

**Автономная некоммерческая организация  
содействия образованию и здоровому  
образу жизни, а также формированию  
здоровой личности «Апельсин»**



Основными направлениями развития АНО

«Апельсин» является

Развитие банной культуры

Клуб зимнего плавания и моржевания «Косатка»



**Моржевание и зимнее плавание — это форма закаливания в виде купания в открытых водоёмах .**

**Мы стремимся к**

- **популяризации закаливания и зимнего плавания в Северодвинске**
- **укреплению иммунитета, улучшению общего состояния здоровья**
- **профилактике простудных и сердечно-сосудистых заболеваний**
- **Повышению мотивации к ведению ЗОЖ**
- **Улучшению качества жизни**

**участников нашего клуба**





На сегодняшний день общее количество участников клуба насчитывается более 60 человек,

из них регулярно занимающихся и принимающих участие в соревнованиях примерно 20.

Пловцы клуба «Косатка» выезжают на международные и общероссийские спортивные мероприятия.



### Конкурс «Точка отсчета» 2017 г. АНО «Апельсин»

- Поддержан Управлением культуры и общественных связей Администрации Северодвинска (10 000 руб.)
- Проведение мастер-классов по банной культуре «Пармейстер».
- Теоретические и практические занятия.



## Наши проекты

### Проект «Лёгкий старт» 2021 г. клуб «Косатка»

- Поддержан Управлением общественных связей и молодежной политики Администрации Северодвинска (176 000руб)
- Проект «Легкий старт» на данный момент единственный и уникальный, как в Северодвинске, так и в Архангельской области.
- Его цель-привлечение новичков в движение закаливания и моржевания, а также создание комфортных условий и безопасности купания в холодной воде в осенне – зимний период и в ледяной воде зимой (прорубь), а также более быстрого восстановления организма после купания.





## СМИ о нас

Телевидение Северодвинска регулярно снимает сюжеты о нашем клубе

Так же организаторы и участники клуба дают интервью в печатных изданиях



Касатка

18 авг в 12:14



ТЕЛЕВИДЕНИЕ СЕВЕРОВИНСКА

17 авг 2021 в 18:51

Необычный проект стал победителем городского конкурса "Общественная инициатива". В итоге 170 тысяч рублей из местного бюджета получит клуб любителей плавания в ледяной воде "Касатка". Эту сумму потратят на строительство... бани



Лента Город Общество Культура Правопорядок Спорт Здоровье О редакции

### В здоровом теле здоровый дух!

ДЕЛА И ЛЮДИ 16:02, Авг 13, 2021 Наталья Галушина 474 просмотра



Последние новости



27 сентября – Всемирный день туризма

КУЛЬТУРА 18:08, Сен 24, 2021



Музей-квартира Валентина Пикюля

ГОРОД 17:56, Сен 24, 2021



Арт-терапия для детей, перенёсших онкологию

ОБЩЕСТВО 17:53, Сен 24, 2021

# Мы в интернет ресурсах

Сайт

<https://sports-club-487.business.site/>

Страницы в вк:  
АНО «Апельсин»

[https://vk.com/ano\\_apelsin29](https://vk.com/ano_apelsin29)

Клуб зимнего плавания и моржевания «Косатка»

<https://vk.com/kosatka29>



Канал в Youtube

<https://www.youtube.com/channel/UC4-UtIENbkOxYuB8INjHPFQ>

Instagram [kosatka\\_severodvinsk](#)