

Tomasz Jeleński

Co i jak z pierwszym wejściem do zimnej wody, czyli Moje Pierwsze Morsowanie w czterech aktach

I Zanim wyjdiesz z domu:

Postanów o wyjściu ze swojej strefy komfortu.

Dla każdego jest ona inna. Są tacy, którzy wejdą na plażę, rozbiorą się i zrobią chlup do wody. Są też ludzie, dla których wielkim przełamaniem będzie wejście do wody po długich przygotowaniach i ze wszystkimi sprzętami – i to jest okej! To jest jak z bieganiem – nie od razu pobiegiesz maraton ... Dodatkowo, z wejścia na wejście twoje nastawienie i strefa komfortu mogą się zmieniać, zwłaszcza gdy zaczynasz z głową rozeznawać swoje ciało i reakcję. Wtedy to po kolei zaczynasz odrzucać pewne punkty poniżej (oprócz **GŁOWY** i **TOWARZYSTWA**).

GŁOWA

Pamiętaj o zabraniu **GŁOWY**. Emocji i zabawy i w morsowaniu jest wiele, ale ostrożnym trzeba być. Trzeba starać się poznać ryzyko i je rozeznaczyć. Czy to silna fala przy małej wadze, czy to ostra kra na jeziorze, czy to jakaś indywidualna choroba przewlekła.

TOWARZYSTWO

Znajdź towarzysza/towarzyszy, z którymi tego dokonasz. Samotne wejście do zimnej wody może mieć niespodziewane skutki. Czy ktoś zauważy Cię z brzegu, jeśli coś się będzie dziać (jeżeli w ogóle ktoś tam będzie)? Czy ktoś zdecyduje się Ci pomóc (tam przecież jest zimna woda)? A na koniec - czy będzie cię wstanie wyciągnąć (np. ważysz 100 kilo, a na brzegu jest drobna kobieta).

Plecak /Torba

Najlepiej taka, która nie przepuszcza wody (np. żeglarska) i na tyle spora by zmieścić wszystkie przedmioty zapisane poniżej. Warunki pogodowe są różne. Nieprzemakalna torba jest szczególnie przydatna podczas deszczowej pogody, gdyż dzięki temu nie zмокną Ci rzeczy pozostawione na brzegu.

Torba plastikowa

Tzw. reklamówka – po wyjściu wrzucisz do niej mokry strój i ręcznik.

Strój kąpielowy

Bardzo wygodnie jest go ubrać przed wyjściem z domu – nie musisz się wtedy dwukrotnie przebierać na wietrze, w zimnych warunkach.

Ręcznik / Ponczo

Po wyjściu z zimnej wody trzeba się jak najszybciej wytrzeć i przebrać. Jeżeli ręcznik- to jak największy. Tak, faceci mają prościej. Dlaczego ponczo to wygodniejsza opcja? Czujesz się mniej skrzepowany/a i przede wszystkim jesteś osłonięty od wiatru.

Mata pod nogi

Położysz na niej plecak/torbę. Staniesz na niej by przebrać się po wyjściu z wody. Matą może być już nie używany ręcznik, karimata, stara cerata. Należy pamiętać, że raczej będzie to potem mokre, więc najlepiej wziąć coś łatwe do oczyszczenia.

Butelka litrowa z wodą

Obmyjesz sobie tą wodą stopy/buty od piasku po wyjściu z wody.

Wiaderko

Na miejscu napełnisz je wodą i postawisz w miejscu, gdzie się przebierasz. Po wyjściu, wkładając tam stopy, opłuczysz szybko piasek z nogi/buta (zamiast butelki z wodą).

Termosik

Czasami ciepły napój działa zbawiennie po wyjściu z lodowatej wody - zwłaszcza na początku przygody z morsowaniem. Samemu trzeba stwierdzić, czy jesteś się w stanie się bez tego obejść - picie gorącego napoju do jakiegoś stopnia zaburza naturalne wyrównanie się temperatury ciała i walkę organizmu z zimnem.

Buty do wody

Tutaj są dwie szkoły: neoprenowcy i golasy 😊. Przy tym wyborze pamiętaj o punkcie 1 naszej listy i zdecyduj się na jakich warunkach i do jakiego stopnia chcesz wyjść ze swojej strefy komfortu. Jeżeli zdecydujesz wchodzić się w butach - to jakich? Dla czystego bezpieczeństwa niech to będzie coś, co ma podeszwę. Mogą być to zwykłe buty do wody. Ja zakładam buty zwłaszcza podczas morsowania w jeziorze, bo po prostu nie lubię mulistego dna. Jeżeli wybierzesz buty „neopreny” to proponuje takie o długości max do kostki. Najbardziej odczuwasz zimno w palcach, które będą przykryte. Natomiast dłuższe buty są bardziej problematyczne przy ściąganiu od razu po wyjściu z wody, jak i przy suszeniu.

Rękawiczki

Tutaj jest podobnie jak z butami. Dłonie są przeważnie częścią ciała, którą najtrudniej jest trzymać w zimnej wodzie. Zawsze możesz je wystawić trochę do góry (ale łokcie trzymaj już w wodzie). Jeżeli już chcesz mieć rękawiczki, to wybierz te neoprenowe. Nie wybieraj zwykłych, zimowych rękawiczek. Prędzej czy później te rękawiczki trochę się zmoczą (szczególnie przy morskiej fali). A trzymanie rąk w mokrym materiale na wietrze nie jest przyjemne 😊

Czapka

Jeżeli nie chcesz się w pełni zanurzać lub masz tendencję do chorób laryngologicznych, to osłona głowy od wiatru jest przydatna. Przy wysokiej morskiej fali, zwykła czapka zimowa może szybko zrobić się mokra. Najlepszy więc będzie zwykły silikonowy czepek pływacki, który pozwoli Ci nie zamoczyć włosów, również podczas zanurkowania.

Ubrania

Niech będą luźne i wygodne, aby łatwo je można było zdjąć i z powrotem ubrać. Bielizna termiczna dla wielu jest niezastąpiona, ale czasami trudno ubrać ją po wyjściu z zimnej wody przy zgrabiących dłoniach i stopach.

Buty wsuwane lub na rzepy

Przy zmarzniętych dłoniach ciężko jest zawiązać sznurówki, więc lepszym wyborem będą buty, które łatwo jest szybko wsunąć na nogi.

Badanie lekarskie

I teraz pytanie - jakie? W sumie to nikt do końca nie wie. Pamiętajmy, że każdy z nas może być w różnym punkcie krzywej gaussa jakiejś choroby / przypadłości. Każdy z nas jest inny i inaczej reaguje na zimną wodę. Jak z każdym sportem, wykonując jakąś czynnością możemy nagle się czegoś o sobie dowiedzieć i nie zawsze to musi kończyć się happy endem. W artykułach naukowych o kąpielach w zimnej wodzie, mówi się głównie o zalecanej ostrożności przy chorobach krążenia oraz boleriozie, w kontekście dostarczanie dużych bodźców organizmowi. Następnie, nie wskazane jest morsowanie podczas zapalenia układu moczowego (podczas których nie są zalecane też baseny ani sauny).

Mając świadomość jakiejś swojej choroby, bądź **10 razy ostrożniejszy** i badaj zmiany parametrów świadczących o danej chorobie. Zawsze pamiętaj o punkcie trzecim: **TOWARZYSTWO**.

II Docierasz na spotkanie

W pierwszej kolejności postaraj się przedstawić grupie, poprosz o pozwolenie by się przyłączyć – dzięki temu, ktoś będzie wiedział że z nimi jesteś i będzie mógł sprawdzić czy wszystko z tobą dobrze i czy wrócisz z wody. Zapoznaj się ze zwyczajami danej grupy i podążaj za nimi. Ktoś z grupy będzie miał większe doświadczenie i warto takiej osobie zaufać. W wielu grupach jest tzw. „opiekun pierwszaków” - warto się do niego/niej zgłosić. Często przy zorganizowanej grupie morsujących (klub/stowarzyszenie) możesz być poproszony o imię i nazwisko, by odnotować twą obecność.

Jak już dotarliście na miejsce dowiedz się w jakich warunkach możesz się przebrać. Czasami grupie udostępniane jest pomieszczenie gdzie można zostawić portfel, telefon i część ubrań . Czasami jest to tylko jakaś wiata, namiot... lub po prostu kawałek plaży ☺

Na chwilę przed momentem wejścia do wody:

Pamiętaj– bądź TRZEŹWY!!!

Czy się rozgrzewać?

To nie jest może właściwe pytanie. Ważne, aby się nie przegrzać i nie spocić. Jedni wolą rozgrzewkę ruchową (5-10 minut), a inni potrafią pewną rozgrzewkę osiągnąć samym oddechem. Jest spora grupa morsów, która woli po prostu wejść do wody ze swoją naturalną temperaturą ciała. Niezależnie czy przeprowadzana jest rozgrzewka, czy też nie - postaraj się do hasła „wchodzimy” być ubrany przynajmniej w bluzę lub ponczo (oczywiście ze strojem kąpielowym pod spodem), tak aby cię po prostu nie przewiało. Podczas morsowania, często to wiatr jest przyczyną przeziębienia, a nie sama temperatura wody. Pamiętaj też, aby mieć odpowiednio przygotowane rzeczy na przebranie. Schowanie suchych gaci na dnie plecaka nie jest dobrym pomysłem. Miej na wierzchu ręcznik/ponczo. Obok, niech znajduje się sucha bielizna, koszulka oraz bluza. I pamiętaj - wywinęte skarpetki na odpowiednią stronę w butach – przy trzęsących się rękach, nie jest łatwo szybko je nałożyć.

III „Morsowanie właściwe”:

Jak wchodzić do wody?

I tutaj znowu kilka szkół – którą wybrać ? Na początku wypośrodkowaną. To jak przy przechodzeniu na pasach: „Po pierwsze, za każdym razem mamy obowiązek zachować szczególną ostrożność. Zwróćmy uwagę na wszystko, co się dzieje dookoła. Na warunki atmosferyczne, widoczność, stan nawierzchni jezdnii.”. Dlaczego taki przykład podałem? Bo akweny wodne są tak różne, jak sytuacje na drodze. Mamy morze, gdzie często są

fale, a wejście do pełnego zanurzenia jest długie. Mamy też „spokojne” jeziora, gdzie już po 3 metrach woda może nas w pełni zakryć (jeszcze raz wracam do zasady **TOWARZYSTWO!**). Wejść szybkim, energicznym krokiem i zanurzyć się do szyi. Im dłużej ten moment będziesz opóźniać, tym dłużej będzie na Ciebie wiało. Oczywiście, możesz mieć problem z takim szybkim wejściem w miejscu gdzie jest kra. Gdy kra jest jeszcze cienka, można ją rozkruszyć grubym patykiem. Nie rób tego nogami ani rękoma, bo po wyjściu z wody, zobaczysz jak leci Ci krew. Jeśli kra jest gruba, to przeważnie w grupie ktoś wcześniej wytnie w warstwie lodu przerębel.

Ile być w wodzie?

Tutaj zwłaszcza dla pierwszaków przypominam o zasadzie – **GŁOWA**. Nie przychodzisz tu bić rekordów. Nie od razu Rzym zbudowano. Często wystarczy po prostu wejść, zanurzyć się do szyi, odliczyć do 10, i wyjść. Jeśli czujesz się na siłach, możesz powtórzyć tę operację. Między wejściami, możesz wykonać krótki bieg lub wykonać kilka pajacyków; można również przystanąć na chwilę i uspokoić oddech. Pamiętaj, by szczególnie za tym pierwszym razem ktoś miał cały czas na ciebie oko. W ekstremalnych przypadkach można nie zdać sobie sprawy że nas odcina (np. gdy siedzi się za długo). Z czasem warto zapamiętywać, w jakiej temperaturze ile czasu przebywaliście. Pozwala to na następny raz np. wydłużyć lub skrócić swój pobyt i poznawać granicę swojego organizmu. Zapamiętuj lub zapisuj sobie te warunki.

Wychodzisz z wody i co ...

Na początku idź się szybko ubrać. Jak już opisałem wyżej, ubrania masz poukładane w odpowiedniej kolejności. Nie ubieraj nagle 17 warstw, bo się przegrzejesz i zniwelujesz efekt samoistnego dostosowania się i walki organizmu z zimnem. Szybko osłoń się przed wiatrem (często wystarczy założyć samo ponczo z kapturem). Następnie zdejmuj to co mokre i zakładaj to co suche ☺.

IV Trzecia połowa

Pojęcie to ukradłem z meczów rugby. W moim przypadku oznacza to to, co się dzieje po „morsowaniu właściwym”, gdy jesteśmy już ubrani. Dla wielu osób bycie w grupie po wspólnym morsowaniu jest jak dodatkowe 30 minut terapii u psychologa. Bardzo często grupy morsów składają się z przeróżnych ludzi, którzy mimo swoich gorszych chwil są uśmiechnięci i chcą każdemu dookoła ofiarować cały świat. Miło jest spojrzeć, że mimo różnic charakteru czy przekonań, mamy wspólną przestrzeń. Co do ogrzewania się po morsowaniu - jeżeli chcesz, by organizm sam doszedł do odpowiedniej temperatury, to nie wlewaj w siebie litrów gorących napojów. To jest jak z nalewką od babci. Mały szocik nie zaszkodzi, ale więcej ...

I na koniec ...

Jak z każdym wyjściem ze **Strefy komfortu** - jeżeli robisz to z **GŁOWĄ** i **TOWARZYSTWEM** jest to łatwiejsze, bezpieczniejsze i przynosi więcej korzyści.