



# ZIMNA WODA ZDROWIA DODA

## WSZYSTKO O MORSOWANIU

Kto morsuje .....	2
Gdzie i kiedy morsujemy .....	2
Co to jest morsowanie .....	3
Przeciwskazania do morsowania .....	3
Zalety morsowania .....	4
Jak się przygotować .....	5
Morsowanie krok po kroku dla początkujących .....	6
Baner .....	7
Zdrowy styl życia.....	8
Z kalendarza klubu .....	9
Imprezy w ciągu sezonu morowego .....	9
Podczas sezonów morsowych organizowaliśmy również ...	13
Festiwal Herbaty rozgrzewających .....	14



**Hartowanie przez morsowanie – Zimna Woda Zdrowia Doda – idea Giżyckiego Klubu Morsów "ZIMNY PTAK".**

Członkowie Klubu tą ideą chcą zachęcić do zdrowego stylu życia jakim jest morsowanie. Giżycki Klub Morsów postawił sobie za zadanie szerzenie filozofii prozdrowotnej Klubu poprzez m.in. realizując projekt pn. Zimna Woda Zdrowia Doda "Festiwal Herbat Rozgrzewających".

W roku 2024 festiwal jest współfinansowany ze środków budżetowych Miasta Giżycka z wartością dofinansowania w kwocie 2 800 zł.

# KTO MORSUJE?

Cykliczne cotygodniowe morsowania organizowane przez nasz klub są ogólnodostępne dla wszystkich. Łączy one pokolenia, gdyż najmłodszy mors ma 5 lat a najstarszy uczestnik ponad 70 lat. Uczestnikami mogą być osoby w każdym wieku, choć szczególnie zaleca się morsowanie osobom powyżej 40 roku życia.

Osoby morsujące, to nie tylko mieszkańcy miasta Giżycka, gminy czy powiatu, gościmy osoby z sąsiednich powiatów, innych części Polski, a także gości z zagranicy (morsowali z nami studenci z UJ z Indii oraz Hiszpanii czy Argentyny).



# GDZIE I KIEDY MORSUJEMY

Organizujemy wspólne kąpiele na plaży miejskiej w Giżycku w okresie październik - kwiecień. Morsujemy w każdą niedzielę i święta o godz. 12.00.

Działalność klubu liczy już 10 lat.

Plaża miejska to nasze miejsce na ziemi. To tu rozpoczynamy morsowanie 15 minutową rozgrzewką.

# CO TO JEST MORSOWANIE



Morsowanie to zanurzanie ciała w zimnej wodzie, np. jeziora, morza, rzeki albo innego zbiornika wodnego. Za zimną uznaje się zwykle wodę o temperaturze 8-12°C. Morsowanie oznacza zanurzanie się w zimnej wodzie, ale można także pływać w zimnej wodzie. Zazwyczaj morsowanie trwa od 3 do 5 minut, choć osoby doświadczone są w stanie dłużej przebywać w zimnej wodzie, nawet kilkanaście minut.

## PRZECIWSKAZANIA DO MORSOWANIA

- wady serca, zwłaszcza choroby zastawek – zwężenie zastawki dwudzielnej i aortalnej
- choroba wieńcowa, zwłaszcza niestabilna
- przebyty zawał serca
- zaburzenia rytmu serca
- niekontrolowane nadciśnienie tętnicze
- zaburzenia krążenia mózgowego, czyli nieprawidłowości dotyczące naczyń krwionośnych w mózgu
- przebyty udar mózgu
- przebyte epizody choroby zakrzepowo-zatorowej
- padaczka
- ciąża.



# ZALETY MORSOWANIA



- **Hartuje – poprawia odporność.** Kontakt z zimną wodą wywołuje reakcję organizmu, co może zwiększyć produkcję białych krwinek, odpowiedzialnych za walkę z infekcjami.
- **Poprawia nastrój.** Kąpiel stymuluje produkcję tzw. hormonów szczęścia. Wystarczy chwila w zimnej wodzie, byś poczuł, że żyjesz – w dobrym sensie!
- **Poprawa wrażliwości na insulinę.** To zasługa reakcji hormonalnych zachodzących w ciele pod wpływem zimna. Morsowanie może służyć profilaktyce oraz walce z insulinoopornością.
- **Dodaje energii**
- **Redukuje stany zapalne i działa przeciwbólowo.** Zimne kąpiele mogą działać jak krioterapia, sprzyjająca regeneracji organizmu i utrzymaniu homeostazy
- **Opóźnia procesy starzenia**
- **Poprawia wydolność układu sercowo-naczyniowego organizmu.** Kąpiele w zimnej wodzie mogą stymulować krążenie krwi. Wystawienie ciała na zimno powoduje skurczenie naczyń krwionośnych, a gdy ciało się ogrzewa po wyjściu z wody, naczynia krwionośne ulegają ponownemu rozszerzeniu. Morsowanie jest swoistym treningiem dla serca.



# ZALETY MORSOWANIA



- **Wpływa na redukcję masy ciała.** Podczas morsowania dochodzi do zwężenia naczyń krwionośnych, a to nie tylko uruchamia procesy obronne, ale również przyspiesza przemianę materii. Podczas regularnego morsowania można spalić nawet do 5 kg masy ciała.
- **Poprawia wygląd skóry i zmniejsza cellulit.** Dzięki poprawie krążenia, skóra nabiera sprężystości. Cellulit staje się mniej widoczny, skóra młodnieje.
- **Wzmacnianie psychiki.** Pokonywanie własnych barier i pokonywanie wyzwań związanych z wejściem do zimnej wody może przekładać się na zwiększoną pewność siebie i odporność psychiczną w codziennym życiu.

## JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ



**Spakuj:** obszerne ciepłe ubrania łatwe do założenia, sucha bielizna, termos z czymś gorącym, przyjemny w dotyku ręcznik w dużym rozmiarze, matę nieprzemakalną.

**opcjonalnie:** szlafrok, czapkę, rękawiczki, buty neoprenowe.

# MORSOWANIE KROK PO KROKU DLA POCZĄTKUJĄCYCH

- Na macie rozłóż ubrania do przebrania (po wyjściu z wody).
- **Nie wchodź do wody sam.** Zażywaj zimnych kąpeli w towarzystwie doświadczonych morsów.
- **Rozgrzewka**, która poprawia ukrwienie mięśni i w ten sposób lepiej przygotowuje je do kontaktu z zimną wodą.
- **Pamiętaj o czapce i rękawiczkach.**
- Nie należy wskakiwać do wody, tylko stopniowo się w niej zanurzać.
- **Nie szarżuj.** Pierwszy kontakt z lodowatą wodą powinien trwać **10 – 30 sekund**, potem kąpiele można stopniowo wydłużać.
- **Nie zanurzaj** – przynajmniej na początku – **głowy ani dłoni.**
- Skoncentruj się na spokojnym i równomiernym oddechu. Wsłuchaj się w swoje ciało – kąpiel to moment dogłębnego relaksu.
- Kiedy poczujesz, że wystarczy na pierwszy raz, wyjdź ostrożnie z wody. Masz około 5 minut na przebranie się, zanim poczujesz uderzenie zimna!
- Natychmiast ogrzej się, używając ręcznika, suchej ciepłej odzieży, możesz trochę się rozruszać by pobudzić krążenie. Wypij coś ciepłego dla rozgrzania od wewnątrz.

**Nigdy nie należy morsować po spożyciu alkoholu!**

# ZDROWY STYL ŻYCIA

MORSOWANIE IDEALNIE  
WPISUJE SIĘ W ZASADY  
ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



MORSOWANIE



PORZUĆ UŻYWKI



PICIE MINIMUM 2 LITRÓW WODY DZIENNIE



ZDROWE JEDZENIE



HIGIENA SNU



# ZDROWY STYL ŻYCIA



- **Zdrowe jedzenie:** 5 posiłków dziennie, warzywa jako przekąski, unikanie przetworzonych produktów i jedzenia typu fast food.



- **Picie minimum 2 litrów wody.**



- **Higiena snu:** wstawanie rano o tej samej porze, ostatni posiłek 3 h przed snem, unikanie drzemek w ciągu dnia.



- **Aktywność fizyczna:** osoba dorosła powinna uprawiać aktywność fizyczną 150-300 minut tygodniowo.



- **Morsowanie** poprawia samopoczucie i zmniejsza poziom stresu dlatego idealnie wpisuje się w zasady zdrowego trybu życia.



- **Brak używek** szkodliwych dla zdrowia.

# Z KALENDARZA KLUBU

- Luty 2015 - pierwsze grupowe morsowanie w jeziorze Niegocin
- 1 czerwca 2020 - data założenia Stowarzyszenia Giżycki Klub Morsów "ZIMNY PTAK"

## IMPREZY W CIĄGU SEZONU MORSOWEGO

(WRAZ Z RELACJĄ ZDJĘCIOWĄ Z MINIONYCH SEZONÓW)

- **Październik**- rozpoczęcie sezonu morsowego



- **11 listopada**- niepodległościowe morsowanie





# IMPREZY W CIĄGU SEZONU MORSOWEGO

(WRAZ Z RELACJĄ ZDJĘCIOWĄ Z MINIONYCH SEZONÓW)

- **Listopad** - Festiwal Herbat Rozgrzewających  
2021- 1 edycja, 2022- 2 edycja



- **Grudzień:**  
mikołaki  
ubieranie choinki  
święteczne morsowanie



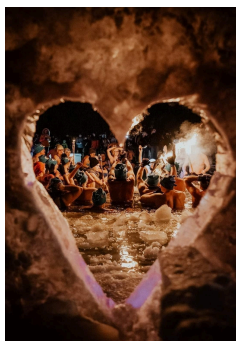
# IMPREZY W CIĄGU SEZONU MORSOWEGO

(WRAZ Z RELACJĄ ZDJĘCIOWĄ Z MINIONYCH SEZONÓW)

- **Styczeń:**  
noworoczne wejście do wody  
polonez na lodzie



- **Luty:**  
walentynki  
bal morsa



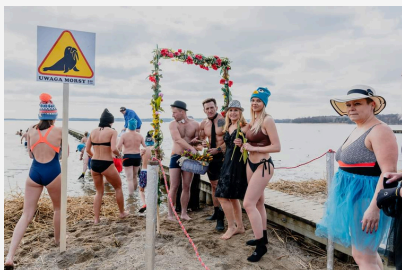


# IMPREZY W CIĄGU SEZONU MORSOWEGO

(WRAZ Z RELACJĄ ZDJĘCIOWĄ Z MINIONYCH SEZONÓW)

- **Marzec**

dzień kobiet oraz dzień mężczyzny



- **Wielkanoc** - śmingus dyngus, skoki z mostu

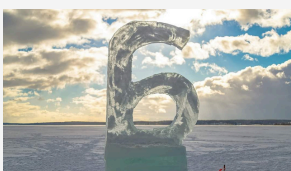


- **Marzec/ kwiecień**- zakończenie sezonu

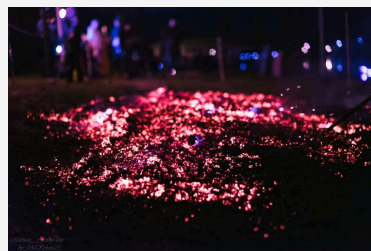


# PODCZAS SEZONÓW MORSOWYCH ORGANIZOWALIŚMY RÓWNIEŻ

- Rzeźbienie figur lodowych



- Chodzenie po ogniu



- Wieczorne morsowania z ogniskiem



# FESTIWAL HERBAT ROZGRZEWAJĄCYCH

**Jest to już trzecia edycja Festiwalu Herbat organizowana przez Giżycki Klub Morsów "Zimny Ptak"**

Celem wydarzenia jest zwiększenie świadomości osób powyżej 40 roku życia na temat zasad zdrowego stylu życia w tym hartowanie ciała poprzez morsowanie, zabiegów ratujących życie tj. resuscytacja krążeniowo-oddechowa oraz zapewnienie stałej możliwości aktywnego spędzania czasu w okresie zimowym.

Główną atrakcją wydarzenia jest konkurs na najlepszą herbatę rozgrzewającą. A jeśli jesteś smakoszem herbat to zachęcamy do wspólnego wyłonienia zwycięzcy konkursu. Każdy może spróbować herbat przygotowanych przez uczestników konkursu i oddać swój głos!

## Program:

12:00 Rozpoczęcie

12:05 Pokaz pierwszej pomocy przeprowadzony przez wykwalifikowanego ratownika

12:20 Omówienie zasad zdrowego morsowania

12:30 Rozgrzewka w postaci treningu funkcjonalnego

12:45 Morsowanie

13:00 Festiwal Herbat - degustacja herbat, w trakcie:

.konkurs smakowy "jako to herbata"

.quiz - fakty i mity o herbatach.

13:50 Zakończenie, ogłoszenia wyników festiwalu

Zarząd Giżyckiego Klubu  
Morsów "Zimny Ptak"



Zadanie współfinansowane ze środków budżetowych Miasta Giżycka z wartością dofinansowania w kwocie 2 800 zł

