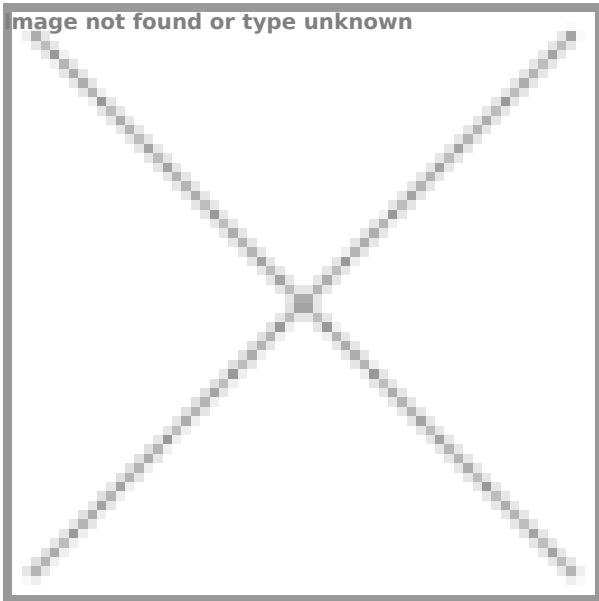


MORSOWANIE GÓRKI WIELKIE 2023



Jak co roku w Górkach Wielkich miało miejsce morsowanie. Organizatorem tego przedsięwzięcia był Pan Dyrektor Zakładu Karnego w Cieszynie. W tym roku liczba uczestników i chętnych spróbowania własnych sił w tej dyscyplinie okazała się dość duża i co najważniejsze dla niektórych z uczestników był to pierwszy raz kiedy mogli skonfrontować się z zimną wodą oraz własnymi słabościami.

Zimowa aura potrafi spotęgować odczuwanie zimna i przekonali się o tym wszyscy z uczestników za wyjątkiem tych najbardziej doświadczonych. Trzeba zaznaczyć, że wśród naszych kolegów są osoby, które regularnie morsują już od kilku lat. Powszechnie wiadomo, że przyzwyczajanie organizmu do zimnej wody niesie wiele korzyści zdrowotnych a do najważniejszych z nich należą: zahartowanie - zwiększenie odporności organizmu, poprawa wydolności oraz krążenia, regenerację organizmu po wysiłku fizycznym oraz psychicznym, i przede wszystkim poprawa samopoczucia.

Po zakończony morsowaniu na wszystkich uczestników czekało już rozpalone ognisko, gdzie wspólnie można było upiec kiełbaski i napić się gorącej herbaty. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku ponownie uda się zorganizować takie spotkanie a liczba zwolenników tej zimowej aktywności będzie coraz większa.

tekst i zdjęcia: plut. Piotr Leško

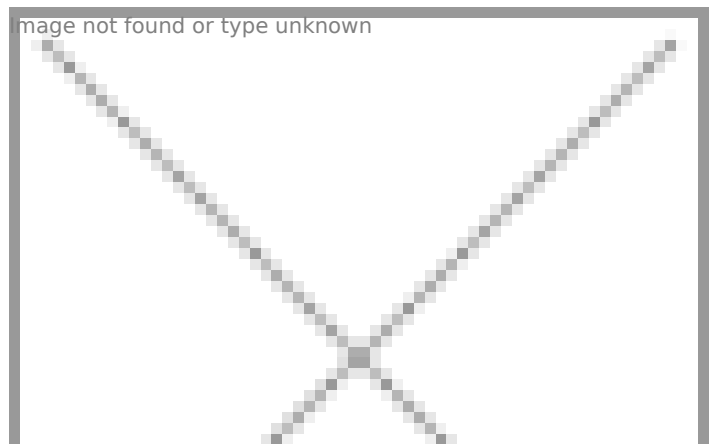
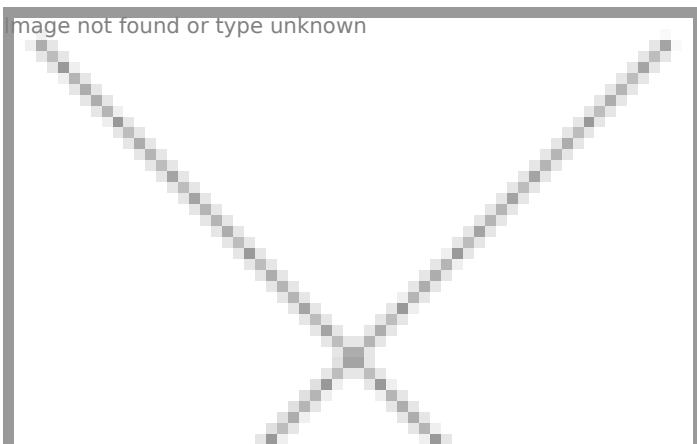


image not found or type unknown

