

## ***Zasady bezpiecznej kąpieli w morzu w okresie zimowym Koszalińskiego Klubu Morsów „POSEJDON”***

**W celu zapewnienia bezpieczeństwa podczas kąpieli w morzu w okresie zimowym (morsowania) należy przestrzegać niżej wymienionych zasad:**

1. Szczególnie trzeba zwrócić uwagę na przeciwwskazania zdrowotne, którymi są: m.in. **choroby serca i układu krążenia, nadciśnienia, choroby naczyń mózgowych, epilepsja oraz borelioza**. Wskazana jest zatem konsultacja z lekarzem aby się upewnić, że możemy morsować.
2. Zaleca się następujące wyposażenie dla osób morsujących:
  - strój kąpielowy/kąpielówki,
  - rękawiczki, czapka i buty do kąpieli,
  - ręcznik, ciepłe ubranie na przebranie się i termos z herbatą,
  - szlafrok (służący do szybkiego ubierania się po wyjściu z wody),
  - mata na której się przebieramy.
3. Można wyróżnić dwa sposoby rozpoczęcia zimowych kąpieli:
  - pierwszy polegający na kontynuowaniu morsowania po miesiącach letnich, stopniowo przyzwyczajając się do coraz chłodniejszej wody: np. wrzesień i październik czy listopad.
  - drugi to rozpoczęcie kąpieli już zimą w grudniu. Wówczas przy pierwszej kąpieli w sezonie wchodzimy do wody na głębokość do kolan, za parę dni do pasa i tak aż do pełnego zanurzenia. Dotyczy to szczególnie po raz pierwszy morsujących.

Każdorazowo trzeba obserwować reakcje swojego organizmu i odpowiednio dawkować kontakt z zimną wodą.
4. Zawsze wchodzimy do wody w zorganizowanej grupie po uprzedniej rozgrzewce na sygnał prowadzącego. Należy pamiętać, że rozgrzewka nie powinna być zbyt intensywna i długa. Organizm należy rozgrzać a nie przegrzać. Na początek warto zacząć od spokojnego truchtu i ćwiczeń ogólnorozwojowych (przysiady, skłony, pajacyki, pompki). Rozgrzewkę przeprowadzamy w lekkim sportowym stroju (np. dres, czapka, rękawiczki i obuwie). Gdy pocujemy się rozgrzani wtedy rozbieramy się i krótki czas (według własnego odczucia) aklimatyzujemy się z zewnętrzną temperaturą powietrza i wchodzimy do wody.
5. Miejsce (plaża) w którym wchodzimy do wody powinno mieć łagodny brzeg z bezpiecznym zejściem do morza a dno piaszczyste i w miarę równe bez nagłych głębokich nierówności.
6. Aby zminimalizować wstrząs termiczny wchodzimy do wody powoli (nie wbiegajmy!), zdecydowanie zanurzając się na głębokość do pasa (dotyczy szczególnie pierwszy raz wchodzących do wody) lub do wysokości klatki piersiowej przy spokojnym morzu. Dłonie należy trzymać w pozycji do góry tak aby ich nie zamoczyć. Należy pamiętać, że głębokość zanurzenia zależy od warunków pogodowych. Im silniejszy wiatr i fale na morzu tym bliżej brzegu morsujemy.
7. W wodzie przebywamy w takiej odległości od siebie by w razie potrzeby móc udzielić pomocy drugiej osobie, najlepiej parami.
8. Absolutnie nie podchodzimy w okolice falochronów.

9. Przy falującym morzu ustawiamy się zawsze bokiem do fali a przy większych falach przechodzimy znacznie bliżej brzegu kontrolując jednocześnie dno i na taką odległość, by w przypadku zagrożenia móc natychmiast wyjść bezpiecznie na brzeg.
10. Należy zwrócić szczególną uwagę na często występujące fale z tzw. prądem zwrotnym, które mogą spowodować utratę równowagi lub nawet pociągnąć w głąb morza. W takim przypadku należy morsować blisko brzegu zwracając jednocześnie uwagę na równe stabilne morskie dno. Jeśli głębokość wody nagle się zwiększy w wyniku działania np. prądów zwrotnych należy natychmiast wyjść na płytsze bezpieczne miejsce bliżej brzegu.
11. W sytuacji utraty równowagi należy zachować spokój, zamknąć usta aby nie napić się wody i wrócić do pozycji stojącej. W przypadku zachłyśnięcia się wodą wyjść na płytszą wodę by wrócić do równowagi lub w skrajnym przypadku wyjść z morza.
12. W wypadku nagłego załabnięcia lub innego nie przewidzianego zdarzenia natychmiast poprosić o pomoc osobę znajdującą się najbliżej.
13. W przypadku silnie wiejącego wiatru i wysokich fal wchodzimy do morza znacznie bliżej brzegu i stosunkowo blisko siebie na taką jednak odległość, by w razie nagłego zagrożenia móc szybko wyjść na brzeg. Czas pobytu w wodzie należy ograniczyć do absolutnego minimum.
14. Czas przebywania w wodzie dla osób regularnie morsujących to około 10 minut zależnie od temperatury wody i wysokości fal morskich. W myśl zasady im niższa temperatura wody tym krótszy czas pobytu w wodzie (np. temperatura wody 2 stopnie czas przebywania w wodzie 2 minuty). Generalnie zależy od indywidualnych predyspozycji. Nie należy jednak przesadzać i wsłuchiwać się w reakcje własnego organizmu.
15. Podczas zanurzenia w zimnej wodzie należy pamiętać, że np. pływając, czy ruszając się nasz organizm szybciej będzie się wychładzał niż gdy będziemy w wodzie tylko w pozycji stojącej. W takim przypadku czas przebywania w wodzie należy odpowiednio ograniczyć w zależności od indywidualnych predyspozycji i reakcji organizmu.
16. Podczas pobytu w wodzie (szczególnie gdy wchodzimy do zimnej wody pierwszy raz) nie należy naśladować innych kąpiących się szczególnie osób z np. kilkuletnim stażem w morsowaniu. Osoby takie mogą przebywać w zimnej wodzie nawet kilkanaście minut. Należy skupić się na dawkowaniu kontaktu z zimną wodą według swoich możliwości i stażu morsowania.
17. Przy znacznie niższych temperaturach powietrza po niżej zera np. minus 15 stopni wchodzimy do morza na maksimum 2 minuty. Czas przebywania w wodzie zależy od indywidualnych predyspozycji ale nie należy przesadzać.
18. W trakcie pobytu w wodzie na brzegu powinna znajdować się osoba zaopatrzona w linkę ratowniczą, która w razie zagrożenia potrafi ją użyć.
19. Na sygnał prowadzącego wszyscy wychodzimy z wody.
20. Po wyjściu z wody można jeszcze krótką chwilę poświęcić na aktywność fizyczną, np. lekki trucht, a następnie jak najszybciej się wytrzeć ręcznikiem, ubrać w ciepłe i suche rzeczy oraz napić się gorącej herbaty. Najlepiej jest wypracować sobie sposób szybkiego ubierania się. Tutaj przydatny będzie szlafrok.
21. W przypadkach gdy:
  - po raz pierwszy morsuje z nami nowy członek klubu,

- przyłącza się do morsowania osoba nie znana,  
można takie osoby poinformować o podstawach bezpiecznego morsowania.
22. Osoby niepełnoletnie powinny morsować tylko w obecności rodziców lub opiekunów.
  23. Zaleca się aby osoby starsze powyżej 75 roku życia wchodziły do zimnej wody w towarzystwie osób młodszych.
  24. Osoby nie umiejące pływać w ramach asekuracji powinny wchodzić do wody w otoczeniu osób umiejących pływać i na głębokość do pasa przy spokojnym morzu.
  25. Po spożytym posiłku należy odczekać od 2 do 3 godzin i dopiero wtedy wchodzić do wody. Nie zaleca się również wchodzenia do zimnej wody na czczo bez spożycia wcześniej pełnokalorycznego posiłku.
  26. Nie powinno wchodzić się do zimnej wody zaraz po spożyciu kawy.
  27. Kategorycznie nie powinny morsować osoby pod wpływem alkoholu, środków odurzających lub silnych leków.
  28. W zakresie częstotliwości kąpeli zimowych w morzu zaleca się na początek (w pierwszym roku) raz w tygodniu. Potem możemy częstotliwość zwiększać. Należy pamiętać, że w najzimniejszych miesiącach pomiędzy kąpielami warto dać odpocząć organizmowi dzień lub dwa. Generalna zasada to: częstotliwość morsowania zależy od stopnia naszego zaawansowania oraz od temperatury wody.
  29. W nagłych wypadkach zagrożenia życia lub zdrowia natychmiast dzwonimy pod numer **112** i postępujemy zgodnie ze wskazaniami i obowiązującymi procedurami w takich przypadkach. Zaleca się aby w grupie morsujących znajdowała się minimum jedna osoba, która posiada przeszkolenie w zakresie udzielania pierwszej pomocy.
  30. Organizacyjnie sezon zimowych kąpeli w morzu trwa od października do marca lub kwietnia (zależnie od pogody) następnego roku.
  31. W przypadku morsowania na innych akwenach wodnych np. jeziorach należy wziąć pod uwagę wymienione wyżej zasady bezpieczeństwa, a także zasady określone przez właściwych organizatorów zimowych kąpeli.
  32. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas morsowania pozwoli osobom morsującym w bezpieczny sposób czerpać radość i przyjemność a także korzyści dla zdrowia ze wspólnych zimowych kąpeli.

Za nie przestrzeganie wymienionych wyżej zasad bezpieczeństwa podczas zimowej kąpeli w morzu lub innym akwenu wodnym **Zarząd Stowarzyszenia Koszalińskiego Klubu Morsów „POSEJDON”** nie ponosi odpowiedzialności.

### **Uwaga!**

**Członkowie Koszalińskiego Klubu Morsów POSEJDON uczestniczą w zimowej kąpeli w morzu lub innym akwenu wodnym dobrowolnie i na własną odpowiedzialność zgodnie z uprzednio złożoną deklaracją członkowską.**

**Opracował**

**Tadeusz CHOJNACKI**