



Morsowanie na Bagrach

2023-03-24

Czas na ostatnie morsowanie w tym sezonie! Widzimy się w niedzielę o godz. 12.00 na Bagrach. Rejestracja nie jest wymagana. Wydarzenie odbywa się pod opieką Krakowskiego Klubu Morsów „Kaloryfer”, w ramach programu „Kraków w formie”.

Zajęcia odbywają się **w każdą niedzielę marca**, o godz. 12.00 na Bagrach na terenie klubu żeglarskiego Horn przy ul. Koziej 22. Udział w spotkaniu jest bezpłatny, a rejestracja nie jest wymagana, wystarczy pojawić się na miejscu, a specjaliści wprowadzą nowicjuszy w tajniki zimnej kąpeli.

Eksperti z klubu „Kaloryfer” przypominają, że przygodę z morsowaniem może rozpocząć każdy niezależnie od wieku. Przeciwskazaniem może być nieleczone nadciśnienie, choroby krążenia i niedokrwienne serca. Mając takie schorzenia przed rozpoczęciem morsowania należy omówić taką aktywność z lekarzem prowadzącym.

Podkreślają także, że morsujemy zawsze w towarzystwie i nie wchodzimy sami do wody. W miejscu morsowania są schody, po których uczestnicy kąpeli będą schodzić do wody. Podczas tych spotkań osoby niedoświadczone zostaną otoczone opieką i wprowadzone w arkana morsowania.

Często zadawane pytanie w związku z morsowaniem jest związane z obawą o późniejsze zachorowanie po takiej kąpeli. Doświadczone „morsy” odpowiadają, że jeśli nie mamy żadnych wcześniejszych objawów infekcji, nie rozchorujemy się z powodu tej aktywności.

A jakie korzyści płyną z morsowania? Najbardziej oczywistą jest wzmacnianie naszego układu odpornościowego, ale prowadzone przez skandynawskich naukowców badania dowiodły także, że kąpiele lodowe na świeżym powietrzu są remedium na depresję sezonową.

Morsowanie prowadzi do podniesienia poziomu m. in. dopaminy, „wyrzutu” endorfiny i serotoniny oraz obniżenia poziomu kortyzolu (hormonu stresu).

Aby zacząć morsować, należy założyć strój kąpielowy, luźne ubranie, spakować klapki, ręcznik/szlafrok, zabrać termos z ciepłą herbatą i przyjechać **w niedzielę** o godz. 12.00 na Bagry.

Przed przybyciem przeczytaj regulamin kąpeli, który jest dostępny na stronie internetowej kaloryfer.eu.