

# Где водятся моржи

Президент Федерации закалывания и зимнего плавания Санкт-Петербурга Борис Ратушный рассказал, где в Московском районе водятся моржи и почему готовиться к заплыву в проруби лучше начать летом.

Сегодня в Петербурге четыре клуба зимнего плавания. Один из них «Клуб закалывания и зимнего плавания Московского района Санкт-Петербурга». Сегодня в нем около пятидесяти человек. Есть и блокадники. Я и сам прошел через блокаду: попал в эвакуацию ребенком. А еще

у нас есть настоящая героиня – Галина Романова. Тоже через блокаду прошла. Так вот, она рекордсменка. Доплыла по Неве от Шлиссельбурга до Володарского моста. А это, между прочим, 53 километра. Она бы и еще плыла, да милиционеры, сопровождавшие ее на катере, утомились. Ведь на

заплыв больше десяти часов ушло. «У нас выходной, домой хотим», – говорят. Она им навстречу и пошла. Но в любом случае ее рекорд уже двадцать лет никто побить не может. Сам я зимой купаюсь два раза в неделю. В Парке Победы. Традиционно тут собираются моржи нашего района. Тем, кто

решил к нам присоединиться, спешить не рекомендую. Вообще советую начинать готовиться к зимнему плаванию... летом. Начать купаться в августе, да так и продолжать пока лед не станет. Почему, спрашиваете? Так ведь лучше дать организму привыкнуть, постепенно снижая температуру.



## Кто нырнул первым?

«Корни зимнего плавания уходят глубоко в века» – так считают историки. И неспроста. Ведь еще за тысячу лет до нашей эры индусские мудрецы выводили в манускриптах: «Холодная вода дает ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу и внимание красивых женщин». Гиппократ, знаменитый древнегреческий врач, даже разработал целую систему водолечения. А у славян, к примеру, известен старинный народный обычай «очищение»: массовое купание в проруби. Сохранились и документы эпохи Петра Первого, в которых описана любовь соотечественников

к зимнему купанию и бане. Камер-юнкер Берхольц, находившийся при дворе царя, писал в своем дневнике: «Русские бросаются совершенно нагие (даже в начале зимы, пока вода еще не замерзла) из самых жарких бань в самую холодную воду и чувствуют себя очень хорошо, потому что с детства привыкли к зимнему плаванию».

**Холодная вода дает ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу и внимание красивых женщин.**