

Как закалялись

моржи

У любителей закалывания в Сургуте появился свой пляж



У моржей собственный безопасный плавающий пирс

Анастасия АЛАДИНСКАЯ
Фото Александра ОНОПЫ

Постоянное место моржевания, наконец, обрело самое закаленное сообщество города. Моржи теперь купаются в карьере за Преображенским собором на законных основаниях. Городские власти выделили землю для клуба любителей здорового образа жизни.

Вне сезона

На берегу в несколько квадратных метров компактно расположилась комната для обогрева и раздевалка. Все помещения временные и на колесах. По условиям договора с администрацией города капитальные строения на этой территории запрещены. Активистам выделили в пользование кусочек берега сроком на 49 лет. Бесхозную территорию сначала пришлось привести в порядок – очистить от мусора и отсыпать песком, потому что поднимавшаяся вода затапливала территорию моржей. Завезли 25 грузовиков песка. Потом на новое место переставили и плавающий пирс.

– Три года подряд сезон закалывания открывался осенью и закрывался весной. Мы работали только шесть месяцев в году. А когда у нас официально появилась земля и помещения, встала необходимость находиться здесь ежедневно. Тогда мы решили не закрывать зимний сезон, а продолжать весеннее купание, летнее... Так у нас появилось выражение «осенние моржи», «летние моржи». Появился целый центр здоровья, который теперь объединяет не только любителей зимнего плавания – моржей, но и вообще всех приверженцев здорового образа жизни. Туризм, сплавы, моржевание – все это теперь входит в нашу сферу деятельности, – рассказал руководитель центра здоровья «Айсберг» Азамат Якупов. – Центр финансовой поддержки извне не имеет, мы все делаем внутренними силами. Посещение центра бесплатное: купание, обогрев. Но существуют добровольные пожертвования. Например, чтобы дрова купить или дорогу зимой расчистить, мы, конечно, скидываемся небольшой суммой.

Раньше любители зимнего плавания располагались на другом берегу этого карьера незаконно, без согла-

сования с местными властями. Это было опасно и для самих моржей.

– Однажды решили, что мы здесь будем плавать и поставили палатку в выбранном месте... Но, конечно, нужно идти по пути закона. Все должно быть законно, и я не осуждаю власти города в этом отношении. Замечания были сделаны корректные и правильные. Они заботятся о людях и безопасности. То место было слишком близко к дороге, к нему не было подъездных путей. Нам приходилось нарушать правила дорожного движения и преодолевать ограждение дороги, – рассказали активисты. – С нами пообщались в департаменте архитектуры и градостроительства, и было принято решение о переезде сургутских моржей на новое место дислокации.

Причалили

Активисты исследовали берег по периметру и нашли самое приемлемое место. С кадастровым инженером сделали замеры и документально оформили территорию.

– Замглавы Сургута Николай Кривцов подписал документы. Моржам можно пользоваться выделенной землей 49 лет – взяли в аренду без права строительства. Ну, у нас и нет строений на фундаменте, все на колесах и санях. Можем в любое время уехать, – говорит Азамат Якупов.

Клуб открыт для посещения для всех сургутян, но случайных людей здесь не бывает. На территории клуба, активно пропагандирующего здоровый образ жизни, запрещены алкоголь и курение. Территорию, к слову, пришлось огородить от нерадивых горожан, после которых нужно было проводить внеурочные субботники – не всем привычно убирать после себя место отдыха. Но моржи не отчаиваются и хотят своим примером показать, как можно интересно и с пользой для здоровья проводить время в родном городе.

– Аквалангисты исследовали озеро – оно чистое, глубокое, хорошее дно. Мы даже сделали лабораторный анализ воды. Она соответствует нормам. И течения здесь нет, потому что это озеро. Единственная опасность – глубина. Поэтому у нас есть ответственный человек, который дежурит на терри-

тории. Он проходил спецкурсы по оказанию медицинской помощи. Здесь есть резиновая лодка, спасательный круг и пирс. Если человек не умеет плавать, ему всегда помогут, безопасность превыше всего. На пирсе с двух сторон лестничная площадка, он безопасный, плавающий, на бочках. Вероятность утонуть равна нулю. Пирс находится у берега, где глубина не больше человеческого роста, можно купаться и детям, – поясняет Азамат Якупов.

За 30Ж

Всех новичков знакомят с азами закалывания. Опытные моржи делятся своим опытом и навыками. Они изучают немало научной литературы о закалывании. Участники клуба имеют свои спортивные достижения, в обычае вошло проведение собственных соревнований по зимнему плаванию. Свои наблюдения за здоровьем моржи записывают в общий журнал.

– В зимней проруби температура воды 1,5-2 градуса, то есть она ледяная. В момент контакта с такой водой температура тела человека на долю секунды поднимается до 42 градусов. Независимо от внешней температуры от человека начинает валить пар. Мы называем это состояние «внутренняя печка» – включаются внутренние резервы, повышается иммунитет, и все микробы в теле погибают. Человек становится устойчивым к болезням, – счита-

ет лидер сторонников здорового образа жизни Азамат Якупов.

Одной только закалкой решили не ограничиваться, а развивать другие направления, связанные с активным и здоровым образом жизни. «Моржи Сургута» теперь часть более крупного сообщества – центра здоровья «Айсберг». А среди его направлений есть йога, бег, велопогулки, туризм и даже творческое – встреча рассвета.

– Есть мероприятие «Рассвет». Мы в 20.00 собираемся всем клубом, на территории зажигаем костер, ставим палатки, на гитаре играем. Это у нас творческое направление. Провожая закат, а потом встречаем рассвет, – сообщают активисты.

Одно из направлений, которым теперь занимаются моржи, – туризм. Этим летом первая группа сургутян отправилась на Алтай. Со всем недавно состоялся сплав на рафтах, специализированных плотах, по реке Тром-Аган.

– Мы очень любознательные люди, поэтому нас и объединяет центр здоровья «Айсберг». Будем развивать все, что связано с туризмом. Хотим покорить Эльбрус. Это наша высокая цель и, возможно, наш флаг в этом году будет на вершине. Пока что на разведку отправился один человек. Главное – это воспитание своего духа. Здоровье – это не только здоровое питание, закалка и спорт, а еще и – быть добрым, развитым, здоровым духом человеком.



Азамат Якупов: «Моржи теперь занимаются не только закалкой, но и другими спортивными направлениями»

Галина Войтович, тренер по плаванию, морж:

«Я начала заниматься моржеванием в 2006 году, но не знала, что в Сургуте есть это движение. Поэтому пришла в клуб только в январе 2020 года. Я раньше страдала бронхитами, а теперь о них и не вспоминаю. Пришла тоже интересно: у подруги был юбилей – 60 лет. И я хотела послать в Казань видео. Когда я нырнула в прорубь, то как ошпаренная быстро-быстро вынырнула. Во второй раз уже проплыла всю прорубь – 12,5 метра. Кстати, не знаю и не помню, кто принес мне тапочки, накинул на меня полотенце. Но здесь никто не оставит человека без поддержки»

«Активных участников центра здоровья «Айсберг» – около 250. Здесь нет случайных людей. Кто не ведет здоровый образ жизни, нам с ними не по пути. У нас люди отказываются от вредных привычек», – говорят моржи