

Patrycja KANIEWSKA\*

Luiza OSSOWSKA\*\*

## FENOMEN MORSOWANIA W POLSCE

*Zarys treści:* Celem badań było wykazanie pozytywnego wpływu morsowania na Polaków i ich możliwości rekreacyjne. W ramach realizacji celu przeprowadzono badanie ankietowe z użyciem kwestionariusza. Badanie zostało odbyło się na przełomie grudnia i stycznia 2020/2021 roku. Pytania obejmowały opinię respondentów na temat morsowania i jego zalet. Kwestionariusz ankietowy stworzony został dzięki platformie Google Forms. Przyporządkowany do niej link udostępniono na ogólnopolskiej grupie morsów, na portalu społecznościowym, jakim jest Facebook. Za pośrednictwem Internetu ankietę wypełniło 411 respondentów. Dzięki przeprowadzonym badaniom wykazano, iż morsowanie wpływa pozytywnie nie tylko na aspekty fizyczne osób uprawiających zimne kąpiele, ale także działa na poprawę samopoczucia i spełnienia potrzeb socjalizacyjnych.

*Słowa kluczowe:* morsowanie, zimne kąpiele, rekreacja.

### Wprowadzenie

Moda na aktywny wypoczynek sprawia, że w społeczeństwie polskim wzrasta zainteresowanie różnymi formami rekreacji ruchowej. Spośród wielu istniejących na przestrzeni ostatnich kilkunastu miesięcy dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia, które mają możliwość odbywania się na świeżym powietrzu. Zważywszy na restrykcje spowodowane pandemią SARS-COVID-19, ograniczono możliwości uprawiania wielu form rekreacji. Jednakże znalazły się również alternatywy i wcześniej niedoceniane formy spędzania wolnego czasu zyskały w ocenie na przełomie 2020/2021 roku. Jedną z tych form jest morsowanie.

---

\*Studentka studiów II stopnia na kierunku Zarządzanie, Wydział Nauk Ekonomicznych, Politechnika Koszalińska

\*\* Wydział Nauk Ekonomicznych, Politechnika Koszalińska

Morsowanie to zanurzanie ciała w zimnej wodzie<sup>1</sup>. Zaliczane jest do tzw. rekreacji ruchowej, obejmującej wszelkie akceptowane społecznie formy fizycznej aktywności ludzi<sup>2</sup>. W odniesieniu do różnych form rekreacji ważne jest podejmowanie działań w czasie wolnym, dobrowolnie, dla przyjemności, pomnażania sił psychofizycznych czy też odnowy wewnętrznej<sup>3</sup>.

Oczywiście korzystanie z zimnych kąpeli to nie nowa forma aktywności. Znana była już w starożytności. Obecnie coraz więcej badań przyczynia się do rozszerzania pojęcia morsowania. Promowanie tej formy rekreacji, sprzyja prowadzeniu badań nad wpływem zimnych kąpeli na organizm człowieka. Zanurzenie w zimnej wodzie jest jedną z powszechnych technik pozwalających na regenerację po zmęczeniu, może służyć jako środek przeciwbólowy, pobudza również organizm<sup>4</sup>.

Wzmianki o zimnych kąpielach można znaleźć w okresie średniowiecznym. Vincent de Beauvis, autor dzieła „Wielkie zwierciadło” z początków XIII stulecia, wskazał na pozytywne aspekty korzystania z ciepłej, a następnie zimnej kąpeli. Wysunął on konstruktywne wnioski i dowodził tezy, iż bezwzględnym warunkiem dobrego zdrowia jest właśnie kąpiel na zmianę w ciepłej i lodowatej wodzie<sup>5</sup>.

Za kolejnego prekursora morsowania uznaje się bawarskiego księdza Sebastiana Kneipp’a. Jego bogata historia życiowa daje podstawy sądzić, że to on w XIX stuleciu zainicjował fenomen zimnych kąpeli. Jako młody człowiek zachorował na gruźlicę, a wówczas była to choroba nieuleczalna. Zaczął wtedy czytać wiele książek i znalazł opis tej choroby w książce o wodolecznictwie. Udało mu się wyleczyć za pomocą kąpeli zanurzeniowych, wiedzy i doświadczeniu, jakie uzyskał o wodolecznictwie, a dzięki odzyskaniu zdrowia mógł ukończyć studia. Jego zastosowania wodne są nadal bardzo popularne. S. Kneipp rozszerzył definicję zdrowia, aby uwzględnić bardziej holistyczny

---

<sup>1</sup><https://www.medme.pl/artykuly/morsowanie-zalety-negatywne-skutki-jak-zaczac-morsowac,73179.html> (22.04.2021).

<sup>2</sup> A. Dąbrowski, *Zarys teorii rekreacji ruchowej*, Wyd. AWF, Warszawa 2006, s. 36.

<sup>3</sup> T. Wolańska, *Leksykon – sport dla wszystkich, rekreacja ruchowa*, Wyd. AWF, Warszawa 1997, s. 16; M. Kwilecka, *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, ALMAMER, Warszawa 2006, s. 63.

<sup>4</sup> M. Hakimi, S.M. Salleh, H.M.Y. Ainul, M.Z. Ngali, A.E. Ismail, M.N.A. Rahman, W.M.A.W. Mahmud, *Ice Bath Therapy on Athletes Recovery Response Using EEG*, „International Journal of Engineering & Technology”, 2018, Nr 7, s. 438-442; R. Wesołowski, M. Gackowska, A. Woźniak, C. Miła-Kierzenkowska, A. Jurecka, *Oddziaływanie zimna na organizm człowieka – morsowanie jako forma rekreacji ruchowej*, (w:) *Wiosna młodych fizjoterapeutów*, Wydawnictwo WSG, Bydgoszcz 2013, s. 39-49.

<sup>5</sup> <https://www.san.pl/pl/blog/morsowanie-jak-zaczac> (14.04.2021).

pogląd, obejmujący aspekty psychiczne, społeczne i duchowe. W 1891 roku założył Kneipp Bund, czyli organizację do dziś promującą uzdrawianie wodą. Książka S. Kneippa „My Water Cure” została opublikowana w 1886 roku wraz z wieloma kolejnymi wydaniem i została przetłumaczona na wiele języków<sup>6</sup>.

W historii morsowania warto wspomnieć o genezie nazwy. Przy czym należy pamiętać, że morsowanie to polskie określenie zimnych kąpeli na świeżym powietrzu. Polska nazwa pochodzi od morsów, czyli morskich ssaków, których naturalnym i codziennym otoczeniem jest zimna Arktyka. Ssaki te można przede wszystkim spotkać w płytkiej lodowatej wodzie, ale także pływających pomiędzy krami lodowymi. Taka charakterystyka gatunku tych zwierząt daje możliwość do porównania, iż to właśnie morsom i ich zwyczajom nazwę swą zawdzięcza morsowanie, którym jak ze źródła możemy się dowiedzieć określa się zanurzenie lub krótkotrwałą kąpiel w zimnej wodzie jeziora, morza, rzeki albo innego zbiornika wodnego. Może ono przyjąć również formę kąpeli w przeręblu. Praktykowane jest zazwyczaj od jesieni do wiosny i zwykle ma charakter grupowy<sup>7</sup>.

Historia morsowania w Polsce sięga 1808 roku. To wówczas w Brzeźnie powstało pierwsze w Polsce morskie kąpielisko, które czynne było również poza sezonem letnim. Na przestrzeni kolejnych lat morsowanie zdobywało swoich zwolenników. Powstały również w Polsce kluby, które ich zrzeszały. Najstarszym z nich jest Gdański Klub Morsów założony już w 1975 roku. Od tego czasu zarejestrowano ponad 100 klubów rozmieszczonych w całej Polsce i liczba ta stale wzrasta.

Zimowe pływanie, które jest coraz bardziej popularne nie tylko w Polsce<sup>8</sup>, ale ma również długą tradycję w krajach północnych<sup>9</sup>, polega na regularnej kąpeli w lodowatych, naturalnych wodach. Akwenów wodnych w całej Polsce jest sporo, a osoby morsujące prześcigają się w pomysłach na wykreowanie miejsca do morsowania. W skład akwenów można wliczyć: morze, jeziora, rzeki, stawy, wodospady, zalewy czy chociażby przydomowe beczki z wodą.

---

<sup>6</sup> S. Kneipp, *My Water-cure*, Third Edition, J. Koesel Publisher, Kempten 1894, <https://archive.org/details/mywatercureteste00knei/page/n7/mode/2up?ref=ol&view=theater> (18.05.2021). <http://www.morsowanie.kolobrzeg.pl/> (16.04.2021).

<sup>7</sup> IWSA – International Winter Swimming Association, <https://iwsa.world/> (14.04.2021).

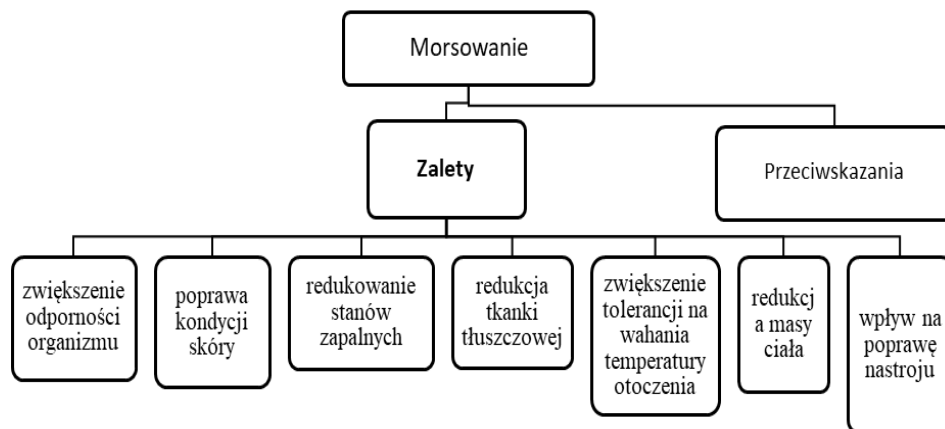
<sup>8</sup> I. Michniewicz, R. Michniewicz, D. Walasek, *Morsowanie po polsku – by przyjemność nie stała się zimnym prysznicem dla organizatorów*, „Life and Movement”, 2018, Nr 4 (14), s. 20-36.

<sup>9</sup> B. Knechtle, Z. Waśkiewicz, C.V. Sousa, L. Hill, P.T. Nikolaidis, *Cold Water Swimming - Benefits and Risks: A Narrative Review*, “International Journal of Environmental Research and Public Health”, 2020, Nr 17, 8984.

W sezonie jesiennie-zimowym większość ludzi inicjuje zimne kąpiele dla ciekawości, ale przede wszystkim i przyjemności. Dla ludzi w ruchu jest to idealna rozrywka, ponieważ nie zabiera dużo czasu. Wiele osób stosujących od lat morsowanie uważa również, że narażenie organizmu na zimną wodę jest korzystne dla ich zdrowia. Stwierdzono, że pływanie zimą znosi ogólne zmęczenie, poprawia nastrój, zmniejsza zmęczenie i podnosi samoocenę. Łagodzi również ból w wielu chorobach, takich jak fibromialgia i artretyzm. Pływanie zimą łagodzi ból i stany zapalne chorób reumatycznych w podobny sposób jak krioterapia całego ciała<sup>10</sup>.

Na rysunku 1 można zauważyć, że morsowanie poprawia nie tylko ogólny nastrój, ale także niesie za sobą szereg innych zalet. Korzyści z zimnych kąpiele jest wiele i każdy morsujący może u siebie zauważyć zupełnie inne pozytywne zmiany. Zalety obejmują zarówno stronę fizyczną, jak i psychiczną organizmu.

**Rysunek 1.** Zalety morsowania



**Źródło:** Opracowane na podstawie: <https://www.medme.pl/artykuly/morsowanie-zalety-negatywne-skutki-jak-zaczac-morsowac,73179.html> (26.06.2021).

Należy jednak pamiętać, że nie samymi zaletami należy się kierować podczas wyboru tego sposobu rekreacji. Do morsowania należy przede wszystkim podchodzić z rozsądkiem, gdyż niedostosowanie się do niektórych zaleceń nie tylko nie przyniesie korzyści, ale również można zaszkodzić swojemu zdrowiu. Negatywne strony morsowania jak na razie nie są wykazywane. Jednakże na rysunku 2 przedstawione zostały przeciwskazania, które przyczyniać się mogą do niemożności uprawiania tej formy rekreacji.

<sup>10</sup> P. Huttunen, L. Kokko, V. Ylijukuri, *Winter swimming improves general well-being*, „International Journal of Circumpolar Health”, 2004, Nr 63, s. 140-144.

Wśród przeciwwskazań wymieniane są choroby układu sercowo-naczyniowego, mózgu, nerek, padaczka, a także nadciśnienie. Zatem przed rozpoczęciem morsowania warto skonsultować się z lekarzem.

**Rysunek 2.** Przeciwwskazania morsowania



**Źródło:** Opracowane na podstawie: <https://www.hellozdrowie.pl/morsowanie-wady-i-zalety-czy-naprawde-warto-wbiec-do-lodowatej-wody/> (26.06.2021).

Sezon 2020/2021 to znaczny wzrost popularności morsowania w Polsce. Można domniemywać, że jest to silnie powiązane z ograniczeniami związanymi z pandemią SARS-CoV-2. Brak możliwości wykonywania niektórych dotychczas uprawianych form rekreacji sprawił, że ludzie zaczęli poszukiwać nowego sposobu spędzania wolnego czasu, a że do rozpoczęcia przygody z morsowaniem nie potrzeba specjalnego przygotowania ani sprzętu, wiele osób postanowiło spróbować swoich sił. Kolejne sezony pokażą czy był to tylko chwilowy trend spowodowany ogólną sytuacją w kraju, czy jednak morsowanie stanie się jedną z najczęściej wybieranych form rekreacji w okresie jesienno-zimowym w Polsce.

## Cel, metoda i charakterystyka respondentów

Celem badań było wykazanie pozytywnego wpływu morsowania na Polaków i ich możliwości rekreacyjne. Badanie zostało przeprowadzone na przełomie szczytu sezonu morsowania tj. grudnia i stycznia 2020/2021 roku. Przedmiotem badania było uzyskanie informacji od osób uprawiających morsowanie na temat ich formy, sposobów rekreacji oraz ogólnej opinii na temat morsowania. W wyniku czasu jaki panował i wszelkich zasad odnoszących się do panującej pandemii, ankietę przeprowadzono w formie online. Kwestionariusz ankietowy stworzony został dzięki platformie Google

Forms. Przyporządkowany do niej link<sup>11</sup> udostępniono na ogólnopolskiej grupie morsów, która zrzesza amatorów zimnych kąpeli, na portalu społecznościowym, jakim jest Facebook. Dzięki temu za pośrednictwem Internetu i social-mediów ankietę wypełniło 411 respondentów w zasadzie z całego kraju.

W badaniu wzięło udział 286 kobiet i 125 mężczyzn, co wskazuje, że liczba kobiet stanowi prawie 70% ankietowanych osób. Ankietowani podzieleni zostali na 6 grup wiekowych. Niespełna połowa respondentów jest w wieku 40-55 lat. Kolejną grupę utworzyły osoby pomiędzy 29, a 39 rokiem życia (118 osób). Osoby w wieku 56-68 (43 osoby) i 18-28 (36 osób) utworzyły dwie podobne liczebnie grupy. Natomiast najmniej licznymi grupami są osoby w wieku powyżej 69 lat (7 osób) i poniżej 18 roku życia (3 osoby) – czyli najstarsze i najmłodsze. Taka struktura jasno wskazuje, że morsowanie jest najbardziej popularne wśród osób w średnim wieku, aktywnych w życiu zawodowym i prywatnym. Osoby te posiadają już problemy zdrowotne, spowodowanych m.in. pracą. Mają również ograniczony czas na odpoczynek i rekreację, w wyniku czego bardziej dbają o zdrowie i wykorzystują do tego formę morsowania, która daje pozytywne efekty.

W strukturze ankietowanych według wykształcenia można zauważyć, że znacznie ponad połowa respondentów posiada wykształcenie wyższe (233 osoby). Kolejną liczną grupą są osoby z wykształceniem średnim, nie studiujące (135 osób). Ankietowanych, którzy kontynuują naukę było 16, natomiast 23 osoby z wykształceniem zawodowym przystąpiły do ankiety. Zaledwie 4 osoby udzielające odpowiedzi posiadały wykształcenie jedynie podstawowe. Wynika z tego, że morsują głównie osoby dość dobrze wykształcone, z czego może również wynikać ich większa świadomość potrzeb własnego ciała, umysłu i zdrowia.

## Morsowanie w Polsce

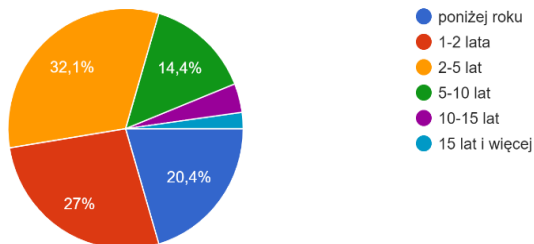
Ponad 70% respondentów to osoby ze stażem morsowania do lat 5 (rysunek 3). Oznacza to, że ankietowani to osoby o średnim doświadczeniu. W badaniu jednak wzięły również udział osoby, które dopiero rozpoczęły swoją przygodę z morsowaniem i tworzą całkiem liczną grupę obejmującą ponad 20% badanych. Natomiast ¼ respondentów charakteryzuje się wieloletnim doświadczeniem. Odpowiedzi odzwierciedlają ogólne tendencje wzrostu zainteresowania morsowaniem. Polacy podejmują się morsowania coraz częściej, chętniej. Na przestrzeni ostatniego sezonu można zauważyć ogromny

---

<sup>11</sup> Link do ankiety to: <https://forms.gle/i7cwPxBPp5zyq7xJ6> (12.12.2021).

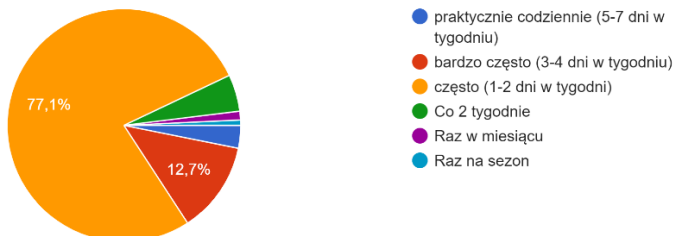
wzrost zainteresowania morsowaniem. Sytuacja ta spowodowana jest przede wszystkim przez obostrzenia na świecie i w kraju. Osoby, które praktykowały różnego rodzaju formy rekreacji, w wyniku ograniczeń nie mogły ich kontynuować, co przyczyniło się do szukania innych form spędzania wolnego czasu.

**Rysunek 3.** Struktura odpowiedzi na pytanie „Jak długo praktykuje/uprawia Pan/i morsowanie?”



**Źródło:** Wyniki badania ankietowego, n=411.

**Rysunek 4.** Struktura odpowiedzi na pytanie „Jak często Pan/i morsuje w sezonie?”



**Źródło:** Wyniki badania ankietowego, n=411.

Kolejne pytanie dotyczyło częstotliwości morsowania w sezonie (rysunek 4). Należy podkreślić, że 317 ankietowanych udzieliło odpowiedzi, z której wynika, że morsują często i jest to około 1 lub 2 dni w tygodniu. Kolejną dość liczną grupą są osoby, które wchodzi do wody 3 lub 4 razy w tygodniu (52 osoby). Dalszych 21 osób to liczba respondentów, którzy co dwa tygodnie korzystają z zimnych kąpeli. Natomiast najmniej liczne grupy to osoby, które uprawiają morsowanie praktycznie codziennie (13 osób), raz w miesiącu (5 osób) oraz raz na sezon (3 osoby). Zauważyć można ogromną dysproporcję w zakresie częstotliwości praktykowania morsowania. Wynikać to może z wielu czynników, do jakich zaliczyć można warunki atmosferyczne jakie panują w danym miejscu, czy chociażby bliskość do akwenów wodnych, w których można morsować.

**Rysunek 5.** Struktura odpowiedzi na pytanie „Co skłoniło Pana/Panią do uprawiania morsowania?”



**Źródło:** Wyniki badania ankietowego, n=411.

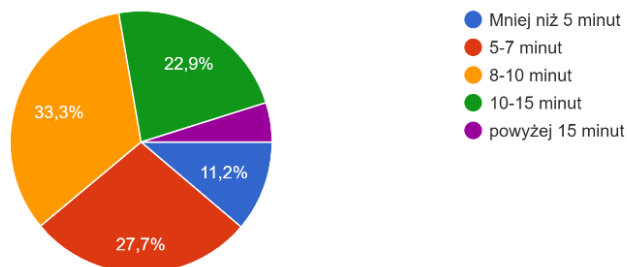
W pytaniu o to, co skłoniło respondentów do uprawiania morsowania (rysunek 5) można było wybrać więcej niż jeden wariant. Przygotowanych było 6 odpowiedzi, ale także była możliwość dodania własnej sugestii. Zdecydowana większość ankietowanych (221 osób) odpowiedziała, że dla nich głównym czynnikiem była chęć spróbowania nowej aktywności fizycznej. Ponieważ pandemiczne restrykcje i obostrzenia wpływały negatywnie na wiele aspektów życia ludzkiego, wiele osób szukało nowych sposobów na spędzenie wolnego czasu i spotkanie się ze znajomymi.

Kolejnym czynnikiem, na który wskazali respondenci, było sprawdzenie swoich możliwości. Wejście do zimnej wody dla wielu osób oznacza próbę pokonania wielu swoich słabości, ale dzięki temu zdobywają nie tylko więcej pewności siebie, ale także nowe doświadczenia. Co ciekawe nawet nie połowa osób wskazała, iż została nakłoniona do morsowania, przez osoby które już wcześniej uprawiały zimne kąpiele w swoim życiu. Choć w praktyce jest to często spotykane – osoby z bliskiego otoczenia zachęcają do tej formy rekreacji innych.

Innym ważnym argumentem, jaki powtarzał się w odpowiedziach, była opinia znajomego czy też członka rodziny morsowaniem. W związku z tym respondent zdecydował się także uczestniczyć w tym wydarzeniu i tak rozpoczynała się jego/jej przygoda z zimnymi kąpielami. Nadmienić należy także takie odpowiedzi jak: ciekawość; przekraczanie swoich granic; chęć od zawsze, aby spróbować; chęć zrobienia wrażenia na innych. Ciekawymi odpowiedziami były: przeprowadzka blisko morza oraz miłość do Bałtyku. Jasno można stwierdzić, że bliskość do akwenu wodnego może wpływać na to, ile osób ma chęć do morsowania i odkrywania takiej pasji.



**Rysunek 6.** Struktura odpowiedzi ankietowanych osób na pytanie „Ile średnio Pan/i spędza czasu w wodzie podczas morsowania?”



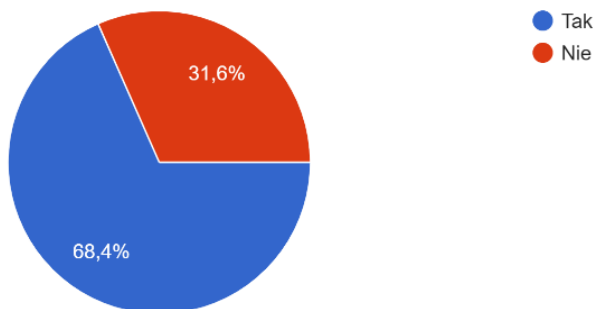
**Źródło:** Wyniki badania ankietowego, n=411.

Rysunek 6 zawiera odpowiedzi ankietowanych na pytanie o średni czas jaki respondenci spędzają w wodzie podczas morsowania. Najwięcej ankietowanych spędza od 8 do 10 minut w wodzie. Odpowiedź ta padła aż od 137 osób, co wraz z osobami, które swój czas określają od 5 do 7 minut (114 osób) stanowi blisko 60% badanej grupy. Poniżej 5 minut spędza w wodzie 46 osób, natomiast od 10 do 15 minut – 94 osoby. Spośród 411 badanych osób tylko 20 spędza w wodzie powyżej 15 minut (4,9%). Podczas morsowania każdy powinien do czasu podchodzi w sposób indywidualny. Wszystko zależne jest nie tylko od stażu, ale także od samopoczucia. Przyjmuje się, że osoby rozpoczynające przygodę z morsowaniem nie powinny przebywać w wodzie dłużej niż 2-3 minut. Odpowiednie przygotowanie organizmu i dobre nastawienie sprawiają, że można w wodzie spędzić więcej czasu.

Każdy powinien spędzać tyle czas w wodzie na ile pozwala mu organizm. Zawody i prześciganie się nie są niczym pożądanym podczas morsowania. Oczywiście są i osoby, którzy na swoim koncie mają pobite rekordy Guinnessa. Rekord został pobity w Polsce w 2019 roku. W skład zespołu wchodziło 5 osób: Valerjan Romanowski, Piotr Marczewski, Łukasz Suchecki, Mateusz Zygadło oraz Mariusz Jaworski. Łącznie musieli oni spędzić przynajmniej 12 godzin w wodzie o temperaturze 1-3 stopni Celsjusza. Rekord został pobity, a panowie spędzili w sumie ponad 13 godzin w lodowatej wodzie<sup>12</sup>.

<sup>12</sup> Rekord Guinnessa i Mistrzostwa Polski w Morsowaniu z VINGBERG – relacja <https://vingberg.pl/rekord-guinnessa-i-mistrzostwa-polski-w-morsowaniu-z-vingberg-relacja/> (12.03.2021).

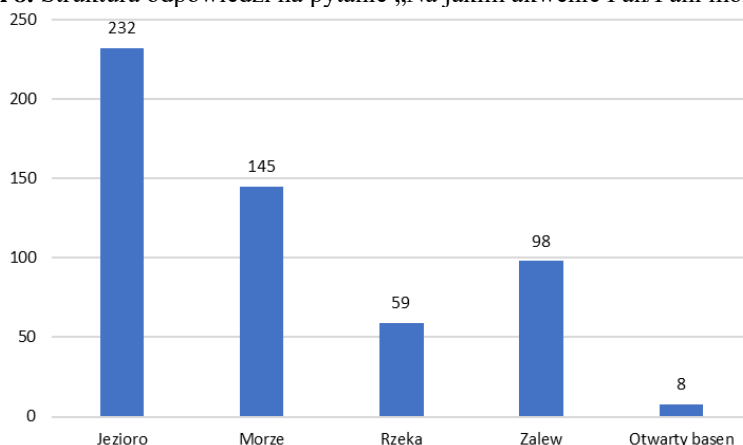
**Rysunek 7.** Struktura odpowiedzi ankietowanych osób na pytanie „Czy należy Pan/Pani do zrzeszonej grupy osób (klub/grupa) uprawiających morsowanie?”



**Źródło:** Wyniki badania ankietowego, n=411.

Na pytanie „Czy należy Pan/Pani do zrzeszonej grupy osób (klub/grupa) uprawiających morsowanie?” (rysunek 7) 281 respondentów udzieliło twierdzącej odpowiedzi. Istotnie zaleca się, aby morsować z co najmniej jedną osobą towarzyszącą. Morsując w grupie pilnuje się nie tylko siebie, ale także pozostałych osób w grupie. Zyskuje się bezpieczeństwo i ogranicza prawdopodobieństwo utonięcia i zaskodzenia własnemu organizmowi. Ponadto możliwość morsowania w grupie zaspokaja potrzeby socjalizacji i spotkania się z innymi. Wspólna pasja łączy. Z badania wynika, że blisko 70% respondentów wybiera morsowanie w grupie, niżeli indywidualne.

W pytaniu dotyczącym nazwy klubu, uzyskano aż 276 odpowiedzi. Wynikła tu różnica wyników, gdyż 5 osób, które udzieliło odpowiedzi, że należy do grupy zrzeszonej, nie podało nazwy klubu. Być może ta różnica spowodowana jest brakiem nazwy klubu lub dane osoby po prostu spotykają się w swojej prywatnej grupie, a może respondenci nie chcieli ujawniać nazwy swojego klubu. Z otrzymanych odpowiedzi jednak jasno udało się wywnioskować, że ankieta dotarła w różne regiony Polski. Najczęściej powtarzane się nazwy klubów w ankiecie to: „Żyrardowskie Morsy”, „Tyskie Morsy”, „Wielkopolskie Morsy Alaska”, „Radomskie Morsy”, „Posejdon Koszalin”, „Płockie Morsy”, „Morsy Okeanos Koszalin”, „Morsy Gdynskie”, „Morsy Biała Podlaska”, „Lubelski Klub Morsów”, „Generator Endorfin Morsy Świdwin”. Dzięki czemu badanie oparte jest na różnych środowiskach i można dopatrzeć się różnic nie tylko w sposobie morsowania, ale także wpływie na rekreację i turystykę oraz przyszłości morsowania.

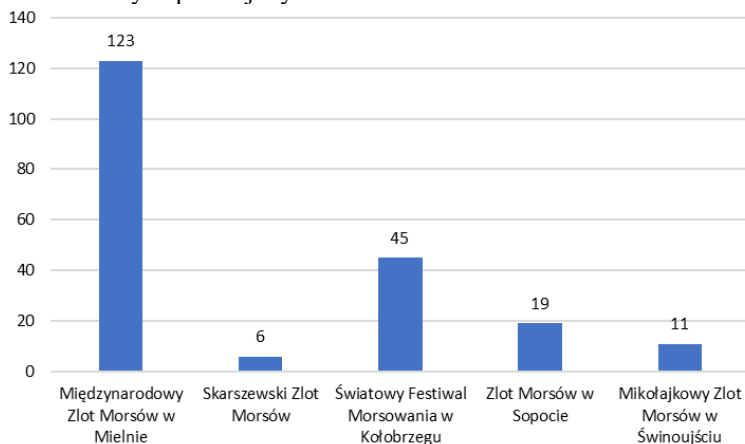
**Rysunek 8.** Struktura odpowiedzi na pytanie „Na jakim akwenu Pan/Pani morsuje?”

**Źródło:** Wyniki badania ankietowego, n=411.

W pytaniu o akwen, na którym respondenci morsują udział wzięła cała grupa badawcza (411 osób). Strukturę odpowiedzi zamieszczono na rysunku 8. Odpowiedzi okazały się zróżnicowane. W odpowiedziach wskazanych było 5 akwenów (jezioro, morze, rzeka, zalew, basen otwarty), ale także dostępna była możliwość udzielenia własnej odpowiedzi. Można było wybrać więcej niż jedno rozwiązanie. Najczęściej podawaną odpowiedzią było „jezioro”. Takiej odpowiedzi udzieliły 234 osoby, co stanowi ponad połowę oddanych odpowiedzi (56,4% badanych). Innymi wskazanymi zbiornikami wodnymi są potoki, stawy, wodospady, górskie potoki. Zaskoczeniem okazać może się również, że akweny i zbiorniki, osoby morsujące stawiają na własnych posesjach. Są to na przykład beczki lub stawy, które również zostały wskazane przez badanych. Może to wpływać na częstotliwość morsowania – mając zbiornik obok własnego domu, można z kąpielni korzystać codziennie.

Dla branży turystycznej zdecydowanie najkorzystniejsze jest, jeśli osoby uprawiające morsowanie wybierają miejsca ogólnie dostępne. Dzięki fanom zimnych kąpielni sezon w nadmorskich miejscowościach może znacznie zostać przedłużony, co jak wskazuje badanie jest prawdopodobne, gdyż duży odsetek osób bierze udział w kąpielach w morzu. Zauważając również odpowiedzi respondentów odnoszące się do miejsc górskich i tam morsowanie ma znaczenie. Znudzeni morskimi zimnymi kąpielami chętnie poznawac będą inne akweny i sprzyjać to będzie podróżą do miejsc wskazanych przez okolicznych morsów.

**Rysunek 9.** Struktura odpowiedzi na pytanie „Czy brał Pan/i udział w którymś z wymienionych poniżej wydarzeń?”



**Źródło:** Wyniki badania ankietowego, n=193.

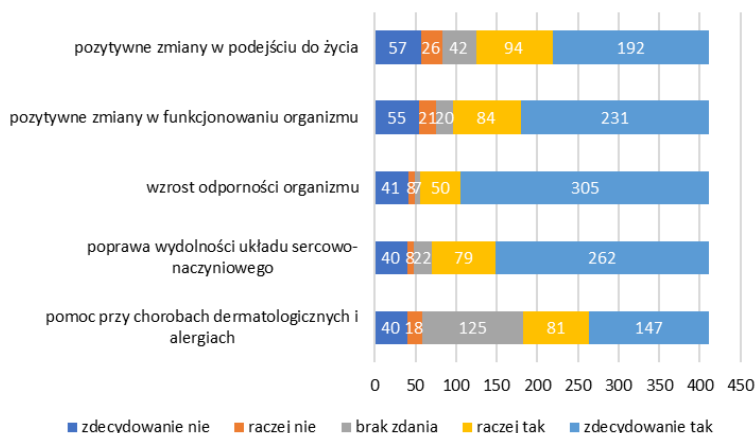
W pytaniu o udział w „morsowych” wydarzeniach respondenci posiadali już gotowy zestaw kilku odpowiedzi, jednakże mogli dodatkowo udzielić własnych. Zdecydowana większość odpowiadających wzięła udział w Międzynarodowym Zlocie Morsów w Mielnie (rysunek 9). Międzynarodowy Złot Morsów w Mielnie to jedno z bardziej popularnych wydarzeń. Organizowane jest już od 2004 roku. Organizatorem jest Centrum Kultury w Mielnie, a z roku na rok fanów tego wydarzenia przybywa. Wydarzenie odbywa się w drugi weekend lutego każdego roku. Międzynarodowy Złot Morsów dwukrotnie pobił rekord Guinnessa w największej liczbie osób kąpiących się w zimnym morzu w jednym czasie i miejscu. Po raz pierwszy w lutym 2010 roku, kiedy to do wody weszło 1054 Morsów, a po raz drugi w lutym 2015 roku kiedy w wodzie zanurzyły się 1799 osoby<sup>13</sup>. Każda edycja posiada rozbudowany plan wydarzeń, a morsy bawią się cały weekend (od piątku do niedzieli). Co edycję wymyślany jest kolejny motyw przewodni. Podczas XVII, który miał miejsce w lutym 2020 roku, hasłem przewodnim był „Międzygalaktyczny Złot Morsów”<sup>14</sup>. W lutym 2021 roku miała odbyć się XVIII edycja tego wydarzenia. Jednak z powodu panujących restrykcji nie było takiej możliwości. Została ona przełożona na kolejny rok i w związku z czym będzie to podwójna edycja tego wydarzenia.

<sup>13</sup> Wirtualna Polska Media S.A., 900 "morsów" z całego świata dało nura do Bałtyku, „wiadomosci.wp.pl”, 17 lutego 2008 [dostęp 2018-11-07] (pol.). (14.04.2021).

<sup>14</sup> <https://zlotmorsow.mielno.pl/#/wpisy/historia-zlotu/321> (16.04.2021).

Z innych ciekawych wydarzeń należy wspomnieć: Światowy Festiwal Morsowania w Kołobrzegu<sup>15</sup>, Inwazję Morsujących Mikołajów<sup>16</sup>, Złot Morsów w Sławie<sup>17</sup>, Złot Morsów w Nowej Soli<sup>18</sup>, Złot Morsów w Helu „Na początku Polski”<sup>19</sup>.

**Rysunek 10.** Struktura odpowiedzi na pytanie o zalety morsowania



**Źródło:** Wyniki badania ankietowego, n=411.

Na rysunku 10 zamieszczono strukturę odpowiedzi respondentów na pytanie o zalety morsowania. Na stwierdzenie, które dotyczyło zmiany myślenia na bardziej pozytywne, twierdzące zdanie wyraziło aż 287 osób. Okres jesienno-zimowy kojarzony jest zwykle z gorszym samopoczuciem i brzydką pogodą. Nie w tym przypadku. Morsujący uchodzą za pozytywne, pełne dobrego humoru i energii osoby. Minusowa temperatura, śnieg i mróz, nie są im straszne, a wręcz jeszcze bardziej zachęcają do skorzystania z zimnych kąpielii.

<sup>15</sup> <http://www.morsowanie.kolobrzeg.pl/> (16.04.2021).

<sup>16</sup> <https://gs24.pl/swinoujska-inwazja-morsujacych-mikolajow-nad-jeziorem-miedwie-2020-wybrano-miss-i-mistera-inwazji/ar/c2-15331490> (16.0.2021).

<sup>17</sup> <https://gazetalubuska.pl/zlot-morsow-w-slawie-w-lodowatej-wodzie-jeziora-slawskiego-zanurzylo-sie-ponad-130-osob-bylo-bardzo-wesolo-i-kolorowo-zdjecia/ga/12867912/zd/27179516> (16.04.2021).

<sup>18</sup> <https://gazetalubuska.pl/vii-ogolnopolski-zlot-morsow-w-nowej-soli-za-nami-kilkaset-osob-zanurzylo-sie-w-zimnej-wodziezdjecia-wideo/ar/c14-14696341> (16.0.2021).

<sup>19</sup> <https://puck.naszemiasto.pl/6-zlot-morsow-w-helu-na-poczatku-polski-baltyk-we-mgle-a-w/ar/c7-7587149> (16.0.2021).

Co również ukazują wskaźniki na wykresie 30, gdyż zaledwie 57 osób nie zauważyło swojej pozytywnej zmiany, odkąd korzysta z zimnych kąpielii.

Zdecydowana większość ankietowanych morsów utwierdza się w przekonaniu że zauważyło pozytywne zmiany w swoim funkcjonowaniu dzięki morsowaniu (315 osób). Niespełna 19% stanowią osoby, które nie zauważyły pozytywnych zmian. Należy nadmienić, że brak pozytywnych wpływów wykazują osoby głównie określające swój staż morsowania do lat 2. Nic więc dziwnego, że mogły nie zauważyć jeszcze dobrego działania wynikającego z morsowania. Wiek również ma tu znaczenie. Za brakiem pozytywnych zmian opowiedziały się głównie osoby w przedziale 40-55 lat. Funkcjonalnie już dojrzałego organizmu różni się od tego młodego i zauważanie zmian jest czasem trudne. Jednakże pomimo brak większych zmian, osoby te nie zaprzestały morsowania, co przyczynia się do pozytywnych wniosków jakie można zauważyć z tego badania.

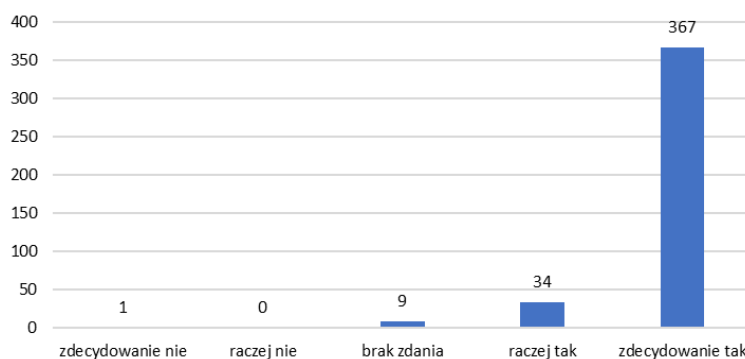
Tylko 8 badanych twierdzi, że największym atutem morsowania raczej nie jest zwiększenie odporności organizmu. Podobnej liczbie, bo 7 ankietowanym, trudno było przyjąć jednoznaczne stanowisko w tej kwestii i wskazali na brak zdania. Natomiast największy udział osób uzyskała odpowiedź „zdecydowanie tak” – 305 osób. Należy podkreślić, że 41 badanych zdecydowanie nie zgadza się, iż atutem morsowania jest zwiększająca się odporność organizmu. Wynika to z faktu, że osoby wskazujące tą odpowiedź należą do grupy osób początkujących i dopiero zaczynają budować swoją odporność poprzez zimne kąpiele.

Wykres na rysunku 10 zawiera ocenę odpowiedzi ankietowanych na stwierdzenie, że największym atutem morsowania jest poprawa wydolności układu sercowo-naczyniowego. Najwięcej ankietowanych zdecydowanie dostrzeżę wyżej wymienione stwierdzenie jako atut. Odpowiedź ta padła aż od 262 osób. Za odpowiedzią „raczej tak” opowiedziało się 79 osób, co w ogólnej sumie pozytywnie wyrażających swoją ocenę stanowi blisko 85% badanej grupy. Tylko 22 osoby wskazały na brak zdania w tej kwestii, co stanowi zaledwie 6% grupy badawczej. Spośród 411 badanych osób zaledwie 48 zdecydowało na wybór negatywnej opinii na temat atutu morsowania jakim jest poprawa wydolności układu sercowo-naczyniowego.

Atut morsowania w postaci pomocy przy chorobach dermatologicznych i alergicznych okazał się najbardziej obojętny dla ankietowanych. Co prawda najwięcej osób udzieliło odpowiedzi „zdecydowanie tak”, jednakże brakiem zdania wobec tego atutu wykazało się aż 125 osób. Zapewne spowodowane jest to brakiem posiadania przez osoby badane problemów skórnych czy alergicznych. Respondenci, którzy wykazali, że jest to atut to osoby przede wszystkim młode, które określały swój wiek od 18 do 39 roku życia. Taki

przedział wiekowy najczęściej spotyka się z dolegliwościami skórными, takimi jak np. trądzik, stąd też tak duża liczba pozytywnych opinii na temat wpływu morsowania na dolegliwości skórne.

**Rysunek 11.** Struktura odpowiedzi na pytanie “Czy powinno się popularyzować morsowanie”



**Źródło:** Wyniki badania ankietowego, n=411.

Jak można zauważyć morsy zdecydowanie potwierdzały znaczenie wyżej atutów tej formy rekreacji. Reasumując tę część, tak pozytywne opinie na temat tego, co można osiągnąć dzięki morsowaniu działa korzystnie na wzrost zainteresowania tego typu rekreacji. Dzięki temu z roku na rok tendencja na morsowanie jest rosnąca.

W kolejnym pytaniu respondenci mieli ocenić czy powinno popularyzować się morsowanie. Graficzne przedstawienie wyników obrazuje wykres na rysunku 11. Odpowiedzi na pytanie udzieliła cała grupa przebadanych, co ukazuje że blisko 90% z nich zdecydowanie uważa, że powinno się popularyzować morsowanie. Gdyby sumować odpowiedzi pozytywne możnaby zauważyć, że osób takich było aż 401. To daje jednoznaczną opinię na przedstawione wyżej stwierdzenie.

## Podsumowanie

Morsowanie to fenomen, który buduje swoją społeczność. Z sezonu na sezon rośnie zainteresowanie tą formą spędzania wolnego czasu. Szczególnie wzrasta zainteresowanie w Polsce. Obecne czasy przepełnione ograniczeniami skłoniły do tego, że zimne kąpiele w jeziorze czy morzu to jedno z możliwych rozwiązań na uprawianie rekreacji. Dzięki przeprowadzonym badaniom wykazano, iż morsowanie wpływa pozytywnie nie tylko na aspekty fizyczne osób uprawiających zimne kąpiele, ale także działa na poprawę samopoczucia i spełnienia potrzeb socjalizacyjnych.

Polacy chętnie morsują z wielu powodów. Przede wszystkim ta forma rekreacji powoduje, że zauważają pozytywne zmiany zarówno w swoim organizmie, jak i w myśleniu. Poza tym ziemne kąpiele mają wiele zalet prozdrowotnych, takich jak poprawa odporności i wydolności. Powoduje to, że morsowanie łączy przyjemne z pożytecznym. W połączeniu z łatwością uprawiania tej formy rekreacji daje to wyjaśnienia jej znacznej popularności w Polsce.

Przyszłość morsowania zależna jest przede wszystkim od czynnych osób, które podjęły się tej rekreacji w swoim życiu. Wykazywanie przez nie potrzeb, takich jak chociażby tworzenie programów wycieczek, czy ofert hoteli dopasowanych specjalnie do nich, wpływać będzie na coraz lepsze rezultaty i rozwój nie tylko w zakresie rekreacji, ale także turystyki. Trend morsowania jest w Polsce na tyle popularny, że w najbliższym czasie z pewnością nie zabraknie nowych amatorów zimnych kąpiele.

## Bibliografia

1. Dąbrowski A., *Zarys teorii rekreacji ruchowej*, Wyd. AWF, Warszawa, 2006.
2. Hakimi M., Salleh S.M., Ainul H.M.Y., Ngali M.Z., Ismail A.E., Rahman M.N.A., Mahmud W.M.A.W., *Ice Bath Therapy on Athletes Recovery Response Using EEG*, „International Journal of Engineering & Technology”, 2018, Nr 7.
3. <http://www.morsowanie.kolobrzeg.pl/> (16.04.2021).
4. <https://gazetalubuska.pl/vii-ogolnopolski-zlot-morsow-w-nowej-soli-zanami-kilkaset-osob-zanurzyllo-sie-w-zimnej-wodziezdjecia-wideo/ar/c14-14696341> (16.0.2021).
5. <https://gazetalubuska.pl/zlot-morsow-w-slawie-w-lodowatej-wodzie-jeziora-slawskiego-zanurzyllo-sie-ponad-130-osob-bylo-bardzo-wesoloi-kolorowo-zdjecia/ga/12867912/zd/27179516> (16.04.2021).



6. <https://gs24.pl/swinoujska-inwazja-morsujacych-mikolajow-nad-jeziorem-miedwie-2020-wybrano-miss-i-mistiera-inwazji/ar/c2-15331490> (16.0.2021).
7. <https://puck.naszemiasto.pl/6-zlot-morsow-w-helu-na-poczatku-polski-baltyk-we-mgle-a-w/ar/c7-7587149> (16.0.2021).
8. <https://www.medme.pl/artykuly/morsowanie-zalety-negatywne-skutki-jak-zaczac-morsowac,73179.html> (22.04.2021).
9. <https://www.san.pl/pl/blog/morsowanie-jak-zaczac> (14.04.2021).
10. <https://zlotmorsow.mielno.pl/#/wpisy/historia-zlotu/321> (16.04.2021).
11. Huttunen P., Kokko L., Ylijukuri V., *Winter swimming improves general well-being*, „International Journal of Circumpolar Health”, 2004, Nr 63.
12. IWSA – International Winter Swimming Association, <https://iwsa.world/> (14.04.2021).
13. Knechtle B., Waśkiewicz Z., Sousa C. V., Hill L., Nikolaidis P.T., *Cold Water Swimming – Benefits and Risks: A Narrative Review*, “International Journal of Environmental Research and Public Health”, 2020, Nr 17.
14. Kneipp S., *My Water-cure*, Third Edition, J. Koesel Publisher, Kempten 1894, <https://archive.org/details/mywatercureteste00knei/page/n7/mode/2up?ref=ol&view=theater> (18.05.2021). <http://www.morsowanie.kolobrzeg.pl/> (16.04.2021).
15. Kwilecka M., *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, ALMAMER, Warszawa 2006.
16. Link do ankiety to: <https://forms.gle/i7cwPxBPp5zyq7xJ6> (12.12.2021).
17. Michniewicz I., Michniewicz R., Walasek D., *Morsowanie po polsku – by przyjemność nie stała się zimnym prysznicem dla organizatorów*, „Life and Movement”, 2018, Nr 4 (14).
18. Rekord Guinnessa i Mistrzostwa Polski w Morsowaniu z VINGBERG – relacja, <https://vingberg.pl/rekord-guinnessa-i-mistrzostwa-polski-w-morsowaniu-z-vingberg-relacja/> (12.03.2021).
19. Wesołowski R., Gackowska M., Woźniak A., Mila-Kierzenkowska C., Jurecka A., *Oddziaływanie zimna na organizm człowieka – morsowanie jako forma rekreacji ruchowej*, (w:) *Wiosna młodych fizjoterapeutów*, Wydawnictwo WSG, Bydgoszcz 2013.
20. Wirtualna Polska Media S.A., 900 „morsów” z całego świata dało nura do Bałtyku, „wiadomosci.wp.pl”, 17 lutego 2008 (dostęp 2018-11-07) (pol.) (14.04.2021).
21. Wolańska T., *Leksykon – sport dla wszystkich, rekreacja ruchowa*, Wyd. AWF, Warszawa 1997.

## **WINTER SWIMMING PHENOMEN IN POLAND**

The aim of the research was to demonstrate the positive impact of sea on Poles and their recreational opportunities. As part of this aim, a questionnaire survey was conducted. The study took place at the turn of December and January 2020/2021. The questions included the respondents' opinion on sea and its advantages. The survey questionnaire was created thanks to the Google Forms platform. The link assigned to it was made available on a nationwide group of walruses, on a social networking site such as Facebook. 411 respondents completed the questionnaire via the Internet. Thanks to the conducted research, it has been shown that sea water has a positive effect not only on the physical aspects of people who take cold baths, but also improves well-being and fulfills socialization needs.

Key words: winter swimming, cold bathing, recreation.