Przełam lody – morsowanie dla zdrowia nad Zalewem Zadębie w Skierniewicach

data aktualizacji: 2024.11.17 autor:



(Łukasz Saptura)

W niedzielny poranek, 17 listopada, nad Zalewem Zadębie odbyło się wyjątkowe wydarzenie pod hasłem „Przełam Lody”, które przyciągnęło aż 200 uczestników. Morsowanie stanowiło kulminacyjny punkt akcji „Interesuj się MOVEMBER”, łącząc promocję zdrowia fizycznego z podkreślaniem znaczenia profilaktyki zdrowotnej.

Wydarzenie rozpoczęło się o godzinie 10, a atmosfera mimo chłodu była gorąca – dzięki entuzjazmowi uczestników. Inicjatywa miała na celu symboliczne podkreślenie odwagi potrzebnej nie tylko do zanurzenia się w lodowatej wodzie, ale także do dbania o swoje zdrowie poprzez regularne badania profilaktyczne.

Po krótkim wprowadzeniu i rozgrzewce poprowadzonej przez profesjonalnych instruktorów, uczestnicy z uśmiechem na twarzach weszli do wody, przełamując swoje bariery i pokazując, że dbanie o zdrowie może być jednocześnie wyzwaniem i świetną zabawą. Morsowaniu towarzyszyły głośne okrzyki radości i wzajemne wsparcie, co tylko potwierdziło, jak integrujące jest to

doświadczenie.

Po zakończeniu kąpieli na uczestników czekała sauna, rozgrzewająca zupa rybna oraz gorące napoje, które pozwoliły im odzyskać ciepło i siły. Wspólne biesiadowanie było także okazją do wymiany doświadczeń i rozmów na temat zdrowia, profilaktyki i korzyści płynących z aktywności fizycznej.

- Celem naszej akcji jest nie tylko promocja aktywności fizycznej, ale przede wszystkim uświadamianie, jak ważna jest profilaktyka zdrowotna – podkreślił Anna Michalak z Urzędu Miasta Skierniewice. - Morsowanie to doskonały przykład na to, jak można połączyć dbanie o ciało z pokonywaniem własnych ograniczeń.

Wydarzenie „Przełam Lody" spotkało się z niezwykle pozytywnym odbiorem, a wielu uczestników już zapowiedziało swój udział w kolejnych edycjach. Akcja zakończyła się symbolicznym przesłaniem: dbanie o zdrowie to odwaga, którą warto rozwijać każdego dnia.

> - Morsy nadają się najlepiej do przełamywania lodów. Do Skierniewic przyjechały kluby morsów z całego naszego regionu. W sumie jest dwieście osób – mówi Marek Duda ze Skierniewickiego Klubu Zimorodka, który dodał: - Dzięki tej akcji wielu naszych członków po raz pierwszy zdecydowało się na badania. Również ja. W ubiegłym roku poszedłem się przebadać. Żyjemy przecież nie tylko dla siebie, ale też dla całej naszej rodziny i bliskich.

- Jesteśmy otwarcie, chcemy zadbać o sobie. Morsy są najlepszym przykładem świadomości o zdrowie. Morsujemy, ponieważ chcemy jak najdłużej cieszyć się zdrowiem i żyć dla naszych bliskich. Jesteśmy idealnymi ambasadorami dla tej akcji – mówił tuż po wyjściu, jak sam określił, ciepłej wody, Krzysztof Duda z grupy „Jelenie w terenie".

Zalew Zadębie jeszcze długo po zakończeniu wydarzenia rozbrzmiewał pozytywną energią, a uśmiechy na twarzach uczestników były najlepszym dowodem na to, że morsowanie naprawdę potrafi zjednoczyć i dodać sił.

Źródło:
https://eglos.pl/aktualnosci/item/44462-przelam-lody-morsowanie-dla-zdrowia-nad-zalewem-zadebie-w-skierniewicach