

Otužilci mohou budit dojem podivínů, kteří lezou do ojíněných řek či rybníků, aby na sebe upoutali pozornost. Asi se mezi nimi najdou i takoví. Většina tak ale činí, aby skutečně plavala a závodila. Kvůli sobě a svému dobrému pocitu z vydatné zátěže, ale i přátelským vztahům, které mráz a chlad pomáhají vytvořit.

Začátky však nebývají snadné. Obzvlášť když to člověk zkouší sám jako v polovině 80. let na Brněnské přehradě operní pěvec Richard Haan. Už tehdy plaval rád a dobře a chtěl zkusit, jak s postupujícím podzimem vydrží dlouho ve vodě. Minulo září, skončil říjen a v listopadu přehrada zamrzla. „Bylo mi líto toho nechat, tak jsem led prošlapal a začal jsem se prohánět ve vodě. Podleh jsem pocitu, že o nic nejde a když budu chtít, tak tam klidně vydržím dvě hodiny.“ Z vody vylezl po třiceti minutách silně podchlazený a pořezaný o led. „Podchlazená kůže je strašně křehká. Stačí, když kra zavadí o kůži, a rozřízne ji,“ tvrdí pan Haan, který se po této zkušenosti raději přihlásil mezi brněnské otužilce. Později kvůli svému opernímu angažmá přestoupil do I. plaveckého klubu otužilců Praha, jenž má pěknou klubovnu v Braníku, jen sto metrů od Vltavy.

OD PUNKVY K BAHŇÁKU

Každý rok se braničtí otužilci i jejich kolegové z celé republiky účastní seriálu soutěží, který startuje na začátku října na Punkvě a končí v dubnu na rybníku Bahňák v Nové Pace. Ti nejvytrvalejší a nejhrouževnatější se pouštějí do ještě větších plaveckých dobrodružství. Třeba do prestižních vln kanálu La Manche. Richarda Haana třikrát zastavilo velmi špatné počasí. Vyšlo to napočtvrté. V roce 2005 dohmátl na francouzský břeh po čtrnácti hodinách plavání. „Poslední půl hodinu jsem plaval naplno, abych se dostal skrz příbřežní proud. To mě stálo tolik sil, že mi dělalo problém postavit se na břehu na nohy,“ popisuje svůj obdivuhodný výkon, ke kterému mu malým dílem psychicky pomohl i půllitr piva nakreslený na velkém papíře, jenž jeho doprovod připevnil na bok lodi. Letos podnikl další pozoruhodnou plavbu. V dětství bydlel v Písku a v deseti letech, kdy ještě neuměl plavat, se při dovádění v Otavě málem utopil pod splavem. Proto jej později napadlo, že až mu bude šedesát, na počest půlstoletí starého karambolu poplave ze stejného místa až do Prahy k branické klubovně. V šesti etapách se mu to opravdu podařilo.



Dobrovolné a náruživé BRRR!

Jan Jiříčka

Lidé jsou různí. Někteří se dlouho osmělují i uprostřed července na rozpáleném koupališti. Jiní vezmou sekyrku, rozbijí únorový led a bez dlouhého otálení se ponoří do mrazivé vody.

ANGLIČAN U BRANÍKA

Za hranicemi České republiky otužování nebývá zdaleka tak rozšířené a organizované. Ani mladý Brit Jack Bright, když přijel loni do Prahy, o tomto sportu moc nevěděl. Ostatně, angličtina ani slovo „otužilec“ nezná. V českém hlavním městě učí angličtinu a osud tomu asi chtěl, že se na jeho lekce přihlásil i předseda I. plaveckého klubu otužilců Praha Tomáš Prokop. Vyprávěl mu o otužování a pozval ho, ať si s nimi přijde někdy zaplavat. Nezůstalo jen u povídání, Jack skutečně dorazil, postupně přivykl studené vltavské vodě

a začal mezi otužilce chodit pravidelně. Náročná fyzická zátěž, otužilecká komunita i prostředí v Braníku jej velmi nadchly a okouzly. „Přijde mi skvělé, jak jsou tu pohromadě různí lidé. Někteří to dělají jen pro zábavu, někteří kvůli sportovním výkonům. Jsou tu staří, mladí, muži, ženy i já jako cizinec. Všichni se kamarádí a je tu velmi příjemná atmosféra,“ miní Jack a hrdě hlásí, že nevynechal jediný střeční trénink. Když se letos v červenci vrátil do Anglie, krátce před odjezdem si ještě naposledy odskočil zaplavat do Braníka. „Zrovna se přihnala velká bouřka. Bylo



to dramatické a úžasné. Jen příroda, řeka, bouřka a já."

Doma nezhálel. Pilně plaval v moři a na konci listopadu se do Prahy zase vrátil. Rozběhla se další sezona, a on tak mohl uskutečnit svůj plán ze začátku léta – natočit nízkorozpočtový dokument o svých nových přátelích. „Chtěl bych jej dostat na některé festivaly a případně získat peníze na větší projekt o celém Českém poháru v zimním plavání," říká třicetiletý Angličan. Mohlo by mu pomoci, že prostředí už sám dobře poznal; navíc bude mít k ruce profesionální české filmaře. Zhruba půlhodinový dokument s pracovním názvem „U Braníka" začne Jack točit 26. prosince. Na Štěpána se totiž plavci ponoří do vody v Praze na Memoriálu Alfreda Nikodéma – nejstarší české soutěži, pojmenované po otužileckém buditeli, který zemřel před šedesáti lety.

ŠOK I POPADESÁTÉ

Až budete třeba z nábreží u Národního divadla pozorovat postavičky hemžící se v ledové Vltavě, možná vám bude

připadat, že jim vlastně ani není zima a voda je nestudí. Ve skutečnosti ale na ně přírodní živly působí jako na kohokoli jiného. Ani jim se do studené vody občas nechce a musí se k tomu odhodlávat silou vůle. I jejich těla tuhnou a podchlazují se. „Nikdy, za celá léta si na to člověk nezvykne. Kdykoli vlezete do vody, je to pro tělo určitý šok. Nedá se to natrénovat," líčí Richard Haan. Zkušený otužilci jsou však na podobné pocity zvyklí a vědí, jak v těchto chvílích jejich tělo reaguje. „Při vstupu do vody z něj uniká pětadvacetkrát víc tepla než na vzduchu. Můžete být čtvrt hodinu v pohodě, a pak vás to za minutu vysaje," tvrdí uznávaný barytonista.

Někdy bývají podmínky skutečně extrémní. V lednu se například koná

závod v Náchodě a když udeří velký mráz, v tlusté ledové krustě, která pokryje Metuji, se vyřeže ledový bazén. Kdo doplave, spěchá sněhem do šatny. Na všech soutěžích je proto raději přítomná záchranka – a několikrát se nevracela s prázdnou. „Zase se to ale nesmí přehánět. Pokud by bezprostředně po doplávání prohlédli a změřili všechny závodníky, tak by snad polovičku museli odvézt do nemocnice," říká pan Haan. V šatně, která by neměla být přetopená, se totiž podchlazené tělo obvykle během dvaceti minut vrací na běžnou teplotu. „Teprve pak přijde příjemný pocit, něco podobného jako po sauně, a vládne tam úžasná atmosféra. I kvůli tomu to plavci dělají." ■

jiricka@mf.cz

Jak na to

Otužilectví zájemci najdou rady, tipy a kontakty např. na webech Zimní-plavání.info nebo Otuzilci-praha.cz. PS: Kdo pravidelně plave ve studené vodě, má odolnější organismus. Ale pozor, ani otužilectví však není neproniknutelné brnění proti virům, bacilům a infekcím.