

A group of people, mostly men, are in a pond of dark, cold water. Many are wearing orange swim caps and have their arms raised in celebration. In the center, a small, decorated Christmas tree is being held up. The background shows a grassy bank with a white bridge, trees, and buildings under a clear blue sky.

# Zimnolubni

LESŁAW HRYNIEWICZ

**W chłodnych porach roku w Bałtyku, w rzekach, jeziorach czy stawach pływają się zwykle tylko wodne ptaki, które nie odlatują do ciepłych krajów. Gdy pewnego dnia w wodzie zobaczymy grupę uśmiechniętych ludzi, będą to z pewnością morsy – amatorzy lodowatych kąpeli.**





**S**obotni, listopadowy poranek. Niebo zasnuwają gęste, ołowiane chmury. Na pustym o tej porze roku publicznym kąpielisku Morskie Oko we Wrocławiu pierwsi pojawiają się organizatorzy kąpeli ze stowarzyszenia Wrocławskie Morsy. Instalują nagłośnienie, mierzą temperaturę powietrza i wody. Wskazanie termometru i tu i tu jest podobne. Nie więcej niż trzy stopnie Celsjusza, czyli dość ciepło jak dla amatorów morsowania, dla których zimowa słońca i mrozy to świetna wiadomość i najlepsza okazja do kąpeli.

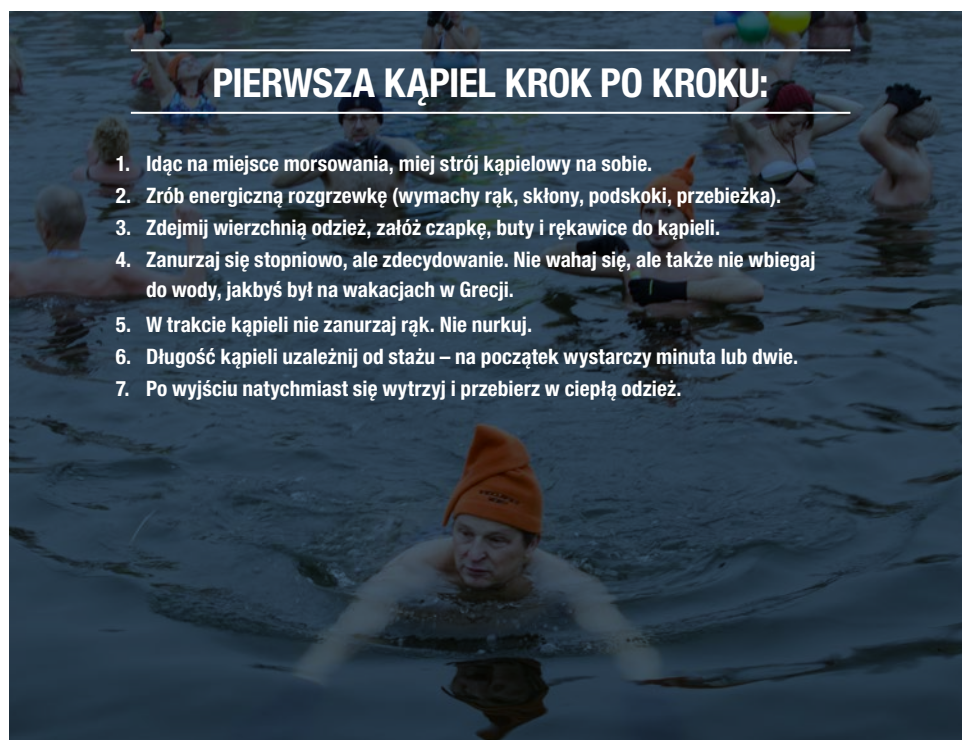
### Taneczna rozgrzewka

Po chwili nad stawem pojawiają się kolejni ludzie. Nie wszyscy wejdą do wody – na brzegu zostaną obserwatorzy, wśród nich bliscy i przyjaciele kąpiących się, osoby fotografujące i filmujące spotkanie, a także ciekawscy z pobliskich domów, którzy wyszli na poranny spacer z psem. Przygotowania to również najlepszy czas, by przeskolić nowicjuszy. Każdy, kto po raz pierwszy w życiu wejdzie do lodowatej wody, dostaje opiekuna, który mu będzie towarzyszył, a także dyskretnie pilnować. W trakcie kąpeli niektórzy tracą poczucie czasu, a nowicjusze powinni morsować raczej krótko. Minuta czy dwie wystarczą na lodowaty „chrzest”.

Lodowate kąpiele to najbezpieczniejszy z ekstremalnych sportów, ale osoby cierpiące na choroby sercowo-naczyniowe powinny zachować ostrożność. Zalecana jest wcześniejsza wizyta u lekarza.

– Nie od razu zdecydowałem się na wejście do wody. Pierwszy raz poszedłem nad rzekę Oławę, która we Wrocławiu wpada do Odry, by tylko popatrzeć, jak się kąpią inni. To było w 2011 roku, ale jako mors zadebiutowałem dopiero rok później – mówi Krzysztof Żygadło, dziś wiceprezes stowarzyszenia Wrocławskie Morsy. – Gdy już się zdecydowałem, nie miałem problemów z wejściem do zimnej wody do pasa. Trudniej było zrobić kolejne kroki i zanurzyć się po szyję. Ale udało się.

Nad Morskim Okiem trwa energiczna rozgrzewka w rytm muzyki. Osoby, które dziś wejdą do wody, tańczą w kółku. Ten wstępny etap jest nieodzowny. Nie można go pominąć, ponieważ produkcja ciepła



### PIERWSZA KĄPIEL KROK PO KROKU:

1. Idąc na miejsce morsowania, miej strój kąpielowy na sobie.
2. Zrób energiczną rozgrzewkę (wymachy rąk, skłony, podskoki, przebieżka).
3. Zdejmij wierzchnią odzież, załóż czapkę, buty i rękawice do kąpeli.
4. Zanurzaj się stopniowo, ale zdecydowanie. Nie wahaj się, ale także nie wbiegaj do wody, jakbyś był na wakacjach w Grecji.
5. W trakcie kąpeli nie zanurzaj rąk. Nie nurkuj.
6. Długość kąpeli uzależnij od stażu – na początek wystarczy minuta lub dwie.
7. Po wyjściu natychmiast się wytrzyj i przebierz w ciepłą odzież.





## MORSOWANIE JAK KRIOTERAPIA

- poprawia krążenie w tkankach,
- obniża poziom insuliny we krwi,
- przyspiesza regenerację mięśni po dużym wysiłku,
- poprawia działanie układu odpornościowego,
- przyspiesza metabolizm,
- zmniejsza uczucie bólu,
- zwiększa ogólną odporność na chłód,
- wywołuje błogostan dzięki wydzielaniu endorfin.

w organizmie musi być większa niż jego utrata. Po rozgrzewce morsy ściągają wierzchnią odzież, pod którą ubrani są w stroje kąpielowe, i zdecydowanie wchodzą do wody. Z kąpeli po kilku krokach rezygnuje jedna nowicjuszka. Przełamanie wewnętrznych barier to wysiłek większy od samego spotkania z zimnem.

### Szok termiczny nie taki straszny

– Najlepiej nie myśleć o tym, że właśnie wchodzi się do lodowatej wody. Nie analizować, bo wtedy pojawia się też wątpliwość. A to oznacza wahanie i często koniec morsowania – tłumaczy Dymitr Bondarenko, mors z sześcioletnim stażem. – Nasza psychika jest zresztą bardzo podatna na sugestie. Pewnego razu pewien mors próbował wprowadzić do wody swoją żonę, a ona przez cały czas krzyczała, że jest jej zimno. To mi się udzieliło

## LODOWATY REKORD

Morsy z Polski trafiły do Księgi Rekordów Guinnessa. W lutym 2015 roku w trakcie XII Międzynarodowego Zlotu Morsów w Mielnie weszło do Bałtyku 1799 osób.

*i rzeczywiście odczuwałem wtedy duży dyskomfort, z którym musiałem sobie poradzić.*

Morsy twierdzą, że też lubią ciepło. Podobnie jak sceptyczna większość, która odkłada kąpiele na cieplejsze pory roku, uwielbiają siedzieć w domu pod kocem z filiżanką gorącej herbaty czy kawy w rękę. A mały wyjątek od tej zasady robią tylko na czas morsowych spotkań. Zresztą szok termiczny przy zimowych kąpielach jest mocno wyolbrzymiony, ponieważ temperatura wody i powietrza jest podobna. Wbrew pozorom gorzej jest latem na przykład nad polskim morzem. Pomimo ponadtrzydziestostopniowego upału Bałtyk przy brzegu ma zwykle temperaturę maksymalnie kilkunastu stopni. Dla rozgrzanych opalaniem wczasowiczów wejście do takiej wody będzie naprawdę trudnym przeżyciem.

## WYPOSAŻENIE MORSA:

strój kąpielowy, czapka, rękawiczki, buty (najlepiej neoprenowe), ręcznik, ciepła odzież do przebrania, gorący napój w termosie.

## Ręce do góry

Na kąpielisku Morskie Oko morsy przechadzają się spokojnie w wodzie (gdy ściśnie mróz, będą kąpać się w przeręblu, opierając się plecami o taflę lodu, jakby opalali się na plaży na Lazurowym Wybrzeżu). Większość trzyma dłonie w górze albo splecione na karku. To nie przypadek – ciało traci przez ręce dużo ciepła, podobnie jak przez stopy i skórę głowy. Dlatego większość morsów nosi rękawiczki, specjalne obuwie z neoprenu i czapki.

Pierwsi z wody wychodzą debiutanci, potem reszta kąpiących się, a na końcu na brzegu pojawiają się weterani. Niektórzy robią sobie przebieżkę i wracają na drugą kąpiel do wody, inni od razu biegną, by się wytrzeć i przebrać. – *Ten etap jest o wiele trudniejszy niż samo morsowanie – tłumaczy Jerzy Niedzielski. – Dopiero wtedy bywa mi naprawdę zimno. Szybko się wycieram i przebieram w ciepłe ciuchy. Zabieram też buty, które łatwo założyć, ponieważ walka ze sznurówkami zgrabiałymi dłońmi to nie lada wyczyn.* Ten dyskomfort termiczny mija jednak błyskawicznie i ciało szybko się grzeje. Dodatkowo pojawia się błogie uczucie, które – oprócz spotkania towarzyskiego z innymi amatorami chłapania się zimą – jest głównym celem morsowania.





## Zimno dla zdrowia

– *Zimowe kąpiele mają doskonały wpływ na psychikę – zapewnia Krzysztof Żygadło. – Chtód poprawia krążenie, dzięki czemu zwiększa się dotlenienie mózgu. Dodatkowo wydzielają się tak zwane hormony szczęścia. To wszystko w sumie powoduje, że jesienią i zimą smutki nie mają szans. Proszę zobaczyć, morsy to bardzo radośni ludzie. Dobry nastrój to nie jedyna korzyść, którą wymieniają miłośnicy lodowatych kąpiel. Zimno ma korzystny wpływ również na ciało, co wykorzystuje się przecież w przebadanej naukowo krioterapii. Większość morsów podkreśla, że nie ma*

problemów z sezonowymi infekcjami, choć mogłoby się wydawać, że po zimnych kąpielach przeziębienie mamy jak w banku.

Dymitr Bondarenko wspomina, że od dziecka był chrowity. Częste wirusowe zapalenia górnych dróg oddechowych na zamianę z anginą. Z powodu osłabienia organizmu przeszedł kilka razy zapalenie płuc. – *Jako dorosły człowiek rzadziej chorowałem, ale mimo to co sezon coś się działo – mówi. – Problemy skończyły się, od kiedy morsuję. Nie od razu oczywiście, ale od kilku lat ani razu się nie przeziębilem. To nie przypadek!*

Nad wrocławskim Morskim Okiem po skończonej kąpeli i ogrzaniu się w ciepłej odzieży morsy jeszcze chwile rozmawiają towarzysko w grupach, po czym rozjeżdżają się do domów. Ostatni demontują nagłośnienie i po godzinie, półtorej od rozpoczęcia na kąpielisku znowu zapada cisza. Aż do następnego razu – początku kwietnia, kiedy zwykle kończy się sezon na morsowanie.

