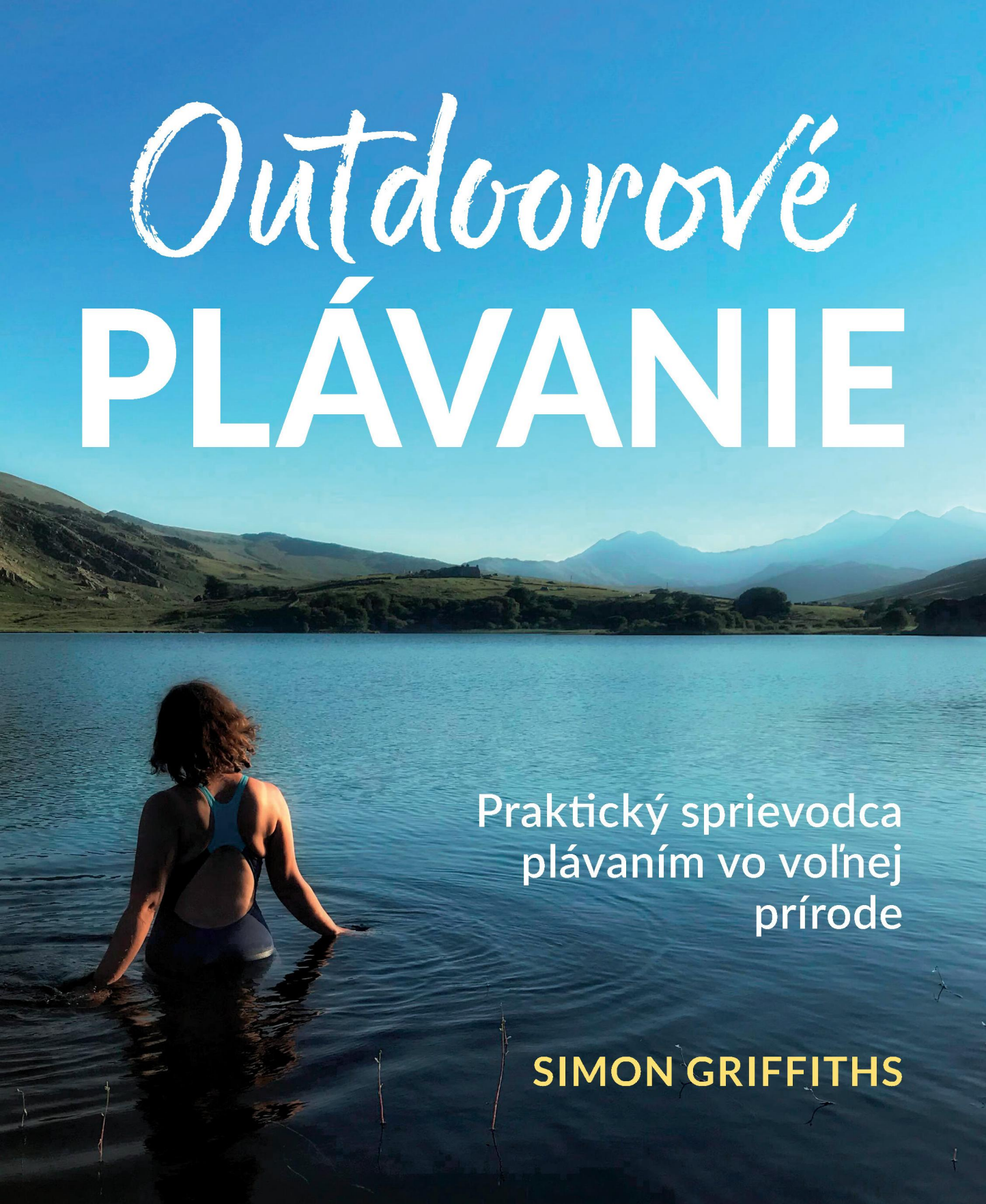


A person with curly hair, seen from behind, is standing in a calm lake. They are wearing a dark-colored swimsuit with a light-colored back panel. The water is a deep blue, and the background features rolling green hills and distant mountains under a clear blue sky. The overall scene is peaceful and scenic.

Outdoorové PLÁVANIE

Praktický sprievodca
plávaním vo voľnej
prírode

SIMON GRIFFITHS

Outdoorové
PLÁVANIE

Prvýkrát vyšlo v Spojenom kráľovstve a Írsku roku 2022
vo vydavateľstve Bloomsbury Publishing Plc.

Copyright © Simon Griffiths 2022
Slovak edition © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., 2024
Translation © Róbert Hrebíček 2024

Slovenské vydanie publikácie *Swim Wild and Free* vydalo
Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., na základe zmluvy
s Bloomsbury Publishing Plc.

Fotografie © Getty Images okrem nasledujúcich fotografií:
s. 6 © Jerome Quartey; s. 8 © Lee Williamson; s. 7, 10 – 11,
24 – 25, 36, 67, 79, 81, 134, 144, 161, 170 a 183 © Simon Griffiths;
s. 17, 63, 73, 120, 123, 127, 128 × 2 a 148 © Orca; s. 106 – 107 a 129
© Gines Diaz/Orca; s. 23 © Lucy Baker; s. 26, 45, 69, 118, 125,
126, 146 – 147, 171, 177 (dole), 192, 193 a 197 © Katia Vastiau;
s. 31 © Liz Tarr; s. 60 – 61 © Darrell Skipper; s. 83 © Julie Hackett;
s. 89 © Caroline Hurley; s. 95 © Andrew O'Regan; s. 105
© Keri Hutchinson; s. 109, 110 a 111 © Deakin and Blue;
ikony s. 112, 114, 115, 119, 121, 122, 125, 128, 130, 131, 134 a 135
© Shutterstock; s. 113 × 2 © Funky Trunks; s. 114 © Malmsten;
s. 132 © Ella Foote; s. 142 © Rachael Boughton; s. 145 © Katie
Macleod Peters; s. 163 © FitandAbel; s. 174 – 175 © Jumpy
James; s. 87 a 177 (hore) © Jonathan Cowie; s. 186 a 191
© BEST Centre; s. 189 © Elaine Howley; s. 194 © Pete Langdown/
Great East Swim; s. 195 (hore) © John Coningham-Rolls; s. 198
© Steve Ashworth/Great North Swim; s. 199 © Simon Emm

Prvé slovenské vydanie
Z anglického originálu *Swim Wild & Free*, ktoré vyšlo
vo vydavateľstve Bloomsbury Publishing Plc v roku 2022,
preložil Róbert Hrebíček.

Odborná revízia Mgr. Ivan Šulek
Zodpovedná redaktorka Erika Hubčíková
Editorka Jana Behulová
Zalomenie LAYOUT, s. r. o., Bratislava
Tlač v Hongkongu

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie nesmie
byť nijakou formou reprodukováaná, kopírovaná alebo
rozmnožovaná bez predchádzajúceho písomného súhlasu
vydavateľa.

Cena uvedená na obálke knihy je nezáväzným odporúčaním
pre konečných predajcov.

ISBN 978-80-556-6357-9
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
www.slovart.sk



Outdoorové PLÁVANIE

Praktický sprievodca
plávaním vo voľnej prírode

SIMON GRIFFITHS

slovart

Plávajte zodpovedne

Táto publikácia má slúžiť iba ako sprievodca outdoorovým plávaním a jej zmyslom je pomôcť vám pri základnom plánovaní plaveckých aktivít v rozličných prírodných prostrediach. V mnohých prípadoch nebudú k dispozícii plavčíci, voda bude mať neznámu hĺbku, možno bude chladná a podmienky sa môžu rýchlo zmeniť. Hoci sme pri zostavovaní knihy vyvinuli maximálne úsilie, môže obsahovať nepresnosti a nemôže nahradiť vaše vlastné posúdenie podmienok v čase plávania ani nijaké ďalšie odborné rady, ktoré sú dostupné. Akékoľvek rozhodnutie plávať musíte urobiť sami, a skôr než sa do tejto činnosti pustíte, zakaždým musíte posúdiť riziká. Ak si nimi nie ste istí alebo sa vám predstava vstupu do vody nepozdáva, **neplávajte**. Vydavateľ nepreberá zodpovednosť za nijaké chyby či vynechania ani za žiadnu nehodu, stratu či poškodenie (vrátane akýchkoľvek nepriamych, následných, zvláštnych či značných škôd), ktoré vznikli používaním či nesprávnym používaním informácií obsiahnutých v tejto publikácii alebo spoliehaním sa na ne.

Rozhodnutie používať akékoľvek informácie a rady uvedené v tejto knihe a spoliehať sa na ne je výlučne na vašom uvážení a zodpovední zaň ste len vy.

OBSAH

Predslov	6
Vitajte	7
Celoživotná vášeň pre plávanie	9
1: Ako začať	11
2: Dbajte na bezpečnosť	25
3: Zaplávajte si voľne	51
4: Plávanie na športoviskách pod dohľadom	65
5: Rok plávania v exteriéri	75
6: Plávanie v zime a v studenej vode	91
7: Výstroj na plávanie v exteriéri	107
8: Plávanie pre zdravie a pohodu	139
9: Staňte sa lepšími plavcami	147
10: Aké možnosti vám otvára plávanie v exteriéri?	175
Odporúčaná literatúra a zdroje	202
Niekoľko myšlienok na záver	204
Podakovania	205
O autorovi	205
Register	206

PREDSLOV

Príroda nás žehná tým, že nám predostiera nádherné scenérie a poskytuje veľa spôsobov, ako si ich vychutnať. Azda najlepším z nich je plávanie v exteriéri. Ako diaľková plavkyňa som súťažila za Spojené kráľovstvo na olympijských hrách, ktoré sa v roku 2021 konali v Tokiu, ako aj na mnohých ďalších medzinárodných súťažiach. Diaľkové plávanie ma z komfortnej zóny vždy vytláčalo desivým spôsobom, vďaka nemu si však zároveň uvedomujem, aká naozaj som. Plávanie v prírode mi prináša pokoj a vyrovnanosť, ale aj isté vzrušenie. Možnosť podeliť sa o svoje pocity s inými ľuďmi tento zážitok ešte väčšmi umocňuje.

Táto kniha vám poskytne všetko, čo potrebujete na to, aby ste sa podrobne oboznámili s outdoorovým plávaním. Či už ste úplný začiatok, ktorý si chce po prvý raz zaplávať, alebo ostrieľaný športovec túžiaci po komplexných radách od plávania na jednu míľu až po prekonanie Lamanšského prielivu, táto kniha vás bude sprevádzať pri každej aktivite. Simon Griffiths nadobudol obrovské množstvo vedomostí o plávaní v exteriéri a vy ich teraz všetky držíte v rukách...

Takže sa pripravte a nachystajte si neoprénový oblek alebo jednodielne plavky. Poruke majte termosku a koláč a vydajte sa do fantastického sveta outdoorového plávania.

ALICE DEARINGOVÁ

Olympijská maratónska plavkyňa, majsterka sveta v juniorskom diaľkovom plávaní (2016), spoluzakladateľka Černošskej plaveckej asociácie (*Black Swimming Association*, BSA) a prvá černoška, ktorá na olympijských hrách zastupovala Team GB (britský olympijský tím) v plávaní.

VITAJTE

Zdravím vás, vitajte v úžasnom svete outdoorového plávania. Tento typ plávania predstavuje skvelú a prístupnú aktivitu pre každú vekovú skupinu a všetky druhy plavcov – od prsiarov, ktorí dvíhajú hlavu a prírodu pozorujú zo žabej perspektívy, až po vysokorýchlostných súťažných voľnoštyliarov s tvárou ponorenou do vody. Na otvorených vodných plochách je dostatok priestoru pre každého. Keď plávanie skombinujete s ponáraním sa do prírodnej vody, naplníte si život čarovnými zážitkami. Či už sa do plávania púšťate po prvý raz, alebo sa tejto aktivite oddávate už dlhšie a rozmyšľate, aké ďalšie plavecké dobrodružstvá v exteriéri na vás čakajú, táto kniha vám ukáže, ako máte postupovať.

Dozviete sa, ako sa máte pripraviť na plávanie v chladnejšej vode (pozri 6. kapitolu) a ako treba zvládnuť výzvy, s ktorými sa stretnete pri plávaní v prírode. Pre pokročilejších sme zahrnuli detailné informácie o tom, ako si navrhnuť vlastný program tréningu, vďaka ktorému budú plávať rýchlejšie a na väčšie vzdialenosti. Hoci plávanie je nádhorne jednoduché a prirodzené, jeho hlbšiemu skúmaniu môžete zasvätiť celý život.

Pravdepodobne ste už počuli, že plávanie v studenej vode človeku prospieva, zlepšuje mu náladu a možno ho dokonca chráni pred demenciou. Pozrieme sa na vedecké poznatky, o ktoré sa tvrdenia tohto typu opierajú, a podelíme sa s vami o príbehy ľudí, ktorých životy sa zmenili práve vďaka plávaniu v exteriéri.

Predstavte si vtáka, ktorý unikol z klieťky – zažíva pocit slobody, môže letieť kamkoľvek, naskytajú sa mu nové pohľady a príležitosti zažiť dobrodružstvo. Zároveň však čelí novým nebezpečenstvám. Musí sa učiť dávať si pozor na dravce a prispôbovať sa premenlivým poveternostným podmienkam. Odchod z bazéna a premena na plavca v exteriéri je čosi podobné. Keďže ho už nespútávajú vykachličkované steny a nechráni ho vlašná, chemicky dezinfikovaná voda, má príležitosť voľne skúmať 70 percent planéty, ktoré pokrýva voda. Tak sme plávali celé tisícročia. Bazény sú iba nedávnym vynálezom. Pripravte sa na nádherné východy slnka pri pohľade z vody, na duševné a telesné omladenie navodené prijatím chladu a na vzrušujúce výzvy. Užívajte si slobodu, no prevezmite zodpovednosť za svoju bezpečnosť.

CELOŽIVOTNÁ VÁŠEŇ PRE PLÁVANIE

Plávam odjakživa. Keď sa ocitnem pri vode, cítim nutkanie vojsť do nej a zaplávať si. Zbožňujem spôsob, ako sa v nej môžem pohybovať. Pôsobí to upokojujúco, uvoľňujúco a regeneračne. Vo fitnesscentrách sa necítim komfortne, predstava, že okolo mňa sa dvíhajú kusy kovu, ma naplňa hrôzou. Keď však vojdem do vody, s radosťou plávam celé hodiny. Som vďačný za to, že plávanie tak veľmi pomáha mojej kondícii, zdraviu a pohode, teda veciam, ktoré si veľmi cením, ale nevenujem sa mu z tohto dôvodu. Robím to preto, lebo môžem, pre pocity, ktoré ma vo vode zaplavujú a ktoré vo mne pretrvávajú aj potom, ako z nej vyjdem.

V rozličných chvíľach plávam z rôznych dôvodov. V bazénoch to robím kvôli kondícii, uvoľneniu a odreagovaniu sa, v exteriéri preto, aby som sa spojil s prírodou a so životným prostredím, zažil dobrodružstvo a zvládol výzvu vstúpiť do chladnej vody a prekonať veľkú vzdialenosť. Niekedy pretekám. Takmer vždy plávam s priateľmi, s ktorými sa potom často podelím o kávu a koláče.

Tejto činnosti sa týkajú aj niektoré z mojich prvých spomienok. Pamätám sa na to, ako som asi ako štvorročný po prvý raz plával bez rukávnikov, a to od zábradlia na schodoch k stene miestneho bazéna, teda na vzdialenosť dvoch až troch metrov. Reprezentoval som Cheltenhamský klub plávania a vodného póla a neskôr univerzitný tím. Spomínam si na rodinné dovolenky vo Walese a v Cornwalle a na hru v mori, ako aj na jednoduché výlety k jazerám na miestach starých štrkovísk, kde zaistili bezpečnosť plavcov. Ako dvadsiatnik som tri roky žil a pracoval v západnej Afrike, kde som si často zaplával v rieke Gambia a bez dosky som surfoval v Atlantickom oceáne.

Po návrate do Londýna som vstúpil do plaveckého klubu kategórie masters (vek 25+) a kokeťoval som s triatlonom, vďaka čomu som po prvý raz zažil preteky v diaľkovom plávaní. V súčasnosti mám šťastie v tom, že žijem v blízkosti bezpečného úseku Temže, ktorý je ideálny na krátke zimné aj dlhšie letné plávanie.

V roku 2011 som si všimol, že popularita súťaží v diaľkovom plávaní stúpa, pretože v roku 2008

medzi olympijské disciplíny zaradili aj maratónske plávanie. Uvedomil som si, že na trhu existuje priestor pre časopis venovaný plávaniu v exteriéri, a začal som vydávať *H2Open*, ktorý sme neskôr rebrandovali na *Outdoor Swimmer*.

Plávanie tvorí veľkú časť môjho života. Uvažujem a píšem o ňom denne. Vďaka nemu si už vyše 50 rokov udržiavam kondíciu a zdravie, navyše mi umožňuje nadväzovať kontakty a priateľstvá v mieste bydliska aj na celom svete. Pomohlo mi zvládnuť stratu blízkeho človeka a zármutok, priviedlo ma na miesta, ktoré by som inak určite nebol navštívil, a postaralo sa mi o úžasné dobrodružstvá. Zdvihlo mi sebavedomie, takže som sa odvážil pustiť sa do ďalších aktivít ako windsurfing, kajakárstvo a paddleboarding (známy aj ako stand up paddleboarding, SUP). Plávanie predstavuje dôležitú súčasť toho, kto som.

Rád nabádam iných, aby plávali v exteriéri, a sledujem potešenie na ich tvári, keď zážitok prekoná ich očakávania, čo sa deje často. Ak ste ešte neskúsili plávať v prírode, dúfam, že táto kniha vás k tomu inšpiruje. Ak to už robievate, verím, že vám poskytne nové nápady a príležitosti, ktoré počas svojho plaveckého života budete môcť preskúmať.

Ako vravievame v časopise *Outdoor Swimmer*, plávajte divoko a voľne.

SIMON GRIFFITHS

I. KAPITOLA

AKO ZAČAŤ

Čo je outdoorové plávanie, prečo by ste sa mu mali venovať, akí dobrí plavci musíte byť a ako máte začať? Popritom sa dozviete, prečo studená voda nepredstavuje takú veľkú prekážku, ako si asi myslíte, a ako môžete začať plávať vonku aj uprostred zimy.

ČO JE OUTDOOROVÉ PLÁVANIE?

Outdoorové plávanie poskytuje každému čosi – od pohybu v odľahlých a neskrotených vodách cez preteký v štýle triatlonu a výzvy na dlhé trate, ako je preplávanie Lamanšského prielivu, až po krátky pobyt v chladnej vode. Zahrnul som aj bazény v exteriéri, lebo to sú osobitné miesta. Používajú sa aj nasledujúce termíny.

Diaľkové plávanie

Zvyčajne v súvislosti so súťažami a s pretekmi, často v neoprénovom obleku, a s tréningom na tieto podujatia.

Plávanie v prírode

Plávanie v lokalitách bez dozoru, najmä v moriach, estuároch, riekach, rybníkoch, jazerách a lochoch.

Maratónske plávanie

Môže sa týkať buď desaťkilometrovej vzdialenosti pri maratónskom plávaní či olympijskej disciplíny diaľkového plávania, alebo dlhšieho (zvyčajne samostatného) plávania naprieč veľkými vodnými plochami, ako je Lamanšský prieliv či prieliv Catalina Channel medzi ostrovom Santa Catalina Island a Kaliforniou.

Plávanie v zime a plávanie v studenej vode

Je to plávanie v exteriéri pri prírodnej teplote vody v zime, a to buď rekreačné, alebo súťažné. Zahrňa plávanie v nevyhrievaných outdoorových bazénoch.

Dobrodružné plávanie

Spájajú sa v ňom prvky voľného a maratónskeho plávania, často s nádychom bádania či cesty. Môže sa uskutočňovať počas niekoľkých dní alebo ešte dlhšieho obdobia.

Podľa širokej definície je outdoorové plávanie (v exteriéri) akékoľvek plávanie vo vode, ktorá nie je prekrytá strechou.

PREČO PLÁVAŤ V EXTERIÉRI?

Keď v sandáloch kráčam po tráve pokrytej inovatou, prsty nôh mi znecitlivejú ešte skôr, než dorazím k vode. V skorom rannom slnku z Temže stúpa hmľa a vytvára ilúziu tepla. Voda je v skutočnosti teplejšia ako vzduch, no nie oveľa, a v človeku tento pocit nevyvolá. Teplo z tela vysáva oveľa rýchlejšie ako vzduch. Vyzlečiem sa do plaviek, okolo pása si nasadím žiarivooranžový plavák (aby ma zbadali veslári) a vklznem do vody. Keď ma zachváti chlad, frekvencia dýchania a frekvencia srdca sa mi prudko zvýšia. Usilujem sa nezvriesknúť a potlačím túžbu okamžite vyskočiť z vody. Plávam pomaly s hlavou nad vodou.

Asi po 90 sekundách sa stane čosi zvláštne. Napriek nízkej teplote sa začnem cítiť príjemne. Užívam si pocit prúdenia vody na svojej koži. Poskytuje mi to príležitosť oceniť krásu okamihu. Hladina je pokojná a rovná ako zrkadlo. Popri mne prepláva pár labutí, ale nepôsobia hrozivo. Opatrne ma obkruží niekoľko chochlačiek vrkočatých. Zletia ku mne tri bernikly veľké, zagágajú, a skôr než sa usadia na vode, chvíľu sa zdá, že jazdia na vodných lyžiach. Striehnem na rybáríka, ktorého som počas minulého leta uvidel dva razy, a vždy dúfam, že opäť zazriem, ako sa na hladinu znáša tento oslňujúci tyrkysový vták. Uvažujem, či sa zjaví miestny tuleň sivý, pričom sčasti po tom túžim a zároveň sa toho bojím. Je dvakrát väčší než ja a videl som, čo dokáže spraviť s chytenými rybami. Plávam smerom k slnečnej strane rieky. Vždy mám pocit, že je tam teplejšie, hoci v skutočnosti to tak nie je.

Vo vode nezostanem dlho. Na to, aby som si pri teplotách, aké panujú začiatkom jari, doprial benefity zimného plávania, mi bohato postačí desať minút. Nechcem riskovať podchladenie.

Ponorenie sa do chladnej vody podľa výskumníkov vedie k prudkému vzostupu hladiny hormónov, ktorý človeku prirodzene zlepši náladu. Osviežujúce ranné plávanie mi pomáha zvládnuť prácu vrátane písania tejto knihy. Vedci z Cambridgeskej univerzity vyhlásili, že pravidelné plávanie v studenej vode z dlhodobého hľadiska môže znižovať riziko vzniku Alzheimerovej choroby. U ľudí, ktorí si zvykli plávať v takejto vode, namerali zvýšenú hladinu bielkoviny RBM3. Tá preukázateľne pomáha regenerovať synapsie (spojenia medzi nervovými bunkami – pozn. red.) v mozgu myši.

Popritom sa hromadia dôkazy potvrdzujúce, že pobyt v prírode a v modrých a zelených priestoroch okamžite posilňuje zdravie a pohodu.

V prieskume medzi plavcami, ktorý uskutočnil časopis *Outdoor Swimmer*, 75 percent žien a 68 percent mužov vyhlásilo, že plávanie v exteriéri je „veľmi dôležité alebo nevyhnutné“ pre ich celkový pocit pohody. Pokiaľ ide o duševné zdravie, to isté uviedlo 73 percent žien a 64 percent mužov, zatiaľ čo v súvislosti s telesnou kondíciou sa takto vyjadrilo 62 percent žien a 66 percent mužov.

Medzi ďalšie vysoko oceňované prínosy outdoorového plávania patrila podpora sebavedomia v ďalších oblastiach života a skvalitnenie spoločenského života. Keď sa účastníkov spýtali na hlavný dôvod, prečo plávajú vonku, asi tretina odpovedala, že to robí pre svoje zdravie a pohodu, a asi pätina odvetila, že tak zažíva spojenie s prírodou.

Som si istý, že keď sa začnete zoznamovať s plávaním v exteriéri, tieto prínosy postrehnete aj vy a objavíte vlastné dôvody, prečo sa venovať tejto činnosti. (Webové adresy a ďalšie informácie o tom, čo tvrdí veda, nájdete v časti Odporúčaná literatúra a zdroje na s. 202 – 203.)

PLÁVANIE PRE VŠETKÝCH

Ľudia mi niekedy hovoria, že nie sú dostatočne dobrí plavci na to, aby mohli plávať v exteriéri. Vo väčšine prípadov je to nezmysel. Plávanie v prírodných vodách si nevyžaduje nijaké osobitné zručnosti či schopnosti. Ak viete plávať v bazéne alebo sa dokážete vznášať na hladine a jemne sa posúvať vpred alebo vzad, zvládnete plávať aj v exteriéri. Predstava o dobrom outdoorovom plavcovi z istého hľadiska nedáva zmysel. Rovnako ako chôdza aj plávanie je čosi, čo človek jednoducho robí. Dôležitejšie je vedieť, ako zostať v bezpečí a kde plávať; nie to, ako sa stať rýchlejšim plavcom.

Pravdaže, ak chcete pretekať, plávať v náročných podmienkach alebo zvládnuť výzvu na dlhé trate, asi by ste si mali zlepšovať plavecké zručnosti, silu a kondíciu (toto všetko preberieme neskôr). Mnohým začiatovníkom navyše prospeje, ak si plavecké schopnosti najskôr osviežia v bezpečnom prostredí bazéna, kde si môžu preveriť aj svoje sebavedomie vo vode, a až potom sa odvážia plávať vonku. Nedovoľte však, aby sa tvrdenie *Nie som dostatočne dobrý plavec* stalo výhovorkou, pre ktorú sa neodvážite spoznávať plávanie v exteriéri.

Skvelým aspektom plávania vonku je to, že všetky benefity pre zdravie a pohodu budete čerpať bez ohľadu na to, kto ste. Stačí, ak sa ponoríte do vody a budete si ju užívať. Nepotrebuje tréningový program či méty, ba ani cieľovú telesnú hmotnosť alebo špeciálnu diétu. Postačí, ak prídete na správne miesto. Plával som s ľuďmi všetkých vekových kategórií, tvarov aj veľkostí tela, ktorí pochádzali z pestrej palety etnických skupín a niekedy trpeli dlhodobými telesnými či duševnými poruchami. Voda nediskriminuje.

Plávanie v prírodných prostrediach síce niektorých postihnutých plavcov stavia pred praktické výzvy, najmä v oblasti prístupu k vode, no mnohí z nich sa tejto činnosti napriek tomu venujú a tešia sa z jej prínosov. V rámci výskumu som sa pozhováral s niekoľkými z nich a o ich skúsenostiach a vášni pre plávanie sa dočítate v 5. kapitole.

Napokon by som rád spomenul, že outdoorové plávanie neraz predstavuje finančne nenáročnú aktivitu. Ak si chcete zaplávať v mori či riekach, ako aj v mnohých jazerách a na štrkoviskách, nemusíte uhradiť nijaký vstupný poplatok. Aj výstroj je iba minimálny. Ak sa rozhodnete pre neoprénový oblek, môže vás vyjsť na niekoľko sto eur, ale nemusíte to robiť (s výnimkou niektorých komerčných športovísk a súťaží). Ak nepatríte k nudistom, postačia vám akékoľvek staré plavky a všetko ostatné je voliteľné.

Keďže v prospech plávania v exteriéri vyznieva toľko aspektov, možno si kladiete otázku, aké sú jeho negatíva. Našťastie platí, že na rozdiel od medikamentózne liečby nepoznáme žiadne nežiaduce účinky plávania vonku. Jestvujú len riziká a nebezpečenstvá, ktoré treba poznať a vedieť zvládnuť. Podrobne sa nimi zaoberáme v 2. kapitole.

Pri prieskume medzi plavcami s dlhodobými poruchami či postihnutiami sa 50 percent respondentov vyjadrilo, že plávanie v exteriéri im poskytuje veľa prínosov, a 26 percent vyhlásilo, že im úplne zmenilo život.

VOJDITE DO VODY, JE SKVELÁ!

Azda najväčšou prekážkou pre ľudí, ktorí si chcú po prvý raz vyskúšať plávanie vonku, je strach zo zimy. Prezradím vám však tajomstvo outdoorových plavcov: neexistuje voda, ktorá by bola taká chladná, že by sa v nej nedalo plávať. Takú nenájdete nikde na celej planéte. Možno tomu neveríte, no nateraz vás chcem požiadať, aby ste mi dôverovali.

Neznamená to, že sa môžete bezstarostne vrhnúť do akejkoľvek vody. Musíte porozumieť šoku zo studenej vody a osvojiť si zvládanie následkov ponorenia sa do nej. Touto problematikou sa bližšie zaoberáme v 6. kapitole. Väčšinu z nás rozmaznáva ústredne vykurované domácnosti a kancelárie, ako aj teplé bazény v interiéri. Musíte znovuobjaviť svoje divoké ja a prijať, že niekedy vám bude zima. Nebudete sa však preto cítiť mizerne.

Spoznal som ľudí, ktorí v exteriéri plávajú radšej v zime než v lete a radi sa otužujú. Tretina plavcov a 45 percent plavkýň tvrdí, že chladná voda im nebráni v tom, aby sa tejto činnosti vonku venovali tak často, ako sa im zachce. To, že chlad predstavuje významnú obavu, uvádza iba osem percent mužov a žien.

Ubezpečujem vás, že plávaniu v studenejšej vode sa prispôsobíte a budete si ho užívať.

AKO ZAČAŤ?

Začiatky často bývajú najťažšie a cítiť nervozitu je normálne, no sľubujem vám, že postaviť sa zoči-voči obavám sa oplatí. Pri čítaní tejto knihy natrafíte na svedectvá mnohých ľudí, ktorým outdoorové plávanie zmenilo život k lepšiemu.

1. Plávanie vonku predstavuje veľmi bezpečnú činnosť, ale podobne ako akákoľvek aktivita vykonávaná v exteriéri aj ono sa spája s rizikami. Hoci to, že sa vám čosi stane, je nepravdepodobné, chyba či zlý odhad situácie na otvorenej vode môžu mať smrteľné následky. Preto je nevyhnutné, aby ste sa oboznámili s rizikami a so spôsobmi ich zvládania ešte predtým, než sa pustíte do plávania. Posledné, po čom túžim, je to, aby sa čitatelia tejto knihy začali báť otvorených vodných plôch, význam ich rešpektovania však treba náležite zdôrazniť.

Skôr ako sa začnete venovať plávaniu v exteriéri, prečítajte si 2. kapitolu, a vždy, keď budete vykonávať túto činnosť, myslite na bezpečnosť svoju aj všetkých, ktorí plávajú s vami.

2. Pre neopatrných a neskúsených najväčšiu hrozbu predstavuje chladná voda. Ponorenie sa do nej má za následok šok, ktorý okrem iného vyvolá mimovoľné zalapanie po vzduchu. Ak sa to stane vo chvíli, keď budete mať tvár ponorenú pod hladinou, môžete vdýchnuť vodu a pre jedno či dve takéto zalapania sa môžete utopiť. Lahko tomu predídete tak, že tvár si nebudete ponárať pod hladinu až dovtedy, kým dýchanie nedostanete pod kontrolu, a nikdy nebudete skákať do vody či potápať sa.

3. Ponorenie sa do chladnej vody popritom spôsobí aj vazokonstrikciu (zúženie ciev), pre ktorú srdce musí podávať vyšší výkon. Zapríčiní aj vzostup frekvencie srdca. Keď som začal plávať v studenej vode, všimol som si, že frekvencia srdca mi vyskočila na 150 až 160 úderov za minútu. Túto úroveň by som očakával pri náročnom cvičení, no vtedy som len vchádzal do chladnej vody. Skôr než sa teda ľudia s diagnostikovaným ochorením srdca pustia do plávania v takejto vode, mali by sa poradiť s lekárom.

4. Napokon treba spomenúť, že prírodné vody nikdy nemôžu byť zaručene bez patogénov, a teda nemusia byť vhodné pre ľudí s oslabenou imunitou. Ak trpíte zdravotnými problémami alebo máte akékoľvek pochybnosti, skôr ako začnete plávať v exteriéri, najmä vo vode s teplotou pod 15 °C, poraďte sa, prosím, so svojím lekárom.

Pre väčšinu ľudí však platí, že prínosy zďaleka prevažujú nad rizikami za predpokladu, že postupujú rozumne a robia vhodné bezpečnostné opatrenia. Zapamätajte si, že vodu treba rešpektovať, nie sa jej báť.

Plavci s postihnutím, chronickými chorobami alebo obmedzením pohyblivosti

Vzhľadom na to, že voda ľuďom s postihnutím, chronickými chorobami alebo obmedzením pohyblivosti poskytuje oporu, plávanie pre nich často predstavuje dosiahnuteľnejší cieľ ako iné činnosti vykonávané v exteriéri. Ľudia, ktorí trpia chronickými ochoreniami alebo sa zotavujú z vážnych zdravotných problémov, často uvádzajú, že vďaka plávaniu v prírode sa im bolesť zmiernila a príznaky ustúpili. No zabezpečiť si prístup k vode pre nich býva zložité. Všetkým plavcom preto radím, aby si vstup a výstup vždy naplánovali vopred a aby sa uistili, že vodu budú môcť opustiť vo zvolenom čase a na vhodnom mieste. Ešte väčší význam to má vtedy, ak majú obmedzenú pohyblivosť. Viac informácií k tejto téme nájdete na s. 86 – 88.

Plávajte s inými ľuďmi

Niektorí ľudia pri plávaní zbožňujú pokoj a samotu. Chápem to, ale neodporúčam to. Skúste si, prosím, nájsť skupinu alebo aspoň jednotlivca, s ktorým budete plávať. Alebo požiadajte priateľa, aby vedľa vás vesloval na kajaku či paddleboarde, prípadne vás sledoval z brehu.

Skúste vyhľadať na Facebooku miestne skupiny venujúce sa plávaniu v exteriéri. Na celom svete ich existujú stovky. Väčšina z nich nových plavcov privíta, predstaví im miesta vhodné na plávanie

a pomôže im osvojiť si základy. Informácie o „zimnom plávaní“ na Slovensku nájdete na webovej stránke www.zdraveotuzovanie.sk.

Jedinými výnimkami z pravidla nikdy neplávať samostatne sú vonkajšie bazény, pláže s plavčíkmi či športoviská pod dohľadom. Ak sa totiž dostanete do problémov, vždy sa tam nájde niekto, kto vám pomôže. Keďže tieto miesta sa skvele hodia na začiatok vašej plaveckej púte, nakrátko sa pristavme pri každom z nich.

Otvorené bazény

Som veľký priaznivec otvorených bazénov, ktoré predstavujú skvelý prechod medzi bazénmi v interiéri a voľnou prírodou. Keď som vyrastal, značnú časť letných prázdnin som trávil na miestnom kúpalisku. Rovnako ako mnohým iným bazénom v exteriéri aj tomuto vtedy ustavične hrozilo zatvorenie. Je skvelé vidieť, že týmto typom kúpaliska sa v súčasnosti v rámci rastúcej obrody darí. Dnes si často zaplávam v bazéne, ktorý v osemdesiatych rokoch 20. storočia zatvorili a potom ho vďaka pričineniu komunity zachránili.

Vo vyhrievaných bazénoch sa radosť z plávania vonku snúbi s luxusom v podobe teplej vody. Aby ste sa však pripravili na pravý zážitok prírodnej teploty, mali by ste navštíviť nevyhrievané kúpalisko. Zistíte tam, aké je zaplávať si v studenej vode v neprítomnosti ďalších faktorov, pre ktoré rieky, jazerá a oceány pôsobia hrozivo. Voda je čistá a priehľadná, dno vidíte a môžete sa ho dotknúť, a ak potrebujete pomoc, sú tam plavčíci. Kúpaliská v exteriéri predstavujú fantastické miesta na

budovanie plaveckého sebavedomia. Nie je nutné, aby ste si pred plávaním na otvorených vodných plochách vyskúšali jedno z nich, no ak to prichádza do úvahy, odporúčam vám to.

Ak chcete plávať v nevyhrievanom bazéne, najmä počas chladnejších mesiacov, nezabudnite sa oboznámiť s rizikami pobytu v studenej vode (viac o tejto téme sa dočítate v 6. kapitole).

Pláže s plavčíkmi

Vždy, keď si zaplávam v mori, je to výnimočný zážitok. Keďže žijem v Londýne, v mori sa nekúpem tak často, ako by sa mi páčilo, ale písanie tejto knihy ma inšpirovalo vziať rodinu na improvizovaný jednodňový výlet na pláž. More však stavia plavcov pred viacero výziev, ktoré podrobnejšie preberieme v 3. kapitole.

Keď budete začínať, zvolte si pláž s plavčíkmi, plávajte v oblasti určenej na túto činnosť a robte to iba vtedy, keď plavčíci vyvesia zástavy symbolizujúce bezpečné plávanie.

Plávajte pozdĺž pobrežia, a ak je pre vás plávanie v mori novinkou, majte dno na dosah nôh. Vo všeobecnosti platí, že ľahšie sa pláva za prílivovými vlnami, no veľkú zábavu vám prinesie hra v spenenom príboji.

Začiatočníci by mali plávať na pláži s plavčíkmi, jedinou výnimkou je dohľad skúseného trénera či sprievodcu alebo vstup do organizovanej a zodpovednej skupiny.

Bezpečnostné odporúčanie

Plavčíci na plážach zriedka hliadkujú po celý rok. Závisí to od konkrétneho miesta, preto sa o ich prítomnosti informujte ešte pred odchodom na pláž.

Športoviská pod dohľadom

Športoviská pod dohľadom pôvodne vznikli pre potreby triatlonistov, pretože diaľkové plávanie predstavuje kľúčovú súčasť triatlonu. Často sa

to prejavuje na ich usporiadaní a fungovaní. Väčšina športovísk pod dohľadom sa nachádza v súkromných jazerách. Plaveckú trasu zvyčajne vyznačujú bóje žiarivých farieb a od plavcov sa očakáva, že sa nimi budú riadiť rovnako ako počas pretekovej fázy triatlonu, a to v určenom smere. Úsek neraz odráža štandardné triatlonové vzdialenosti 400, 750 a niekedy aj 1 500 metrov.

Keďže popularita outdoorového plávania stúpa, podiel plavcov na športoviskách pod dohľadom sa zvyšuje. Na mnohých miestach v súčasnosti majú početnú prevahu nad triatlonistami. Prevádzkovatelia športovísk na to reagujú zmenami, napríklad predĺžením plaveckej sezóny do jesene a zimy alebo zavádzaním kratších úsekov, určených pre začiatočníkov.

Medzi prednosti plávania na športoviskách pod dohľadom patria pravidelné kontroly kvality vody a prítomnosť plavčíkov, a to na vode aj na brehu. Niektoré športoviská poskytujú úvodné kurzy a koučing, vďaka čomu vám poslúžia ako skvelé miesta na začiatku vašej plaveckej cesty. Páči sa mi, že na športoviskách pod dohľadom si človek môže ponoriť tvár a plávať bez toho, aby riskoval, že doňho vrazí iný športovec. Tento problém ma totiž trápi, keď plávam v rušnej rieke alebo v mori.

Hlavnými nevýhodami je povinnosť dodržiavať stanovený smer plávania a cena za vstupné, ktorá zvyčajne predstavuje okolo 10 eur. Uvedomte si však, že platíte za svoju bezpečnosť. Otváracie hodiny niekedy bývajú obmedzené a neumožňujú plávanie v skupinách. Skôr než navštívite nejaké športovisko, overte si pravidlá nosenia neoprénového obleku. V prípade, že teplota vody nedosahuje stanovenú hodnotu, môže byť povinný alebo predpísaný. Na niektorých športoviskách sa dnes od plavcov vyžaduje, aby používali plaveckú bójku.

VAŠE PRVÉ PLÁVANIE: ZĽAHKA VKĹZNITE DO VODY

Prvé skúsenosti s plávaním v exteriéri by nemali byť uponáhľané. Ak začnete pozvoľna, užijete si ich viac a zostanete vo väčšom bezpečí.

Na zoznámenie sa s plávaním vonku si doprajte čas. Ak ste až doteraz plávali len v bazénoch, spočiatku sa vám voda takmer určite bude zdať chladná, a to aj v neoprénovom obleku. Nebudete sa môcť chytiť steny a oddýchnuť si. Ak budete chcieť plávať rovno, nebudete sa môcť riadiť čiernymi čiarami či kachličkami. Možno vôbec neuvidíte dno a neurobíte si predstavu o hĺbke vody. Neznáma vzdialenosť ku dnu vás asi znervózni. To je v poriadku. No z hľadiska plávania je väčšia hĺbka lepšia – klesá pri nej pravdepodobnosť, že na čosi natrafíte, napríklad na podvodné rastliny či skaly. Problémy vám môžu spôsobiť aj vlny a prúdy.

Všetky tieto faktory pre vás spočiatku pravdepodobne znamenajú výzvu, ale keď sa ich naučíte využívať vo svoj prospech, užijete si vďaka nim zábavu. Kým sa týmto rozdielom prispôsobíte, možno si budete musieť zaplávať vonku niekoľko ráz, a aby ste sa pri nich cítili príjemne, budú potrebné ďalšie návštevy vody. Napokon ich prijmete a začnete si ich pochvalovať, a keď nabudúce vojdete do bazéna, budú vám chýbať.

- 1.** Prvé plávanie by malo byť krátke, postačí vám niekoľko minút. Ak chcete, pádľujte alebo sa broďte, prípadne si ponorte pod hladinu plecia. Ak chcete, urobte niekoľko záberov. Nezaoberajte sa úspechom či zlyhaním.
- 2.** Robte to, čo považujete za správne, dbajte na to, aby bol zážitok pozitívny. Odíďte s úsmevom na perách a vráťte sa preto, lebo túžite po ďalších skúsenostiach.
- 3.** Jednou zo zásad, ktoré mi vštepili ešte ako tínedžerovi, keď som získaval záchranársku kvalifikáciu, bolo nikdy neskákať do kalnej vody, dokonca ani v naliehavých prípadoch. Ak totiž narazíte na skrytý predmet, sami sa môžete stať obeťou. Navyše si privodíte šok zo studenej vody.
- 4.** Pri prvom plávaní pobudnite vo vode aspoň dve minúty. Postačí to na to, aby ste prekonali počiatočný šok zo studenej vody a napriek nízkej teplote sa začali cítiť príjemnejšie. Ak vám to však bude pripadať nedosiahnuteľné, netrápte sa a skúste to inokedy.