

Кристина ХИЛЬКО  
kristinahilko@tut.by

■ В марте в Тюмени пройдет чемпионат мира по зимнему плаванию. Как моржевание становится в России и Беларуси модным, массовым увлечением.

### ВЗРЫВ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Это для нас купальный сезон открывается в июне. А для самых смелых он длится круглый год.

- Один раз окунулся, и в организме - «взрыв». Обмен веществ запускает такое обновление, что все ненужное уходит. Я уже сколько лет не знаю ни гриппа, ни простуд, - призывает председатель Белорусской федерации закаливания и спортивного зимнего плавания Владимир Шульган.

Владимир - морж бывалый, зимним плаванием занимается 15 лет. В ноябре участвовал в первом этапе Кубка мира по зимнему плаванию, который проходил в Югаве. Впечатлился, решил, что пора и Беларуси заявить о своих героях. Так он и товарищи объединились в федерацию.

Любители холодных ощущений за несколько месяцев организовали два фестиваля - «Белгард-шоу» и «Крещенские купания». Созвали народ со всей Беларуси и гостей из Подмосковья. В планах - открыть республиканскую школу. А пока полным ходом идет подготовка к десятому Чемпионату мира по зимнему плаванию, который пройдет в марте в Тюмени. От Беларуси поедут шесть человек.

### БЕСПЛАТНЫЙ СПА ОТ ПРИРОДЫ

Минских моржей можно встретить на многих водоемах. Самое популярное - Комсомольское озеро. Здесь и спасатели дежурят, и отапливаемые раздевалки-«стаканчики» построили.

Суббота, девять утра. У проруби уже очередь в десять человек.

- Научилась плавать, только когда исполнилось двадцать. Так понравилось, что все лето из воды не вылезала. Не смогла остановиться, перешла на зимние купания, - рассказала Анастасия Воверис. - Дамы тратят бешеные деньги

# В ПРОРУБЬ - ЗА МОЛОДОСТЬЮ



«Танец маленьких лебедей» - фирменный номер московских моржей.

Олег БАЛЮБИН

ги на СПА-салоны, криотерапию. Но зачем платить за то, что природа предлагает даром! Холодная вода держит тело в тонусе, морщинки разглаживает. Косметологи советуют протирать лицо кубиком льда, а здесь вы «обледеняете» весь организм. На меня посмотрите: тридцать исполнилось, а все думают, что еще студентка.

Раньше Анастасия была на озере ныряльщиком-одиночкой. Через соцсети собрала единомышленников.

Как подготовиться к погружению новичку?

- Нужно убедить себя, что это вовсе не страшно, - советует Анастасия. - Когда в голове щелкнет «вперед» - смело залезайте. Еще никто не пожалел, что решился.

Самый юный на Комсомольском озере - семилетний Леша Будкевич. Моржует с трех лет.

- Сначала бабушка холодной водой обливала - раскрыл методику его папа Кирилл Будкевич. - Градус понижала каждый день. Потом выбрались на улицу. У нас есть и семейная традиция: раз в месяц вместе едем за город и купаемся.

## ТЕМ ВРЕМЕНЕМ В МОСКВЕ

### ДЛЯ «ОТМОРОЖЕННОЙ» РУСАЛОЧКИ ПОЛЧАСА ПОДО ЛЬДОМ - ВМЕСТО БАНИ

Борис ОРЕХОВ

■ Каждый «ледяной» ныряльщик сбрасывает по несколько лет.

#### СОВСЕМ НЕ СЕРАЯ ЖИЗНЬ

Москвичка Наталья Серая - супер-морж. От рассказов о ледовых ее подвигах даже в шубе на овчине мороз пробирал до мурашек. Шутка сказать - рекордсменка Европы по пребыванию в ледяной воде.

На градуснике - минус двадцать. Стучу в ботиночках чечетку на берегу замершего пруда, в котором вырублена водная дорожка. Жду, пока рекордсменка, она же руководитель клуба «Моржи столицы», инженер-телемеханик по образованию, закончит плескаться. Нос чуть не превратился в сосульку, а Серая знай себе плавает. Будто на курорте.

Когда она устанавливала свой рекорд, мороз был еще более лютым - минус 31. Вода - ноль, шебаршили палками, чтобы не замерзла. Обычного человека уже в первую минуту свело бы судорогами. Наталья продержалась...

- Полчаса в ледяной воде? - переспрашиваю, когда Серая наконец закончила водные процедуры.

- Вы не ослышались - 32 минуты 27 секунд! За это время проплыла 1050 метров в одном только купальнике, - Серая будто из парилки вышла, покрасневшая, жаром пышет.

Я же тяну руки к горячему самовару - чуть не дал дуба на улице. Бежал к домику на берегу пруда так, что спортсменку рассмешил.

- Мои подвиги - «детские шалости». В Иванове живет Дмитрий Балабанов,

в купели он однажды просидел без движения целых два часа! Больше никто в мире не способен на такое.

- Зачем вообще люди лезут в ледяную воду? Это же жуть как холодно...

- Это счастье! - в голосе Натальи слышится восторг. - Вы попробуйте, только тогда поймете. Сначала вода обжигает. Дыхание перехватывает, кажется, вот-вот задохнешься. Немеют руки, ноги, весь скукоживаешься. Но как только выходишь, по всему телу разливается дивное тепло. Становится даже жарко, совсем не хочется одеваться. На душе будто музыка играет, настроение - сказочное. Чувствуешь себя фантастически. Все потому, что в кровь выбрасывается огромное количество гормонов радости - эндорфинов и адреналина. Эту радость жизни хочется ощущать снова и снова.

#### ГЛОТОК ОГНЕННОЙ ВОДЫ

- Правда, что ледяное купание спасает от болезней?

- Я тому пример. Ангины и фарингиты и зимой, и осенью одолевали, в итоге - бесконечные больницы, уколы, таблетки. Через две недели снова заболела. Изнурительный замкнутый круг, вырваться из которого помогло моржевание. У меня папа - морж, он и посоветовал. Через три года обо всех простудах забыла.

- Вижу, в клуб совсем маленьких приводят.

- Начинаем закаливать детей с двух лет. А верхняя планка? У нас плавают две женщины, которым уже под восемьдесят, великолепно себя чувствуют. Всего шестьдесят человек всех возрастов, и все без вредных привычек!



Анастасия Воверис считает, что ледяные заплывы - лучше таблеток!

Виталий ГИЛЬ

### КУПАТЬСЯ МОЖНО. ТОЛЬКО ОСТОРОЖНО!

Игорь АКСЕНОВ, кандидат медицинских наук:

- Купание в ледяной воде - вершина закаливания. Укрепляет иммунитет, нервную систему, улучшает кровообращение. Но есть и противопоказания. Прежде всего это сердечно-сосудистые и некоторые неврологические заболевания, патологии эндокринной системы. Поэтому для начала загляните к врачу.

Даже для здорового, но неподготовленного человека прыгнуть в прорубь - серьезный стресс. Новичкам перед этим нужно дома пройти не меньше семи процедур обливания холодной водой под душем.

### СОВЕТЫ ВРАЧА