοποννήσου) αλλά και στις μονάδες Ιαματικών Πηγών του Πόζαρ (Λουτράκι Αριδαίας) Αγκίστρου, Απολλωνίας και Σιδηροκάστρου (Κ. Μακεδονίας)

Οι μονάδες με φορέα Εκμετάλλευσης την ΕΤΑΔ παρουσιάζουν φθίνουσα πορεία τόσο σε απόλυτο αριθμό (με κάθε χρονιά να είναι χειρότερη από την αμέσως προηγούμενη), όσο βεβαίως και ποσοστιαία. Έτσι, τα 334.172 εισιτήρια του 2005 μειώνονται σταδιακά και κατά το 2014 είναι

μόλις 65.246, δηλαδή μόνο το 19,5% των αντίστοιχων του 2005. Μικρή αύξηση παρατηρείται το 2013 έναντι 2012 ανερχόμενη σε 7.79% οφειλόμενη στα αποτελέσματα της ΕΤΑΔ Υπάτης, ΕΤΑΔ Αιδηψού και ΕΤΑΔ Καιιάφα που δεν ήταν αρκετή για να καλύψει τη γενικότερη μείωση των υπολοίπων μονάδων το 2014 (η ΕΤΑΔ Θερμοπυλών δε λειτούργησε το 2014).

Τα ποσοστά πτώσης στις ιδιωτικές επιχειρήσεις είναι επίσης υψηλά. Η σύγκριση μεταξύ 2009 και 2014 εμφανίζει ποσοστό πτώσης κατά 66% στις ιδιωτικές επιχειρήσεις (πλην Αιδηψού), μείωση κατά 90,4% στις ιδιωτικές επιχειρήσεις Αιδηψού με πηγή και μείωση κατά 91,4% στις ιδιωτικές επιχειρήσεις Αιδηψού με παροχή νερού από τον ΕΟΤ. Η συνεχιζόμενη μείωση επισκεψιμότητας που παρατηρείται σε όλες τις ιδιωτικές μονάδες – με εξαίρεση την αξιοσημείωτη αύξηση στη «Λίμνη Βουλιαγμένης» οδήγησε το σύνολο των ιδιωτικών επιχειρήσεων να εκπροσωπεί κατά το 2014 το 21,7% των συνολικών εισιτηρίων πανελλαδικά, όταν το 2009 το αντίστοιχο ποσοστό ανερχόταν σε 38,56%.

Η σύγκριση του 2-14 με το 2005 αποτυπώνει την πτωτική πορεία των 5 τελευταίων ετών (με αποκορύφωμα το 2012), δεδομένου ότι σε όλες τις κατηγορίες Φορέων Εκμετάλλευσης τα εισιτήρια του 2005 είναι περισσότερα από το 2014. Εδώ, η συγκράτηση εισιτηρίων που επιτυγχάνεται στις μονάδες της Κεντρικής Μακεδονίας, αλλά και του Αιγαίου (που οι Φορείς Εκμετάλλευσης είναι Δημοτικές Επιχειρήσεις) συντελεί στη διαμόρφωση σχετικά ικανοποιητικού αριθμού εισιτηρίων, αν και ακόμη και στην κατηγορία αυτή η πτώση μεταξύ 2009 και 2014 στην Κεντρική Μακεδονία ανέρχεται σε 36% και στο Αιγαίο είναι 56,1%.

Η ερμηνεία αναφορικά με τη συγκριτικά καλύτερη εικόνα των Δημοτικών Επιχειρήσεων της Κεντρικής Μακεδονίας αλλά και στο Αιγαίο σχετίζεται με το ότι οι συγκεκριμένες μονάδες έχουν καταφέρει να προσελκύσουν ένα τμήμα επισκεπτών που δεν εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τις παροχές των ασφαλιστικών ταμείων και κατά συνέπεια οι περικοπές στις οποίες προχώρησαν οι ασφαλιστικοί φορείς δεν τις έπληξαν καθοριστικά. Αντιθέτως, αρκετές από τις ιδιωτικές επιχειρήσεις τόσο στην Αιδηψό, όσο και σε άλλες περιοχές στηρίζονταν σχεδόν αποκλειστικά στους λουόμενους μέσω των παροχών των ασφαλιστικών ταμείων και η σχετική αλλαγή πολιτικής είχε ως αποτέλεσμα την σημαντική ως και ραγδαία μείωση των πελατών/εισιτηρίων τους.

Το αρνητικό φαινόμενο της έντονης πτώσης του αριθμού των εισιτηρίων των λουτρικών μονάδων αποδίδεται σε διαφορετικούς παράγοντες.

Κυριότερος φαίνεται να είναι οι περικοπές των χορηγήσεων από τα ασφαλιστικά ταμεία προς τους δικαιούχους που αφορούν:

- ✓ Τον αριθμό των εγκρινόμενων αιτήσεων
- ✓ Την χρονική διάρκεια εγκρινόμενης θεραπείας
- ✓ Τον αποκλεισμό πιθανών επισκεπτών των λουτρικών μονάδων από άλλες γεωγραφικές περιοχές
- ✓ εξαίρεση κάποιων παθήσεων από τον κατάλογο των εγκρινόμενων περιοχών

Παράλληλα, η συνεχιζόμενη οικονομική κρίση έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του αριθμού των ημερών παραμονής (και κατά συνέπεια και των εισιτηρίων) και των επισκεπτών οι οποίοι καλύπτουν με δικούς τους πόρους την απαιτούμενη δαπάνη ενώ ο αριθμός τους πλέον έχει μειωθεί σημαντικά (Ioutrapozar.gr).

4.6 ΠΡΟΩΘΗΣΗ

Τα Λουτρά του Πόζαρ χρησιμοποιούν ως μέσο προώθησης:

- Υπηρεσίες μετάδοσης και καταχώρησης στα ΜΜΕ (ραδιόφωνο, τηλεόραση, εφημερίδες)
- Τα διαφημιστικά φυλλάδια από τα οποία οι πελάτες μπορούν να πάρουν μια πρώτη εικόνα για την επιχείρηση, αλλά και για τα στοιχεία της επιχείρησης.
- Συμμετοχή σε εκθέσεις τουριστικού περιεχομένου π.χ.(PHILOXENIA).
- Διοργανώνουν συνέδρια αλλά και αθλητικές δραστηριότητες στα οποία και συμμετέχουν
- Τέλος υλοποιούν την υπαίθρια διαφήμιση με βάση την οποία τοποθετούν γιγαντοαφίσες στις στάσεις λεωφορείων, σε διαφημιστικά ειδικά μεγάλα πλαίσια, σε λεωφορεία των μεγάλων αστικών πόλεων –αγορών στόχων
- Προμήθεια και παραγωγή CD,DVD,SPOT για τις δραστηριότητες και το φυσικό περιβάλλον της περιοχής
- Παραγωγή ντοκιμαντέρ για τις δραστηριότητες και το φυσικό περιβάλλον της περιοχής
- Παροχή υπηρεσιών μάρκετινγκ (ανάπτυξη συνεργασίας με τουριστικά γραφεία tour operator, ορειβατικούς συλλόγους κ.α. με σκοπό την ενημέρωσή τους για την ύπαρξη της περιοχής ως προορισμού τεσσάρων εποχών.

- Έκδοση ενημερωτικών εντύπων για τις παρεχόμενες δραστηριότητες της επιχείρησης και το φυσικό περιβάλλον της περιοχής.
- Εκδίδουν τουριστικούς χάρτες, επαγγελματικές κάρτες και γιγαντοαφίσες διαφήμισης. (Λουτρά Πόζαρ, 2016).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΡΩΤΟΓΕΝΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

5.1. Ο ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ Η ΜΟΝΑΔΑ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

Με βάση το θέμα της έρευνας: << Η Επίδραση Του Μάρκετινγκ Σε Σχέση Με Τα Ιαματικά Λουτρά. Μελέτη Περίπτωσης: Λουτρά Πόζαρ >> προκύπτουν:

- Έκταση διεξαγωγής έρευνας: Λουτρά Πόζαρ Ν. Πέλλας
- Χρόνος: Περίοδος διεξαγωγής έρευνας: Μάρτιος-Απρίλιος 2016
- Πληθυσμός έρευνας: 100 άτομα

5.2. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ

Δειγματοληψία

5.3. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΑΣ

I. Πλαίσιο της δειγματοληψίας

Το πλαίσιο δειγματοληψίας που χρησιμοποιήθηκε ήταν άνδρες- γυναίκες ηλικίας 18-50

II. Μέθοδος δειγματοληψίας

Η μέθοδος δειγματοληψίας που εφαρμόστηκε ήταν χωρίς πιθανότητες, ευκολίας.

III. Πλάνο της δειγματοληψίας

Θα πραγματοποιηθεί προσωπική συνέντευξη σε διάστημα 2 ημερών για την συμπλήρωση 70 ερωτηματολογίων από τα άτομα που θα επιλεχθούν. Τα υπόλοιπα 30 ερωτηματολόγια θα συμπληρωθούν μέσω ηλεκτρονικής

συνέντευξης γιατί εκτός από τα άτομα που παραβρέθηκαν στα λουτρά υπάρχουν και άτομα τα οποία τα έχουν επισκεφθεί και έχουν μια άποψη για τα συγκεκριμένα λουτρά.

5.4. ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΠΡΩΤΟΓΕΝΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Στην παρούσα έρευνα πεδίου χρησιμοποιείται για την συγκέντρωση πρωτογενών στοιχείων η δημοσκόπηση και συγκεκριμένα η προσωπική και ηλεκτρονική συνέντευξη.

5.5. ΣΥΝΤΑΞΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Σκοπός του παρόντος ερωτηματολογίου είναι η έρευνα όσο αφορά στην συμπεριφορά καθώς και την επισκεψιμότητα των ατόμων στα λουτρά του Πόζαρ της Αριδαίας. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 15 ερωτήσεις που αφορούν το θέμα της έρευνας και είναι δεδομένο ότι τα άτομα έχουν επισκεφτεί τα λουτρά. Σαν εξαρτημένη μεταβλητή η οποία αφορά την επισκεψιμότητα των λουτρών φαίνονται στις ερωτήσεις 1-11. Ανεξάρτητες μεταβλητές είναι τα δημογραφικά στοιχεία που τις συναντούμε στις ερωτήσεις 12-15.

5.6 ΠΙΝΑΚΕΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

ΕΡΩΤΗΣΗ1: Πόσο συχνά επισκέπτεστε τα Λουτρά του Πόζαρ;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	n	%
ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	17	17,0%
ΣΥΧΝΑ	41	41,0%
ΣΠΑΝΙΑ	42	42,0%
ΠΟΤΕ	0	0,0%
ΣΥΝΟΛΟ	100	100,0%

ΠΙΝΑΚΑΣ 2

ΕΡΩΤΗΣΗ 2: Για ποιους λόγους επισκέπτεστε τα Λουτρά;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	n	%
ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ	31	31,0%
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ	15	15,0%
ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ	49	49,0%
ΆΛΛΟ	5	5,0%
ΣΥΝΟΛΟ	100	100,0%

ΠΙΝΑΚΑΣ 3

ΕΡΩΤΗΣΗ 3: Από πού πληροφορηθήκατε για τα Λουτρά;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	n	%
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	25	25,0%
ΓΝΩΣΤΟ/ΦΙΛΟ	62	62,0%
ΕΝΤΥΠΟ ΤΥΠΟ	8	8,0%
ΡΑΔΙΟΦΩΝΟ	5	5,0%
ΆΛΛΟ	0	0,0%
ΣΥΝΟΛΟ	100	100,0%

ΠΙΝΑΚΑΣ 4

ΕΡΩΤΗΣΗ 4: Γιατί προτιμάτε τα Λουτρά του Πόζαρ;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	n	%
ΕΙΝΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ	10	10,0%
ΔΙΑΘΕΤΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ	10	10,0%
ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ	5	5,0%
ΕΧΕΙ ΩΡΑΙΟ ΤΟΠΙΟ	55	55,0%
ΕΙΝΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ	20	20,0%
ΆΛΛΟ	0	0,0%
ΣΥΝΟΛΟ	100	100,0%

ΠΙΝΑΚΑΣ 5

ΕΡΩΤΗΣΗ 5: Τι γνώμη έχετε για την σχέση τιμής-ποιότητας που προσφέρουν τα λουτρά της Αριδαίας;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	n	%
ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ	30	30,0%
ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΛΗ	53	53,0%
ΕΛΑΧΙΣΤΑ ΚΑΛΗ	15	15,0%
ΚΑΘΟΛΟΥ ΚΑΛΗ	2	2,0%
ΣΥΝΟΛΟ	100	100,0%

ΠΙΝΑΚΑΣ 6

ΕΡΩΤΗΣΗ 6: Που πιστεύεται ότι χρειάζονται κάποιες αλλαγές/ βελτιώσεις στα λουτρά;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	n	%
ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ	18	18,0%
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ	10	10,0%
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ	2	2,0%
ΣΥΓΚΟΙΝΩΝΙΕΣ	68	68,0%
ΆΛΛΟ	2	2,0%
ΣΥΝΟΛΟ	100	100,0%

ΠΙΝΑΚΑΣ 7

ΕΡΩΤΗΣΗ 7: Σας παρακαλούμε να εκφράσετε το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας σας με τις παρακάτω απόψεις για τα λουτρά του Πόζαρ

ΑΠΟΨΕΙΣ	ΣΥΜΦΩΝΩ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ		ΣΥΜΦΩΝΩ		ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ		ΔΙΑΦΩΝΩ		ΔΙΑΦΩΝΩ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ		ΣΥΝΟΛΟ		SCORE	M.O
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Q01.Είμαι ικανοποιημένος/η από τις φυσικοθεραπευτικές ιδιότητες των λουτρών	40	40%	43	43%	17	17%	0	0%	0	0%	100	100%	177	1,77
Q02.Θεωρώ ότι μπορώ και εγώ να συστήσω και σε άλλους προκειμένου να επισκεφτούν τα λουτρά.	41	41%	51	51%	8	8%	0	0%	0	0%	100	100%	167	1,67
Q03.Πιστεύω ότι τα λουτρά του Πόζαρ είναι καλύτερα από αυτά των ανταγωνιστών	19	19%	25	25%	51	51%	4	4%	1	1%	100	100%	243	2,43
Q04.Η χρήση των ιαματικών νερών βελτιώνει την κατάσταση της υγείας μου	36	36%	44	44%	17	17%	2	2%	1	1%	100	100%	188	1,88
Q05.Εκτός από την λουτροθεραπεία αγοράζω τοπικά προϊόντα του Πόζαρ	10	10%	23	23%	33	33%	26	26%	8	8%	100	100%	299	2,99
Q06.Η προβολή των λουτρών στην τηλεόραση θα ήταν χρήσιμη για την ανάπτυξή τους	47	47%	43	43%	7	7%	2	2%	1	1%	100	100%	167	1,67
ΣΥΝΟΛΟ	193	32%	229	38%	133	22%	34	6%	11	2%	600	100%	1241	12,41

ΠΙΝΑΚΑΣ 8

ΕΡΩΤΗΣΗ 8: Πόσο διάστημα παραμένετε;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	n	%
ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗ	47	47%
1-3 ΜΕΡΕΣ	42	42%
ΠΑΝΩ ΑΠΟ 3 ΜΕΡΕΣ	11	11%
ΣΥΝΟΛΟ	100	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 9

ΕΡΩΤΗΣΗ 9: Ποια περίοδο του χρόνου προτιμάτε να επισκέπτεστε τα λουτρά του Πόζαρ

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	n	%
ΧΕΙΜΩΝΑ	48	48%
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	11	11%
ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ	41	41%
ΣΥΝΟΛΟ	100	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 10

ΕΡΩΤΗΣΗ 10: Η επισκεψιμότητα με σκοπό την λουτροθεραπεία βοηθάει στην ανάπτυξη του τουρισμού της περιοχής;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	n	%
ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	50	50%
ΠΟΛΥ	40	40%
ΜΕΤΡΙΑ	10	10%
ΛΙΓΟ	0	0%
ΚΑΘΟΛΟΥ	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	100	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 11

ΕΡΩΤΗΣΗ 11: Μετά την περιήγησή σας στα λουτρά επισκέπτεστε την Αριδαία;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	n	%
ΝΑΙ	81	81%
ΌΧΙ	19	19%
ΣΥΝΟΛΟ	100	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 12

ΕΡΩΤΗΣΗ 12: Φύλο

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	n	%
ΑΝΔΡΑΣ	41	41%
ΓΥΝΑΙΚΑ	59	59%
ΣΥΝΟΛΟ	100	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 13

ΕΡΩΤΗΣΗ 13: Ηλικία

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	n	%
18-26	48	48%
27-34	25	25%
35-42	18	18%
43-50	9	9%
ΣΥΝΟΛΟ	100	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 14

ΕΡΩΤΗΣΗ 14: Εισόδημα

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	n	%
<300	39	39%
301-800	48	48%
801-1200	9	9%
>1200	4	4%
ΣΥΝΟΛΟ	100	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 15

ΕΡΩΤΗΣΗ 15: Τόπος Διαμονής

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	n	%
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	59	59%
ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΕΛΛΕΔΑ	41	41%
ΣΥΝΟΛΟ	100	100%

5.7 ΠΙΝΑΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΕΩΝ

ΠΙΝΑΚΑΣ 16: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 13 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 1

ΗΛΙΚΙΑ ΜΕ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ

ΗΛΙΚΙΑ	18-26		27-34		35-42		43-50	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	5	10%	5	20%	4	22%	3	33%
ΣΥΧΝΑ	21	44%	8	32%	8	44%	4	44%
ΣΠΑΝΙΑ	22	46%	12	48%	6	33%	2	22%
ΠΟΤΕ	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	48	100%	25	100%	18	100%	9	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 17: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 13 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 2

ΗΛΙΚΙΑ ΜΕ ΛΟΓΟΥΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ

ΗΛΙΚΙΑ	18-26		27-34		35-42		43-50	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ	17	35%	10	40%	4	22%	2	29%
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ	4	8%	5	20%	5	28%	2	29%
ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ	27	56%	10	40%	9	50%	3	43%
ΆΛΛΟ	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	48	100%	25	100%	18	100%	7	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 18: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 13 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 8**ΗΛΙΚΙΑ ΜΕ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΣΤΑ ΛΟΥΤΡΑ**

ΗΛΙΚΙΑ	18-26		27-34		35-42		43-50	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΔΙΑΜΟΝΗΣ								
ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗ	23	48%	12	48%	10	56%	2	40%
1-3 ΜΕΡΕΣ	21	44%	13	52%	5	28%	3	60%
ΠΑΝΩ ΑΠΌ 3 ΜΕΡΕΣ	4	8%	0	0%	3	17%	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	48	100%	25	100%	18	100%	5	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 19: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 13 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 9**ΗΛΙΚΙΑ ΜΕ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ**

ΗΛΙΚΙΑ	18-26		27-34		35-42		43-50	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ								
ΧΕΙΜΩΝΑ	18	38%	11	44%	12	67%	7	100%
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	6	13%	4	16%	1	6%	0	0%
ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ	24	50%	10	40%	5	28%	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	48	100%	25	100%	18	100%	7	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 20: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 13 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 10**ΗΛΙΚΙΑ ΜΕ ΤΟ ΑΝ Η ΕΠΙΣΚΕΨΗΜΟΤΗΤΑ ΒΟΗΘΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΑΡΙΔΑΙΑΣ**

ΗΛΙΚΙΑ	18-26		27-34		35-42		43-50	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ								
ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	26	54%	12	44%	8	44%	5	56%
ΠΟΛΥ	17	35%	11	41%	7	39%	4	44%
ΜΕΤΡΙΑ	5	10%	2	7%	3	17%	0	0%
ΛΙΓΟ	0	0%	2	7%	0	0%	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	48	100%	27	100%	18	100%	9	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 21: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 12 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 1

ΦΥΛΟ ΜΕ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ

ΦΥΛΟ	ΑΝΔΡΑΣ		ΓΥΝΑΙΚΑ	
	n	%	n	%
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ				
ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	9	22%	8	14%
ΣΥΧΝΑ	16	39%	25	42%
ΣΠΑΝΙΑ	16	39%	26	44%
ΠΟΤΕ	0	0%	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	41	100%	59	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 22: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 12 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 2

ΦΥΛΟ ΜΕ ΛΟΓΟΥΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ

ΦΥΛΟ	ΑΝΔΡΑΣ		ΓΥΝΑΙΚΑ	
	n	%	n	%
ΛΟΓΟΙ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ				
ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ	13	32%	20	34%
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ	10	24%	8	14%
ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ	18	44%	31	53%
ΆΛΛΟ	0	0%	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	41	100%	59	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 23: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 12 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 5

ΦΥΛΟ ΜΕ ΣΧΕΣΗ ΤΙΜΗΣ-ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ

ΦΥΛΟ	ΑΝΔΡΑΣ		ΓΥΝΑΙΚΑ	
	n	%	n	%
ΣΧΕΣΗ ΤΙΜΗΣ-ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ				
ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ	17	41%	18	31%
ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΛΗ	18	44%	35	59%
ΕΛΑΧΙΣΤΑ ΚΑΛΗ	6	15%	6	10%
ΚΑΘΟΛΟΥ ΚΑΛΗ	0	0%	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	41	100%	59	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 24: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 12 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 8

ΦΥΛΟ ΜΕ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΣΤΑ ΛΟΥΤΡΑ

ΦΥΛΟ	ΑΝΔΡΑΣ		ΓΥΝΑΙΚΑ	
	n	%	n	%
ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΔΙΑΜΟΝΗΣ				
ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗ	20	49%	27	46%
1-3 ΜΕΡΕΣ	16	39%	26	44%
ΠΑΝΩ ΑΠΌ 3 ΜΕΡΕΣ	5	12%	6	10%
ΣΥΝΟΛΟ	41	100%	59	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 25: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 12 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 9

ΦΥΛΟ ΜΕ ΠΕΡΙΟΔΟ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ

ΦΥΛΟ	ΑΝΔΡΑΣ		ΓΥΝΑΙΚΑ	
	n	%	n	%
ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ				
ΧΕΙΜΩΝΑ	24	59%	24	41%
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	4	10%	7	12%
ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ	13	32%	28	47%
ΣΥΝΟΛΟ	41	100%	59	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 26: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 12 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 10

ΦΥΛΟ ΜΕ ΤΟ ΑΝ Η ΕΠΙΣΚΕΨΙΜΟΤΗΤΑ ΒΟΗΘΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΑΡΙΔΑΙΑΣ

ΦΥΛΟ	ΑΝΔΡΑΣ		ΓΥΝΑΙΚΑ	
	n	%	n	%
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ				
ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	20	49%	31	53%
ΠΟΛΥ	18	44%	21	36%
ΜΕΤΡΙΑ	3	7%	7	12%
ΛΙΓΟ	0	0%	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	41	100%	59	100%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 27: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 12 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 11
ΦΥΛΟ ΜΕ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΡΙΔΑΙΑ**

ΦΥΛΟ	ΑΝΔΡΑΣ		ΓΥΝΑΙΚΑ	
	n	%	n	%
ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΡΙΔΑΙΑ				
ΝΑΙ	29	71%	51	86%
ΌΧΙ	12	29%	8	14%
ΣΥΝΟΛΟ	41	100%	59	100%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 28: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 14 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 1
ΕΙΣΟΔΗΜΑ ΜΕ ΕΠΙΣΚΕΨΙΜΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ**

ΕΙΣΟΔΗΜΑ	<300		301-800		801-1200		>1200	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ								
ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	2	5%	12	24%	2	22%	1	25%
ΣΥΧΝΑ	17	45%	18	37%	5	56%	1	25%
ΣΠΑΝΙΑ	19	50%	19	39%	2	22%	2	50%
ΠΟΤΕ	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	38	100%	49	100%	9	100%	4	100%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 29: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 14 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 5
ΕΙΣΟΔΗΜΑ ΜΕ ΣΧΕΣΗ ΤΙΜΗΣ-ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ
ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ**

ΕΙΣΟΔΗΜΑ	<300		301-800		801-1200		>1200	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ΣΧΕΣΗ ΤΙΜΗΣ-ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ								
ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ	9	24%	21	43%	4	44%	1	25%
ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΛΗ	21	55%	25	51%	4	44%	3	75%
ΕΛΑΧΙΣΤΑ ΚΑΛΗ	8	21%	3	6%	1	11%	0	0%
ΚΑΘΟΛΟΥ ΚΑΛΗ	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	38	100%	49	100%	9	100%	4	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 30: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 14 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 8**ΕΙΣΟΔΗΜΑ ΜΕ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΣΤΑ ΛΟΥΤΡΑ**

ΕΙΣΟΔΗΜΑ	<300		301-800		801-1200		>1200	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗ	21	55%	23	47%	1	13%	2	67%
1-3 ΜΕΡΕΣ	13	34%	21	43%	7	88%	1	33%
ΠΑΝΩ ΑΠΌ 3 ΜΕΡΕΣ	4	11%	5	10%	0	0%	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	38	100%	49	100%	8	100%	3	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 31: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 14 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 9**ΕΙΣΟΔΗΜΑ ΜΕ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ**

ΕΙΣΟΔΗΜΑ	<300		301-800		801-1200		>1200	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ	n	%	n	%	n	%	n	%
ΧΕΙΜΩΝΑ	17	45%	23	47%	6	67%	2	50%
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	7	18%	4	8%	0	0%	0	0%
ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ	14	37%	22	45%	3	33%	2	50%
ΣΥΝΟΛΟ	38	100%	49	100%	9	100%	4	100%

ΠΙΝΑΚΑΣ 32: ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 14 ΜΕ ΕΡΩΤΗΣΗ 11**ΕΙΣΟΔΗΜΑ ΜΕ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΡΙΔΑΙΑ**

ΕΙΣΟΔΗΜΑ	<300		301-800		801-1200		>1200	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΡΙΔΑΙΑ	n	%	n	%	n	%	n	%
ΝΑΙ	28	74%	41	84%	7	78%	4	100%
ΌΧΙ	10	26%	8	16%	2	22%	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	38	100%	49	100%	9	100%	4	100%

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

6.1 ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΙΝΑΚΩΝ

- Στον **πινάκα 1** παρατηρείται ότι το 83% των ερωτηθέντων επισκέπτονται συχνά έως σπάνια τα λουτρά του Πόζαρ
- Όσον αφορά τον **πινάκα 2** το 49% των ερωτηθέντων επισκέπτονται τα λουτρά του ποζαρ και για ψυχαγωγικούς αλλά και θεραπευτικούς λόγους
- Στον **πινάκα 3** κυρία πηγή πληροφόρησης για τα λουτρά είναι κυρίως από γνωστό/φίλο με ποσοστό 62% ενώ με ποσοστό 25% από το διαδίκτυο
- Στον **πινάκα 4** λίγο παραπάνω από τους μισούς ερωτηθέντες (55%) προτιμούν τα λουτρά του Πόζαρ λόγο του τοπιού ενώ ένα 20% τα προτιμούν για την θεραπευτικές ιδιότητες
- Όσον αφορά τον **πινάκα 5** με ποσοστό 53% οι ερωτώμενοι πιστεύουν ότι η σχέση ποιότητας-τιμής είναι αρκετά καλή
- Στον **πινάκα 6** οι ερωτώμενοι εξέφρασαν την άποψη τους με ποσοστό 68% ότι η κυρία αλλαγή/βελτίωση που χρειάζονται τα λουτρά είναι οι συγκοινωνίες
- Στον **πινάκα 7** με ποσοστό 12.4% των ερωτηθέντων έχουν θετικές απόψεις για τα λουτρά του πόζαρ ενώ με ποσοστό απόκλισης 1,67% θεωρούν ότι μπορούν να τα συστήσουν και σε άλλους προκειμένου να τα επισκεφτούν και πιστεύουν ότι η προβολή των λουτρών στην τηλεόραση θα ήταν χρήσιμη για την ανάπτυξή τους. Επίσης παρατηρούμε απόκλιση με ποσοστό 2,9% των ερωτηθέντων να αγοράζουν τοπικά προϊόντα του πόζαρ πέρα από την λουτροθεραπεία.
- Στον **πινάκα 8** το 47% κάνουν ημερήσια επίσκεψη στα λουτρά, το 42% παραμένουν 1-3 μέρες περισσότερο από 3 μέρες παραμένει μόνο το 11%.
- Όσον αφορά την περίοδο επίσκεψης στον **πινάκα 9** το 48% του πληθυσμού επισκέπτονται τα λουτρά του Πόζαρ μόνο τον χειμώνα, το 41% δεν έχουν ιδιαίτερη προτίμηση και κάνουν την επίσκεψή τους και τις δύο περιόδους ενώ ένα 11% επισκέπτονται τα λουτρά του Πόζαρ μόνο το καλοκαίρι .

- Στον **πίνακα 10** το 90% των ερωτηθέντων απάντησαν ότι η επισκεψιμότητα με σκοπό την λουτροθεραπεία βοηθάει στην ανάπτυξη του τουρισμού της περιοχής ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ έως ΠΟΛΥ, ενώ ένα 10% απάντησε ΜΕΤΡΙΑ.
- Στον **πίνακα 11** το 81% των ερωτηθέντων απάντησαν ΝΑΙ στην ερώτηση που αφορά την επίσκεψη για την Αριδαία μετά την περιήγηση των Λουτρών του Πόζαρ, ενώ μόνο το 19% απάντησαν ΟΧΙ.
- Όσον αφορά τον **πίνακα 12** παρατηρούμε ότι το 41% των ερωτηθέντων είναι οι άνδρες και το 59% από το πλήθος των ερωτηθέντων είναι γυναίκες.
- Στον **πίνακα 13** παρατηρούμε ότι το 48% δηλαδή το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων έχουν ηλικία 18-26, το 25% είναι 27-34 ετών, το 18% έχουν 35-42 και τέλος μόνο το 9% των ερωτηθέντων είναι 43-50.
- Στον **πίνακα 14** το 39% των ερωτηθέντων έχουν εισόδημα <300 ευρώ, το 48% έχουν εισόδημα 301-800 ευρώ, ενώ μόνο το 4% των ερωτηθέντων έχουν εισόδημα >1200 ευρώ.
- Στον **πίνακα 15** το 59% των ερωτηθέντων είναι από την Θεσσαλονίκη ενώ το 41% μένουν σε άλλα μέρη της Ελλάδος.

6.2 ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΕΩΝ

Πίνακας 16: Στην διασταύρωση ηλικίας με συχνότητας επίσκεψης των λουτρών παρατηρείται πως οι τάξεις των ηλικιών 18 με 34 ετών επισκέπτονται τα λουτρά σπάνια (18-26:46% , 27-34: 48%) ενώ οι τάξεις των ηλικιών 35-50 ετών επισκέπτονται τα λουτρά πολύ συχνά έως συχνά (35-42: 44%, 43-50:77%).

Πίνακας 17: Στην διασταύρωση ηλικίας με λόγους επίσκεψης των λουτρών παρατηρείται πως όλες οι τάξεις των ηλικιών επισκέπτονται τα λουτρά για ψυχαγωγικούς και θεραπευτικούς λόγους.

Πίνακας 18: Στην διασταύρωση ηλικίας με το διάστημα παραμονής στα λουτρά φαίνεται ότι οι τάξεις των ηλικιών 18-26 και 35-42 ετών παραμένουν στα λουτρά μία μέρα (18-26:48%, 35-42:56%) ενώ οι ηλικίες 27-34 και 43-50 ετών πραγματοποιούν την διαμονής τους στα λουτρά 1-3 μέρες.

Πίνακας 19: Στην διασταύρωση ηλικίας με περίοδο επίσκεψης στα λουτρά παρατηρείται ότι μόνο το 50% ηλικίας 18-26 ετών κάνουν την επίσκεψή τους στα λουτρά όλο τον χρόνο ενώ οι κλίμακες ηλικίας 27-50 ετών φαίνεται να προτιμούν να πραγματοποιήσουν την επίσκεψή τους μόνο κατά την διάρκεια του χειμώνα (27-34:44%, 35-42:67% και 43-50:100%).

Πίνακας 20: Στην διασταύρωση ηλικίας με το αν η επισκεψιμότητα βοηθά στην ανάπτυξη του τουρισμού της Αριδαίας φαίνεται να συμφωνούν πάρα πολύ έως πολύ όλες οι τάξεις των ηλικιών (18-26: 89%, 27-34: 85%, 35-42:83% και 43-50: 100%).

Πίνακας 21: Στην διασταύρωση φύλου με συχνότητα επίσκεψης των λουτρών παρατηρείται ότι το 39% που επισκέπτονται συχνά τα λουτρά είναι άνδρες ενώ με ποσοστό 44% που επισκέπτονται σπάνια τα λουτρά είναι γυναίκες.

Πίνακας 22: Στην διασταύρωση φύλου με λόγοι επίσκεψης των λουτρών βλέπουμε ότι το 53% είναι γυναίκες και επισκέπτονται για ψυχαγωγικούς αλλά και για θεραπευτικούς λόγους τα Λουτρά, ενώ το ίδιο ισχύει και για τους άνδρες με ποσοστό 44%.

Πίνακας 23: Στην διασταύρωση φύλου με σχέση τιμής-ποιότητας που προσφέρουν τα λουτρά παρατηρείται ότι και δύο φύλα συμφωνούν ότι η σχέση τιμής ποιότητας είναι πολύ έως αρκετά καλή (άνδρες:85%, γυναίκες:90%).

Πίνακας 24: Στην διασταύρωση φύλου με διάστημα διαμονής στα λουτρά παρατηρείται ότι και τα δύο φύλα προτιμούν να πραγματοποιούν ημερήσια επίσκεψη στα λουτρά (άνδρες: 49%, γυναίκες:46%).

Πίνακας 25: Στην διασταύρωση φύλου με περίοδο επίσκεψης των λουτρών το 59% των ανδρών πραγματοποιούν την επίσκεψή τους στα λουτρά μόνο κατά την διάρκεια του χειμώνα, ενώ το 47% των γυναικών επισκέπτονται τα λουτρά όλο τον χρόνο.

Πίνακας 26: Στην διασταύρωση φύλου με το αν η επισκεψιμότητα βοηθά στην ανάπτυξη του τουρισμού της Αριδαίας παρατηρείται ότι τα δύο φύλα συμφωνούν πάρα πολύ έως πολύ (άνδρες: 93%, γυναίκες:89%).

Πίνακας 27: Στην διασταύρωση φύλου με περιήγηση στα λουτρά φαίνεται ότι και δύο φύλα πάντα κάνουν περιήγηση στην Αριδαία όταν επισκέπτονται τα λουτρά

Πίνακας 28: Στην διασταύρωση εισοδήματος με συχνότητα επίσκεψης των λουτρών παρατηρείται ότι οι τάξεις του εισοδήματος <300-800€ και >1200€ επισκέπτονται τα λουτρά του Πόζαρ σπάνια ενώ με ποσοστό 56% που επισκέπτονται τα λουτρά συχνά είναι τάξεως 801-1200€.

Πίνακας 29: Στην διασταύρωση εισοδήματος με σχέση τιμής-ποιότητας που προσφέρουν τα λουτρά φαίνεται ότι όλες οι τάξεις ανεξαρτήτου εισοδήματος πιστεύουν ότι η σχέση τιμής-ποιότητας είναι πολύ έως αρκετά καλή (<300€: 79%, 301-800€:94%, 801-1200€:88% >1200€:100%).

Πίνακας 30: Στην διασταύρωση εισοδήματος με διάστημα παραμονής παρατηρείται ότι το 88% της τάξεως 801-1200€ παραμένουν στα λουτρά 1-3 μέρες ενώ οι υπόλοιπες τάξεις <300€,301-800€ και >1200€ πραγματοποιούν ημερήσια επίσκεψη στα λουτρά με ποσοστά 55%, 47% και 67% αντίστοιχα.

Πίνακας 31: Στην διασταύρωση εισοδήματος με περίοδο επίσκεψης των λουτρών τα αποτελέσματα μας δείχνουν ότι όλες οι τάξεις εισοδήματος κάνουν την επίσκεψή τους στα λουτρά μόνο κατά την διάρκεια του χειμώνα.

Πίνακας 32: Στην διασταύρωση εισοδήματος με περιήγηση στην Αριδαία βλέπουμε ότι όλες οι τάξεις εισοδήματος μετά από την επίσκεψή τους στα λουτρά κάνουν πάντα την περιήγησή τους στην Αριδαία.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Βάση όλων των στοιχείων που βρήκαμε συμπεραίνουμε ότι οι ιαματικές πηγές χρησιμοποιούνταν από την αρχαιότητα για θεραπευτικούς λόγους και αντιμετώπιση ασθενειών. Με την πάροδο του χρόνου άρχισαν να εξελίσσονται σε κέντρα αναψυχής και διασκέδασης. Σημειώνεται ότι στην Ελλάδα υπάρχουν 348 ιαματικές πηγές και κάποιες από αυτές είναι τα Λουτρά Απολλωνίας, Καμένων Βούρλων, Λουτρακίου, Αιδηψού, Αγκίστρου, Λαγκαδά, Θέρμης κ.α. Οι ιαματικές πηγές διακρίνονται σε:

Αλιπηγές, Υδροθειούχες, Χλωρονατριούχες, Αλκαλικές, Ραδιούχες, Απλές, Θειοπηγές κ.α. οι οποίες αποτελούν μια μορφή εναλλακτικού τουρισμού που συνδυάζει αποκατάσταση της υγείας και ταυτόχρονα ανάγκη για διακοπές. Τα ιαματικά νερά αποτελούνται από πολλές ιδιότητες οι οποίες περιέχουν πολλά συστατικά, και η θεραπευτική τους δράση είναι τριπλής φύσεως: Μηχανική, Θερμική και Χημική. Οι κυριότερες μορφές υδροθεραπείας είναι: Ποσιοθεραπεία, Λουτροθεραπεία, Πηλοθεραπεία, Θαλασσοθεραπεία και Εισπνοθεραπεία. Όσον αφορά την ιστορία της Αριδαίας φτιάχτηκε από τα πολύ παλιά χρόνια από τα χέρια ανθρώπων. Μέχρι το 1922 ονομαζόταν Σούμποτσκο (χωριό του νερού), στην συνέχεια ονομάστηκε σε Αρδαία και έπειτα σε Αριδαία το οποίο παραμένει μέχρι και σήμερα. Σε απόσταση 13 χλμ. από την Αριδαία βρίσκονται τα Λουτρά του Πόζαρ, μια επιχείρηση με ιδρυτή τον κ. Τυμπανίδη μέχρι το 1985 και στην συνέχεια την ανέλαβε η Τοπική Αυτοδιοίκηση. Η λουτρόπολη περιλαμβάνει 2 μεγάλες πισίνες από ιαματικά νερά, καταρράκτες, χαμάμ. Ενδείκνυται για άτομα που πάσχουν από ρευματοπάθειες, αρθριτικά, ορισμένες νευρικές και γυναικολογικές παθήσεις, παθήσεις του κυκλοφορικού και αναπνευστικού συστήματος, δερματικά καθώς επίσης κατάγματα και διαστρέμματα. Το μάρκετινγκ συμβάλλει πολύ θετικά στην επιχείρηση, βοηθάει στην μεγιστοποίηση του κέρδους. Ο καταναλωτής έχει πολλές απαιτήσεις και οι παρακάτω παράγοντες επηρεάζουν την επιλογή του. Το περιβάλλον του προορισμού, ο τόπος και η πρόσβαση σε αυτόν, τα προγράμματα και οι εγκαταστάσεις και τα χαρακτηριστικά των επισκεπτών σε αυτόν τον προορισμό, Προσφέρουν υψηλού επιπέδου υπηρεσίες και ανάλογα με την επιλογή του επισκέπτη καθορίζεται και η τιμή της υπηρεσίας. Τα Λουτρά του Πόζαρ χρησιμοποιούν διάφορα μέσα προώθησης. Κάποια από αυτά είναι τα φυλλάδια, το διαδίκτυο, οι εκθέσεις κ.α.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΠΡΟΤΩΓΕΝΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

- Από την απάντηση που δόθηκε όσον αφορά την συχνότητα επίσκεψης των λουτρών, παρατηρείται ότι παραπάνω από τον μισό πληθυσμό επισκέπτονται συχνά έως σπάνια τα Λουτρά του Πόζαρ. (83%) και δεν έχουν κάποιο ιδιαίτερο λόγο που τα επισκέπτονται (49%) (Πίνακες 1,2).

- Όσον αφορά την κύρια πληροφόρηση για τα Λουτρά είναι κυρίως από γνωστό/φίλο (62%) και λίγοι παραπάνω από τον μισό πληθυσμό τα προτιμούν λόγω του τοπίου (55%) και λιγότερο για τις θεραπευτικές ιδιότητες που προσφέρουν (20%) (Πίνακες 3,4).
- Όσον αφορά την σχέση τιμής-ποιότητας βλέπουμε ότι είναι πολύ καλή έως αρκετά καλή (53%) και όταν κλήθηκαν να εκφράσουν την άποψή τους ως προς την βελτίωση των Λουτρών φάνηκε να πιστεύουν ότι η κύρια βελτίωση που χρειάζονται είναι οι συγκοινωνίες (68%) και οι εγκαταστάσεις (32%) (Πίνακες 5,6).
- Όσον αφορά τις απόψεις για τα ιαματικά λουτρά είναι ένα πολυθεματικό μέτρο 6 προτάσεων σε κλίμακα Likert, 5 σημείων. Όλες οι προτάσεις είναι θετικές. Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι στο σύνολο του αυτό το πολυθεματικό μέτρο μετράει το βαθμό των θετικών απόψεων προς τα Λουτρά του Πόζαρ. Θεωρητικά το μέτρο μπορεί να πάρει τιμές από 6 έως 30. Ο μέσος όρος του συνόλου ανήλθε 12,41% που δείχνει θετικές απόψεις του δείγματος για τα Λουτρά του Πόζαρ (Πίνακας 7).
- Όσον αφορά τον χρόνο παραμονής στα Λουτρά παρατηρείται ότι σχεδόν οι μισοί (47%) πραγματοποιούν ημερήσια επίσκεψη, ενώ μόνο το 11% παραμένει 1-3 ημέρες. Ιδιαίτερη προτίμηση επίσκεψης είναι κυρίως το χειμώνα (48%) (Πίνακες 8,9).
- Όσον αφορά τον βαθμό ανάπτυξης της Αριδαίας μέσω της Λουτροθεραπείας παρατηρείται ότι σχεδόν όλο το δείγμα του πληθυσμού πιστεύει ότι βοηθάει πάρα πολύ έως πολύ (90%) και κατά την διάρκεια της επίσκεψής τους στα Λουτρά, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος επισκέπτεται και την Αριδαία (81%) (Πίνακες 10,11).
- Όσον αφορά τις πιθανές σχέσεις των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος με τις μεταβλητές του ερωτηματολογίου διακρίνεται ότι και τα δύο φύλλα(83%)επισκέπτονται σπάνια τα λουτρά και είναι κυρίως οι ηλικίες 18-34,(94%)και εισοδήματος από 0-800€,(89%) (ΠΙΝΑΚΑΣ 21,16,25).
- Όσον αφορά τους λόγους επίσκεψης παρατηρείται ότι όλες οι τάξεις των ηλικιών και των δύο φύλλων πραγματοποιούν την επίσκεψη τους και για ψυχαγωγικούς και θεραπευτικούς λόγους (ΠΙΝΑΚΑΣ 22,17).

- Για σχέση τιμής-ποιότητας που προσφέρουν τα λουτρά συμφωνούν όλο το δείγμα ανεξαρτήτου φύλου και εισοδήματος.(ΠΙΝΑΚΑΣ 23,29)
- Όσον αφορά το διάστημα παραμονής στα λουτρά παρατηρείται ότι ημερήσια επίσκεψη πραγματοποιούν οι ηλικίες 18-42,εισοδήματος από 0-800€ και 1200€ (ΠΙΝΑΚΑΣ 18,27)
- Η περίοδος που προτιμούν να τα επισκέπτονται είναι κατά την διάρκεια του χειμώνα και από τα δύο φύλα αλλά περισσότερο οι άνδρες (59%), ανεξαρτήτως ηλικίας και εισοδήματος. (ΠΙΝΑΚΑΣ 25,19,31)
- Έκπληξη προκαλεί ότι το 93% των ανδρών όλων των ηλικιών πιστεύει ότι η επισκεψιμότητα βοηθάει πάρα πολύ έως πολύ την περιοχή της Αριδαίας.(Πίνακας 26,20)
- Όσον αφορά την περιήγηση στην Αριδαία παρατηρείται ότι ο γυναικείος πληθυσμός (86%),ανεξαρτήτως ηλικίας, επισκέπτονται την Αριδαία μετά την λουτροθεραπεία (ΠΙΝΑΚΑΣ 27,32)

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- Περισσότερη χρήση διαδικτύου κυρίως μέσω κοινωνικής δικτύωσης πραγματοποιώντας διαγωνισμούς με ταξίδια ανά τακτά χρονικά διαστήματα, με πλούσιο φωτογραφικό υλικό.
- Να διαφημίζεται περισσότερο σε όλα τα κανάλια δίνοντας έμφαση στο γραφικό τοπίο αλλά και με περισσότερες επαναλήψεις κατά την διάρκεια της ημέρας σε όλα τα ραδιόφωνα της Ελλάδας τονίζοντας τις υπηρεσίες που προσφέρονται επιδρώντας θετικά στην υγεία μας σε συνδυασμό με το ωραίο τοπίο.
- Να διοργανώνουν ημερήσιες εκδρομές με πούλμαν από διάφορα σημεία της Ελλάδος με χαμηλό κόστος, αλλά και να τοποθετήσουν περισσότερες συγκοινωνίες από την Αριδαία προς τα Λουτρά γιατί χωρίς όχημα δεν έχουν πρόσβαση.
- Οι ειδικές προσφορές όσον αφορά την τιμή των εισιτηρίων να ισχύει για όλους ανεξάρτητα από την περιοχή που προέρχονται .
- Ακόμη καλό θα ήταν να παρέχει εκπτωτικά κουπόνια τα οποία θα δικαιούνται οι λουόμενοι μετά από έναν συγκεκριμένο αριθμό επισκεπτών.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Πόσο συχνά επισκέπτεστε τα λουτρά του Πόζαρ;

1. Πολύ συχνά

2. Συχνά

3. Σπάνια

4. Ποτέ

(Αν απαντήσετε ποτέ παρακαλώ μην συνεχίζεται την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου)

2. Για ποιους λόγους επισκέπτεστε τα λουτρά;

1. Ψυχαγωγικούς λόγους

2. Θεραπευτικούς λόγους

3. Και τα δύο

4. Άλλο

3. Από πού πληροφορηθήκατε για τα λουτρά; (Μέχρι 3 απαντήσεις)

1. Από το διαδίκτυο

2. Από γνωστό/ Φίλο

3. Από έντυπο τύπο

4. Από το ραδιόφωνο

5. Άλλο

4. Γιατί προτιμάτε τα συγκεκριμένα λουτρά;(Μέχρι 3 απαντήσεις)

1. Είναι οικονομικά
2. Διαθέτουν καλύτερες εγκαταστάσεις
3. Προσφέρουν καλύτερες υπηρεσίες
4. Έχει ωραίο τοπίο
5. Είναι θεραπευτικά
6. Άλλο

5. Τι γνώμη έχετε για την σχέση τιμής-ποιότητας που προσφέρουν τα λουτρά της Αριδαίας;

1. Πολύ καλή
2. Αρκετά καλή
3. Ελάχιστα καλή
4. Καθόλου καλή

6. Που πιστεύεται ότι χρειάζονται κάποιες αλλαγές/ βελτιώσεις στα λουτρά; (Μέχρι 3 απαντήσεις)

1. Εγκαταστάσεις
2. Υπηρεσίες
3. Περιβαλλοντικός χώρος
4. Συγκοινωνίες
5. Άλλο

7.Σας παρακαλούμε να εκφράσετε το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας σας με τις παρακάτω απόψεις για τα λουτρά του Πόζαρ.

	Συμφωνώ πάρα πολύ 1	Συμφωνώ 2	Ούτε διαφωνώ/ Ούτε συμφωνώ 3	Διαφωνώ 4	Διαφωνώ πάρα πολύ 5
Q01. Είμαι ικανοποιημένος/η από τις φυσικό-θεραπευτικές ιδιότητες των λουτρών.					
Q02. Θεωρώ ότι μπορώ και εγώ να συστήσω και σε άλλους προκειμένου να επισκεφτούν τα λουτρά.					
Q03.Πιστεύω ότι τα λουτρά του Πόζαρ είναι καλύτερα από αυτά των ανταγωνιστών.					
Q04. Η χρήση των ιαματικών νερών βελτιώνει την κατάσταση της υγείας μου.					
Q05.Εκτός από την λουτροθεραπεία αγοράζω τοπικά προϊόντα του Πόζαρ					
Q06.Η προβολή των λουτρών στην τηλεόραση θα ήταν χρήσιμη για την ανάπτυξή τους.					

8. Πόσο διάστημα παραμένετε;

1. Ημερήσια επίσκεψη

2. 1-3 μέρες

3. Πάνω από 3 μέρες

9. Ποια περίοδο του χρόνου προτιμάτε να επισκέπτεστε τα λουτρά του Πόζαρ

1. Χειμώνα

2. Καλοκαίρι

3. Και τα δύο

10. Η επισκεψιμότητα με σκοπό την λουτροθεραπεία βοηθάει στην ανάπτυξη του τουρισμού της περιοχής;

1. Πάρα πολύ

2. Πολύ

3. Μέτρια

4. Λίγο

5. Καθόλου

11. Μετά την περιήγησή σας στα λουτρά επισκέπτεστε την Αριδαία;

1. Ναι

2. Όχι

12.Φύλο

1. Άνδρας

2. Γυναίκα

13.Ηλικία

1. 18-26

2. 27-34

3. 35-42

4. 43-50

14.Μηναίο εισόδημα

1. <300€

2. 301-800€

3. 801-1200€

4. >1200€

15. Τόπος διαμονής

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Δόση, Χ. (2012). Εναλλακτικός Τουρισμός. Μια Έρευνα για την Απήχηση του Ιαματικού Τουρισμού στα Λουτρά Λουτρακίου Πέλλας. Πτυχιακή εργασία. Σχολή Διοίκησης Και Οικονομίας, Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων. Τ.Ε.Ι Καβάλας
- geo.auth.gr, (2012). Θερμές - Θερμομεταλλικές πηγές στην Ελλάδα. Διαθέσιμο online στο: <http://www.geo.auth.gr/763/>. Αναρτήθηκε τον Μάρτιο του 2012
- Μαραντίδου,Α.(2010). Ιαματικές πηγές ,κοινωνική, οικονομική και περιβαλλοντική διερεύνηση στάσεων φορέων και επισκεπτών . Μεταπτυχιακή Διατριβή. Σχολή Περιβάλλοντος. Τμήμα Περιβάλλοντος. Πανεπιστήμιο Αιγαίου
- ΚΑΡΑΜΑΝΟΥ, Ε. (2013). ΤΑ ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΝΕΡΑ - ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ . *Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ*, 14.03.2013, αριθμός φύλλου 29.086, σελ 2
- thermalsprings.gr.(2015). ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΗΜΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ. . Διαθέσιμο online στο: <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/>
- iama.gr.(2016). Διαθέσιμο online στο: <http://www.iama.gr/ethno/Therm/sarakiwt.html>
- Λουτρά Ποζαρ.(2016)
- aridaianews..gr.(2011). Λίγα λόγια για την Αριδαία που σήμερα γιορτάζει την Απελευθέρωσή της. Διαθέσιμο online στο: <http://aridaianews..gr/2011/11/4239.html>. Αναρτήθηκε τον Νοέμβριο του 2011
- loutrapozar.com.gr. Κεντρική Σελίδα του Πόζαρ. Διαθέσιμο online στο: <http://www.loutrapozar.com.gr/gr/loutra-pozar/>
- studiosoropanis.gr. Διαθέσιμο online στο: <http://studiosoropanis.gr/iamatika-loutra.html>

- [ilia-mare.gr](http://www.ilia-mare.gr). (2013). Λουτρά Αιδηψού Εύβοιας – Οι αρχαιότερες ιαματικές πηγές. Διαθέσιμο online στο: <http://www.ilia-mare.gr/loutra-edipsou-evvias-oi-arxaiotes-iamatikes-piges>
- Παπαστεφάνου,Α.(2013). «Παράδεισος» Ιαματικών Πηγών το Λουτράκι. Διαθέσιμο online στο: http://www.loutrakiblog.gr/2013/12/blog-post_17.html. Αναρτήθηκε τον Δεκέμβριο του 2013
- [hotelsline.gr](http://www.hotelsline.gr).(2011).Διαθέσιμο online στο: http://www.hotelsline.gr/root/newhotel/mx/m_Methana_iamatikes.asp. Αναρτήθηκε τον Μάρτιο του 2011
- [kaiafashotels.com](http://www.kaiafashotels.com). Διαθέσιμο online στο:<http://www.kaiafashotels.com/kaiafas-lake-peloponnese-gr.html>
- Ματζάρης,Γ.(2012). Σύγχρονο Μάρκετινγκ αγαθών και υπηρεσιών. Διαθέσιμο online στο: http://lib.teicm.gr/syggrafiko_ergo/covers/contents84.
- [paranestiotes.gr](http://www.paranestiotes.gr). Διαθέσιμο online στο: <http://www.paranestiotes.gr/%CF%80%CF%81%CE%AD%CF%80%CE%B5%CE%B9-%CE%BD%CE%B1-%CE%B4%CF%8E/loutrathermion>.
- [.kavalagreece.gr](http://www.kavalagreece.gr). Διαθέσιμο online στο: http://www.kavalagreece.gr/en/?page_id=628
- [thessalonikiartsandculture.gr](http://www.thessalonikiartsandculture.gr). Διαθέσιμο online στο: <http://www.thessalonikiartsandculture.gr/thessaloniki/palia-thessaloniki/ta-istorika-loutra-tis-thermis-thessalonikis#.V2Enp2ZJnIU>
- [loutralagada.gr](http://www.loutralagada.gr) .Κεντρική Σελίδα Λαγκαδά. Διαθέσιμο online στο: <http://www.loutralagada.gr/>
- [hamamagistro.gr](http://www.hamamagistro.gr). Διαθέσιμο online στο: <http://www.hamamagistro.gr/>

- www.nigrita.gr . Κεντρική Σελίδα. Διαθέσιμο online στο: <http://www.nigrita.gr/>
- [spa.gr](http://www.spa.gr). Διαθέσιμο online στο: www.spa.gr
- ammoudara.gr. Κεντρική Σελίδα. Διαθέσιμο online στο: http://ammoudara.gr/2010/08/_15.html
- [samothraki.gr](http://www.samothraki.gr). Διαθέσιμο online στο: <http://www.samothraki.gr/site/>
- Αγγελίδης, Ζ. (2010). ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ-ΘΕΡΜΑΛΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΘΕΡΜΙΑ ΠΑΡΑΝΕΣΤΙΟΥ. 3^ο ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ-ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ. Πρακτικά Συνεδρίου 15-16 Μαρτίου 2010