

Morsowanie – fenomen sezonu zimowego 2020/2021

Zalew w Wasilkowie. Wczesne niedzielne (17.01) popołudnie. 20-stopniowy mróz, ale za to dużo słońca. W wodzie kry. Idealna pogoda na kąpiel. Oczywiście tylko dla morsów. Kiludziesięciu z nich z Podlaskiego Klubu Morsów skorzystało z okazji.

Moda na lodowate kąpiele zapanowała tegorocznej zimy. Zdjęcia z morsowania wprost zalewają profile w portalach społecznościowych. Doświadczony morsy przestrzegają, że nie jest to zajęcie dla każdego. Choć korzyści płynących z zanurzania się w zimnych akwenach wodnych jest sporo.

W zdrowym ciele zdrowy duch

To choćby zahartowanie ciała, zwiększenie odporności, poprawa wydolności układu sercowo-naczyniowego, ale też lepszy metabolizm i ukrwienie skóry. Morsowanie ma też wpływ na stan naszych myśli i ducha.

- Ludzie, którzy morsują, są ciągle uśmiechnięci – zapewnia Przemysław Remisiewicz, wiceprezes Podlaskiego Klubu Morsów.

Jak mówi, wzmożone zainteresowanie morsowaniem jest zauważalne w Klubie.

- Morsowanie zrobiło się strasznie modne, podobny fenomen miał miejsce kilka lat temu. Trochę za dużo tego rozgłosu. Na tę chwilę mamy z tego roku już pięciu, czy sześciu nowych członków, którzy zgłosili się do naszego Klubu – informuje Remisiewicz.

Morsowanie w towarzystwie

Podlaski Klub Morsów powstał w 2003 r. i skupia obecnie ok. 130 osób. To ludzie w przeróżnym wieku.

- Najmłodszy nasz klubowicz ma sześć lat, najstarsi członkowie to 80-latkowie – mówi wiceprezes Klubu.

Członkowie zrzeszenia spotykają się co niedzielę nad zalewem w Wasilkowie. Tam zażywają kąpieli, rozpalane jest też ognisko. Co jakiś czas klubowicze organizują wspólne wyjazdy.

By zostać członkiem Klubu, wystarczy kontakt, choćby przez profil na Facebooku. Wszystkich nowo zrzeszonych klubowiczów namawia się na wykonanie podstawowych badań i konsultacji z lekarzem. Choć przeciwwskazań do morsowania jest niewiele. To choroby serca i niektóre problemy dermatologiczne oraz... pokonanie strachu przed nieznanym.

Nie są też potrzebne znaczące nakłady finansowe. Wystarczy sucha bielizna na zmianę, ręcznik, klapki, ciepłe ubranie, czapka. Przydatne jest także obuwie do sportów

wodnych, czy skarpety neoprenowe (wykonane z materiału ocieplającego stopy).

- Nie ma co myśleć, trzeba przyjść, zobaczyć i po prostu spróbować – zachęca Przemysław Remisiewicz. – Tylko ostrzegam, morsowanie uzależnia. Kto raz spróbuje, ten zazwyczaj z nami zostaje.



tekst i fot.: Małgorzata Sawicka