

**„W zdrowym ciele zdrowy duch”-
nasza jesienno- zimowa wyprawa do „ruskiej bani” i nad jezioro.**

W dniu 12-12-2014 roku, naszym zakładowym busikiem, przy temperaturze powietrza plus dwa stopnie; z naszymi opiekunami sportowych kół zainteresowań /piłki nożnej i rowerowego/ udaliśmy się do miejscowości Dadaj, aby hartować nasze ciało i pozbyć się nadmiernych kilogramów naszego ciała. Skorzystaliśmy z możliwości leczniczego pobytu w „ bani ruskiej”, która umieszczona jest bezpośrednio przy Jeziorze Dadaj. Oj było ciepło, a nawet bardzo gorąco. Bania działa na zasadzie sauny, dlatego temperatura, wewnątrz pomieszczenia, zbliżająca się do około 100 stopni Celsjusza, stwarzała klimat, jak na pustyni. Wymagało to dużej naszej odwagi i determinacji - kto dłużej wytrzyma bez pobytu na zewnątrz i kąpeli w jeziorze. Wszyscy, nawet nasi opiekunowie, spisaliśmy się na medal. Po pobycie w „bani” był czas na chłodzący pobyt w wodach jeziora i tak na zmianę. Najbardziej wytrzymali korzystali nawet z sześciu pobytów w wodzie Jeziora Dadaj. Dla wielu z nas, właściwie wszystkich było to pierwsze doświadczenie z kąpielą w jesiennych wodach jeziora, zaraz po wyjściu z bardzo nagrzanego pomieszczenia. Jest to niezwykła, niezapomniana przygoda i super życiowe doświadczenie, które poopierane jest przez wielu współczesnych lekarzy.

Oto krótka fotorelacja z pobytu:

