**AKCJA!**

Zanim zdecydujemy się na lodowate kąpiele, warto odwiedzić lekarza i upewnić się, czy nie ma przeciwwskazań do morsowania. Takich przeciwwskazań nie jest wiele i sprowadzają się przede wszystkim do problemów z wydolnością krążeniowo-oddechową lub przebytą chorobą, po której spada tolerancja na zimno (np. borelioza). W takich wypadkach konsultacja z lekarzem jest niezbędna. Przeszkodą nie są nawet przebyte zawały serca, o ile odczekamy po nich kilka miesięcy. Przeciwwskazaniem są

też problemy z nadczynnością tarczycą czy z pracą nerek.

**Treningi w domowej łazience**

Pewną formą przygotowania do morsowania mogą być zimne prysznice w domu – kilkuminutowe natryskiwanie się wodą o temperaturze około 10°C. Zdaniem ekspertów już kilka takich domowych kąpieli zmniejszy prawdopodobieństwo występowania szoku termicznego. By osiągnąć taki efekt, powinno się stosować zimne prysznice jak najczęściej, najlepiej codziennie.

Można też zacząć od prysznica w normalnej temperaturze, a dopiero na koniec, już po umyciu się, na ostatnią minutę czy dwie minuty zredukować temperaturę wody do minimum. Ważne, by zimnym strumieniem nie traktować ciała zbyt długo. Nie chodzi o wyziębianie się, ale jedynie przyzwyczajanie do takich warunków. Niektórzy z morsów stosują też inną metodę przygotowania – bose spacery po chłodnym podłożu, np. po jesiennej plaży czy brzegu rzeki. Każda z tych metod – zimne prysznice czy bose spacery – ma jeszcze jeden walor, a mianowicie psychologiczny. Pozwala oswajać się z zimnem i łagodzić naturalne obawy przed późniejszym zanurzeniem się w wodzie.

**Jeśli lekarz nam nie zabroni morsowania, drugim krokiem powinno być zgłoszenie się do jednego z licznych klubów morsa w Polsce. Zdecydowanie w tej aktywności ważne jest zarówno korzystanie z doświadczeń innych, jak i kąpiele w towarzystwie**

**zapewniającym bezpieczeństwo.**

**Kiedy zacząć sezon?**

To, od kiedy w danym sezonie zaczynamy kąpiele, jest sprawą dość indywidualną.Wielu morsów kąpie się cały rok, naturalnie dostosowując się do zmieniającej się aury. Jeśli zaczniemy kąpiele jesienią, organizm stopniowo będzie się przyzwyczajał do

lodowatej wody. Ta metoda polecana jest zwłaszcza początkującym morsom. Część morsów twardo czeka jednak z kąpielami do pierwszych mrozów. Preferują bowiem intensywniejsze emocje związane z szokiem w ekstremalnych warunkach. Który ze sposobów jest lepszy i bezpieczniejszy? Nie ma tu zgody. Pewne jest natomiast to, że przegapienie jesiennego oswajania się z zimnym morzem, jeziorem czy rzeką nie przekreśla dołączenia do kąpieli morsów w grudniu czy styczniu.

**Morsować można niezależnie od wagi ciała. Nawet osoby szczupłe odnajdą się w zimnej wodzie, gdy dobrze się rozgrzeją. Ale osoby posiadające pokaźną warstwę**

**tłuszczyku są w stanie dłużej przebywać zimnej wodzie.**

**Wyposażenie**

Ogromnym plusem morsowania wobec większości aktywności fizycznej jest to, że właściwie nie potrzebujemy żadnego specjalnego sprzętu. Prawdziwym morsom zwykle wystarczają… kąpielówki lub damski strój kąpielowy, jedno- lub dwuczęściowy. Część osób wchodzących do lodowatej wody używa neoprenowych

butów, dostępnych w specjalistycznych sklepach dla nurków, ale i coraz częściej w zwykłych sportowych marketach. Chronią one przede wszystkim przed zimnem. Pamiętajmy bowiem, że najszybciej ochładzają się stopy i dłonie. Dodatkowo,

w przypadku kąpieli w miejscach, co do czystości których nie mamy stuprocentowej pewności, mogą nas ochronić przed skaleczeniami potłuczonym szkłem czy innymi niebezpiecznymi przedmiotami. Co ważne, buty takie mogą też uchronić przed zaskakującym dla początkujących morsów zranieniem się… ostrymi krawędziami lodu. Redukują też ryzyko poślizgnięcia się na lodzie.

Mniej zaawansowani mogą użyć także zwykłych butów kąpielowych, przeznaczonych na letnie wypady na plażę, jezioro czy nad rzekę. Są też i tacy, którzy przy braku specjalnego obuwia korzystają ze zwykłych trampek czy adidasów. Warto wspomnieć o rękawiczkach. Dla tych, którzy planują zanurzanie dłoni, rękawiczki także mogą być neoprenowe. Część morsów, którzy mimo zaleceń doświadczonych kolegów nie zanurza dłoni, może oczywiście użyć zwykłych rękawiczek do codziennego użytku.

Ostatnią częścią ewentualnej garderoby morsa jest nakrycie głowy, bo przez nią ucieka dużo ciepła i organizm się wychładza. Część morsów, zanurzających się całkowicie, korzysta czasami z czepków. Ci, którzy pozostawiają podczas całej kąpieli głowę ponad taflą wody, mogą używać jakichkolwiek czapek.

**Do wyposażenia należy też oczywiście wszystko to, co będzie potrzebne po wyjściu z wody – ręcznik (choć ciało po lodowej kąpieli szybko samo wysycha) i ubranie do przebrania. Na wszelki wypadek warto też mieć koc.**