

# MORSOWANIE RAZEM z Rybnicką Grupą Biegową

Ośrodek Rekreacyjno - Sportowy RUDA  
w Rybniku

**Terminy:** każda niedziela, godz. 15:00  
od 26.11.2017 – 04.06.2018



---

## REGULAMIN

### 1. CEL IMPREZY

Popularyzacja zimowych kąpiei wodnych oraz promowanie zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Rybnika i okolic bez względu na wiek.

### 2. ORGANIZATOR

Rybnicka Grupa Biegowa "Pędzimy razem"

osoba do kontaktu – Marek Podeszwa nr. tel. 690-507-886

### 3. TERMIN I MIEJSCE

Każda niedziela, od 26.11.2017 r. do 04.03.2018 r.

Ośrodek Rekreacyjno – Sportowy RUDA w Rybniku

Godzina 15<sup>00</sup>

### 4. UCZESTNICTWO

Każdy uczestnik Imprezy ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem i musi go przestrzegać.

Warunkiem dopuszczenia do kąpiei będzie własnoręczne podpisanie Oświadczenia zawierającego akceptację warunków regulaminu, deklarację dobrowolnego uczestnictwa w kąpiei i zaświadczenie o braku przeciwwskazań lekarskich do udziału w zimowych

kąpielach.

Uczestnicy biorą udział w Imprezie na własną odpowiedzialność.

## 5. ŚWIADCZENIA

Organizator zapewnia dostęp do szatni, przebieralni, rozgrzewkę w rytm muzyki.

Organizator zapewnia obecność Ratownika Medycznego.

## 6. OGÓLNE ZASADY MOROWANIA

Czym jest morsowanie?

Morsowanie to nie tylko dobra zabawa i to jak niektórzy twierdzą nie do końca poważna. Jest to sposób na życie dla ludzi mających ochotę ruszyć się z domu i zrobić coś ze sobą, ze swoim zdrowiem.

Kto może zostać morsem?

Z zimnych kąpeli może korzystać w zasadzie każdy człowiek. **Jedynym przeciwwskazaniem może być tu niewydolność krążeniowo-oddechowa lub przebyta choroba, o której wiadomo, że nie toleruje zimna (np. borelioza), a i te przypadki warto byłoby skonsultować z lekarzem specjalistą. Jeśli na coś chorujesz lub chorowałeś (-aś) spytaj swojego lekarza czy możesz morsować.** Warto obserwować zachowanie organizmu by optymalnie dostosować czas kąpeli do predyspozycji. Mors nie musi wykazywać się jakimiś specjalnymi predyspozycjami fizycznymi. Nie istnieją też jakieś ograniczenia wiekowe.

Jak zostać morsem?

Rozpoczynając przygodę z morsowaniem warto skorzystać z porad kogoś doświadczonego, wykonać pierwsze morsowanie krótko. Warto też się przygotować, dobrym sposobem jest przyzwyczajanie organizmu do zimnej wody. Istnieje na to kilka sposobów, jedni spacerują bosymi stopami po plaży, inni hartują ciało zimnymi prysznicami.

Potrzebny sprzęt

Nie potrzeba tu, jak w przypadku innych sportów, kupować żadnego specjalnego, a co za tym idzie drogiego sprzętu. Każdy szanujący się mors zabiera na kąpiel: ręcznik, strój kąpielowy, klapki lub buty do wody, czapkę i rękawiczki, rzeczy do przebrania po morsowaniu. Warto zabrać ze sobą termos z kawą lub herbatą (przyda się po kąpeli).

Technika kąpeli

Technik kąpeli z zimnej wodzie jest tak dużo jak kąpiących się :) Przed kąpielą bezwarunkowo rozgrzewamy się! Może to być klasyczna rozgrzewka lub można trochę pobiegać. Czynimy to na tyle intensywnie by rozgrzać wszystkie mięśnie i stawy ale się nie spocić. Samo zanurzenie się musimy wypracować indywidualnie (jednym odpowiada szybkie zanurzenie innym powolne przyzwyczajanie się do wody). Czas spędzony w wodzie dla początkujących morsów zalecany to około 30 do 60 sekund, bardziej doświadczeni przebywają w wodzie kilka minut. Po kąpeli natychmiast osuszamy ciało ręcznikiem i ubieramy się by zbytnio nie wychłodzić organi-

zmu. Dobrym pomysłem jest rozgrzewka po kąpiel. Następnie pozostaje nam jeszcze jeden rytuał... kubek gorącej herbaty lub kawy.

## **7. ZASADY KORZYSTANIA Z ZIMNYCH KĄPIELI**

1. 15 minut przed wejściem do zimnej wody Zespół wykonuje rozgrzewkę.
2. Rozgrzewkę wykonuje się w stroju sportowym.
3. Rozgrzewkę prowadzi osoba wyznaczona przez Organizatora.
4. Po zakończeniu rozgrzewki i na wyraźny znak osoby prowadzącej można zacząć korzystać z kąpiel.
5. Zalecany czas trwania zimnej kąpiel:
  - od 20 sekund do 3 minut (dotyczy osób rozpoczynających zimne kąpiele),
  - do 10 minut (dotyczy osób ze stażem od roku do trzech aktywnego korzystania z zimnych kąpiel),
  - do 15 minut (dotyczy osób ze stażem powyżej trzech lat aktywnego korzystania z zimnych kąpiel).

## **8. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany postanowień tegoż Regulaminu.

Impreza będzie odbywać się bez względu na warunki atmosferyczne.

W sprawach nie objętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.



