

Noworoczny morsing w Kamionie

data aktualizacji: 2023.01.01 autor: Joanna Młynarczyk



Kąpią się w różne dni tygodnia i w różnych miejscach nad Rawką, a w niedzielne popołudnia można ich spotkać w Kamionie. 1 stycznia morsy z Lodołamacza wspólnie powitały Nowy 2023 Rok. (fot. Joanna Młynarczyk)

Kilkadziesiąt osób w wodach rzeki Rawki powitało 1 stycznia Nowy 2023 Rok. Wyjątkowo ciepła jak na styczeń aura nie zniechęciła morsów z Klubu Lodołamacz do zimowej kąpieli. Bawiono się w wodzie przy 6-stopniowej jej temperaturze i 16 stopniach Celsjusza powietrza.

- *Zaczynamy w październiku i kąpiemy się do marca. To już nasz trzynasty sezon - mówi Mariusz Jędrycha, jeden z inicjatorów zimnych kąpiei w Skierniewicach, stojący na czele Klubu Morsa Lodołamacz.*

Przez ten czas około setki osób przewinęło się przez klub. Ze skierniewiczankami kąpali się mieszkańcy pobliskich miejscowości, a nawet przyjezdni z Warszawy czy Sochaczewa.

Na zdrowotny wpływ kąpiei w lodowatej wodzie uwagę zwraca Mariusz Jędrycha.

- *Od kilkunastu lat, od kiedy zacząłem się morsować, nie wziąłem ani razu antybiotyku, nie*

gorączkowałem, a jedynie pojawiał się niewielki katar - mówi Mariusz Jędrycha.

Jak zwraca uwagę, dla podtrzymania dobrego zdrowia ważna jest systematyczność zimnych kąpiei.

- Nie wystarczy wejść raz w miesiącu do zimnej wody, trzeba przynajmniej raz w tygodniu się wykąpać w niej spędzając 3-4 minuty. I nie potrzeba bić tu żadnych rekordów - zwraca uwagę stojący na czele Lodołamacza.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/41494-noworoczny-morsing-w-kamionie>