

# Vltavské ledy koupání nebrání

Zimní plavání, nebo chcete-li plavání otužilců ve vodách s teplotou těsně nad bodem mrazu, není žádná módní záležitost. V určitém ohledu je to zdravý životní styl, protože otužilého člověka se jen tak nějaká viróza nechytne.

Členové I. plaveckého klubu otužilců Praha mají tu výhodu, že vltavská kaskáda nedovolí řece promrznout. Spodní voda vypouštěná přes přehradu je v zimě vždy teplejší než voda stojatá nebo horské řeky. Pražští plavci tudíž trénují a závodí celou zimu, o čemž jsme si povídali s předsedou a aktivním plavcem pražského klubu JUDr. Tomášem Prokopem.

## Kdy jste začal se zimním plaváním?

Začal jsem se otužovat v devatenácti, nejprve ve sprše. Po dvou letech mě jednou v létě vyhecovoval kamarád, že se přihlásíme na Memoriam Alfreda Nikodéma, který se ve Vltavě každoročně plave 26. prosince. Kamarád to vzdal, já jsem plaval a už jsem u zimního plavání zůstal.

## Je pravda, že svatoštěpánské zimní plavání ve Vltavě je nejstarší a nejmasovější otužilecký závod?

Pravděpodobně jde opravdu o otužileckou akci s nejdelší historií – poprvé se v Praze plavalo v Vánocích v roce 1923. Současně je Memoriam Alfreda Nikodéma asi i největší otužileckou akcí soutěžního charakteru na světě. Četl jsem sice o masovém koupání Holanďanů v moři, ale teplota vody tam je



Rozhodčí Jan Novák a ředitel soutěže Tomáš Prokop (s cedulí) při zahájení Branických ledů ještě v bundě – do startu je lepší udržet si teplo

Foto J. Kuřima

o poznání teplejší, kolem 7 °C a navíc se tam lidé zpravidla jen ponoří a hned zase vynoří. Takže i když jich jsou tisíce, jde spíše o takový happening než o otužilecký podnik. To Vltava mívá v zimě mezi 1 až 4 °C a teplota vzduchu bývá v Praze také nižší, než toho přímořského. I když vloni při 66. ročníku bylo vlastně teplo, teploměry ukázaly +7,5 °C. V tomto závodě je pro nejzdatnější zimní plavce vytyčena soutěžní trať na 750 metrů na čas. Vloni na ní vyhrál člen našeho I. PKO Petr Tomášek časem 6:10 minut.

## Na jakých tratích otužilci plavou?

Podle pravidel zimního plavání se vypisují tratě o délkách 100, 250, 500, 750 a 1000 metrů. Bodují se i v závislosti na teplotě vody nebo podle toho, zda se plave po proudu nebo na stojaté vodě. Přihlásit se mohou mimo soutěž i neregistrovaní otužilci, musí mít ale od lékaře potvrzení o potřebné zdravotní způsobilosti. Bez lékařského dobrozdání s námi plavat nemůžou. Je to tvrdý sport a předchází mu náročná příprava. Každému zájemci o zimní plavání doporučuji, aby začal sprchováním ve stále studenější vodě. To neublíží nikomu. No a ideální je plavat venku až do podzimu, až plavec zjistí, že se ještě koupe a ono už chumelí. Každému je chladno, nebudu říkat, že není, ale není tak obtížné to překonat. Nakonec, tréninky máme v Braníku každé pondělí a středu mezi 16.00-18.30 a v sobotu mezi 10.00-12.00 hodin. Přijít a smocit si na zkoušku nohy může kdokoli.

## S manželkou vás prý také spojila studená voda. Budete otužovat i své děti?

To už děláme. Obě holčičky – rok a půl a téměř tříletou – necháme ve vaně cachtat se třeba hodinu. Voda pomalíčku chladne, ale ony to nevnímají. Na závěr mají ještě takový rituál, při kterém se sprchují chladnou vodou, moc se na to těší a vyžadují to, pít a smějí se dohromady. A vlastně se obě koupaly již u maminky v břifsku, protože manželka je taky otužilkyň. Ve vodě jsme se poznali, ve vodě jsme měli před třemi lety 16. ledna svatbu. Bylo to v Metuji v Náchodě. A manželka byla v sedmém měsíci těhotenství.

## Co nevidět bude jaro, stihnete ještě nějaké závody?

Soutěže jsou až do začátku dubna. Náš oddíl pořádá ještě 2. března Mistrovství České republiky v zimním plavání v prsařském způsobu, a to ve venkovním nevyhřívávaném bazénu v Podolí. Předpokládáme vodu o teplotě kolem 4 °C. O něco nižší teplota vody: 3,2 a vzduchu 4 °C byla při 11. ročníku Branických ledů 2. února. Účast byla rekordně vysoká - 204 plavců, mezi nimiž bylo 48 žen. Nějaké vavříny si odnesli i členové našeho I. PKO, z toho z modřanských se umístila na druhém místě mezi ženami na trati 500 metrů Tereza Reichová. Individuálně ji trénuje Jan Novák, někdejší dálkový plavec a přemožitel La Manche, také z Prahy 12.

Danuta Beranová



Tereza Reichová, jedna z modřanských plaveckých nadějí, si už stihla vyplavat první výkonnostní stupeň