

Ako začať

Otužilectvo, otužilecké plávanie, plávanie v ľadovej vode sú športovo-rekreačné aktivity, ktoré u nás zatiaľ nemajú a ani tak hneď nebudú mať širokú masovú základňu. Sú krajiny ako Fínsko, Rusko, Litva, Nemecko, USA, kde zimné plávanie zapustilo hlbšie korene a prišli mu na chuť značné počty ľudí. U nás to zatiaľ väčšina ľudí vníma ako určitý druh čudáctva, neškodného, zaujímavého, možno i zdravého ale predsa len tak trochu bláznovstva.

Napriek tomu, nájdu sa aj takí, ktorých takáto aktivita určitým spôsobom osloví. Nie je málo ľudí, ktorí z vlastnej iniciatívy a potreby volia ľahšie oblečenie, častý pobyt na čerstvom vzduchu a v prírode, doma si pustia studenšiu sprchu, alebo idú do sauny a potom si vychutnávajú chladnú vodu v bazéne. A nájdu sa aj odvážlivci, ktorí sami občas plávajú v prírode aj dlho do jesene, či dokonca až do zimy.

Viacerých to zaujme pri pohľade na otužilcov niekde v televízii, alebo v tlači. Pocítia akési neurčité nutkanie, že aj oni by to mohli skúsiť, že by tým nejako prospeli svojmu telu a zdraviu a možno by aj zažili niečo zaujímavé, čo sa trochu vymyká bežnému životu.

Ale nevedia ako na to, kedy a akým spôsobom začať. Či sa to dá robiť aj samostatne, alebo len v kolektíve, či je na to nejaký postup, metodika, ktorú si treba osvojiť, tréneri atď. Majú aj určité obavy, či si tým nepoškodia, či si z neznalosti neublížia, neurobia viac škody ako úžitku. A hlavne, chýba im ten nevyhnutný **počiatočný impulz**, odhodlanie „*Odteraz do toho idem. Vyskúšam to, uvidím*“. A tak nosia akýsi platonický vzťah k otužovaniu niekde v hlave, s otužilcami svojím spôsobom sympatizujú, ale nevedia sa jednoznačne rozhodnúť. Možno aj nemajú vo svojom okolí nikoho, s kým by sa mohli poradiť, kto by ich povzbudil a ani nikoho, s kým by sa do takejto aktivity pustili. A sami na to nemajú odvahu.

Všetkým takýmto váhavcom sú určené nasledujúce riadky.

Pre začiatok sa pokúsím vyvrátiť niekoľko bežných mýtov o otužovaní.

1. Otužilcom sa môže stať len človek, ktorý má od prírody rád chlad, ktorému nebýva zima, ktorý to má tam kdesi vnútri nejako inak usporiadané.

Všetci otužilci majú radi aj teplo. Všetkým býva aj zima. Aj pri plávaní im býva zima. Neraz taká, akú ne-otužilci ani nepoznajú. Ale spriatelili sa s týmito pocitmi. Poznajú svoje telá, ich možnosti a medze, vedia s chladom zaobchádzať tak, aby dal ich telám zabrať, ale zároveň zvyšoval ich odolnosť a posilňoval celý organizmus.

2. Otužilcom sa musí človek narodiť.

Nikto sa ako otužilec erodí, človek ako druh patrí k teplokrvným živočíchom. Aj otužilci si niekedy v minulosti svoj vstup do ľadovej vody vôbec nevedeli predstaviť, triaslo ich už aj pri pomyslení na studenú vodu a celé takéto počínanie nevedeli pochopiť.

3. Otužovanie si vyžaduje nesmiernu odhodlanosť, silu vôle, železnú nezlomnosť, ktorú každý človek nemá.

Určitú mieru odhodlanosti áno, ale ani otužilci nie sú vždy príkladom 100%-nej pevnej vôle. Aj oni sa vo svojom živote neraz potýkajú s rôznymi slabosťami a zlozvykmi a práve otužovanie môže byť jednou z ciest, ako svoju psychiku posilniť a lepšie zvládať nástrahy a problémy bežného života.

4. Otužovaním sa človek stáva imúnnym voči všetkým chorobám a neduhom.

Otužovanie celkovo prispieva k zvýšeniu odolnosti organizmu. Ale ani otužilec sa nevyhne infekciám, rôznym ochoreniam a zdravotným ťažkostiam. Býva ich spravidla menej a odolnejší organizmus sa s nimi obvykle vysporiada ľahšie a rýchlejšie. Niektorým pohybovým ťažkostiam, akútnym i trvalejším bolestiam chlad vyslovene prospieva. Ale ani otužovanie nie je všeliek. Zdravotný aspekt otužovania je veľmi významný, ale nie je jediný.

5. Otužovanie vedie k zvyšovaniu telesnej hmotnosti a ukladaniu tuku.

Často si to ľudia myslia podľa vzhľadu niektorých otužilcov, ktorých videli niekde na obrazovke. Je to jednoducho tým, že trochu korpulentnejší jedinci ľahšie znášajú chlad a preto sú medzi otužilcami dostatočne zastúpení. Ale ich hmotnosť vôbec nesúvisí s otužovaním ako takým, bez neho by boli možno ešte silnejší. Všetci vyziabnutejší otužilci potvrdíme, že by sme aj celkom radi prijali nejaké kilo navyše, ale skôr ho pri plávaní v chladnej vode spálime, než by sa nám na tele usadilo. Doma s čípsami pred televízorom by sme ho určite získali ľahšie.

6. Pravidelné otužovanie zaberá príliš veľa času.

Vlastný čas plávania v chladnej vode vôbec nepredstavuje nejakú časovú záťaž. Pri teplotách blížiacich sa nule je to niekoľko minút. Len dobre stavaní a trénovaní plavci dokážu vydržať v ľadovej vode viac ako desať minút. Viac času zaberie cesta na miesto plávania a späť a prezliekanie. Naozaj, obliekanie sa trasúcimi a neobratnými prstami trvá dlhšie. To je neodškriepiteľný fakt, ale aj to sa dá natrénovať.

7. Voda v prírodných zdrojoch môže byť hygienicky a zdravotne závadná.

Tu je na mieste určitá opatrnosť, ale v zimných mesiacoch je kvalita vody podstatne vyššia ako v lete a spravidla aj bakteriologicky lepšia než v lete na verejných kúpaliskách, kde je jej nezávadnosť udržiavaná len vysokými dávkami chemikálií. Pri pochybnostiach, alebo objavení sa nejakých zdravotných ťažkostí je dobré nechať si kvalitu vody odborne preveriť.

8. Plávanie v prírodných vodách, s nejasnou alebo premenlivou hĺbkou, bez plavčíka, bez záchranej služby a ešte v zime predstavuje vysoké riziko.

Nepochybné áno, je tu vyššie riziko, ako pod dohľadom na verejnom kúpalisku. Dá sa však znížiť na prijateľnú mieru dôkladným poznaním lokality plávania, voľbou, prípadne

i vyznačením vhodnej trasy (napr. len do hĺbky pre neplavcov), nepreťažovaním vlastných síl, plávaním v skupine a pod. Mimoriadne situácie sú pri otužileckom plávaní veľmi, skutočne veľmi ojedinelé.

A teraz niekoľko elementárnych poznatkov a skúseností.

Kto môže začať s otužovaním.

Otužovanie v rôznych jeho podobách môže vykonávať každý človek, bez ohľadu na vek, zdravotný stav, telesnú stavbu a pod. Náročnejšia forma otužovania – plávanie v chladnej vode, prípadne celoročné plávanie je vhodná pre všetkých zdravých ľudí, ktorí netrpia zjavnými zdravotnými ťažkosťami. Nie vždy to dokáže správne posúdiť samotný plavec, takže pri pochybnostiach je vždy potrebné poradiť sa so svojím lekárom. Tu však musíme počítať aj s pochopiteľnou obozretnosťou lekára, ktorý niekedy zimné plávanie neodporúča skôr „pre istotu“, než že by skutočne mohlo dotyčnému škodiť. Takže poradiť sa a pokiaľ to nie je skutočne priamo zakázané, opatrnejšie skúšať menej intenzívne formy – chladnejšiu vodu v sprche, mierne zníženie teploty v obydli, spanie pri otvorenom okne, pohyb a šport v ľahšom oblečení atď. a sledovať, ako sa naše telo správa.

Kedy začať.

Jednoznačne najvhodnejším obdobím pre začatie s otužovaním je leto. Pravidelné plávanie v letných mesiacoch pri každom počasí a postupné privykanie tela na znižujúcu sa teplotu vody. Žiaden trik, finta, či fígel' tu neexistuje. Len pravidelnosť a postupnosť. Každý **zdravý človek si dokáže v priebehu niekoľkých mesiacov zoceliť svoje telo natol'ko, že bez rizika môže plávať aj v ľadovej vode.** Neexistuje obmedzenie typu: „Tak na toto ja nie som.“

Ako začať.

Ideálne je vyhľadať vo svojom okolí skupinu alebo klub otužilcov (kontakty nájdete aj na tejto stránke), porozprávať sa s nimi, poradiť sa a rozhodnúť sa. Ak sú to jarné, letné, či skoré jesenné mesiace, tak je dobré realizáciu rozhodnutia neodkladať. Ak si myslím, že by som to chcel vyskúšať, tak idem a skúsím. Hneď, teraz. Dnes, prípadne zajtra. Nie za týždeň, ani od prvého, či po narodeninách. Počiatočné odhodlanie a chuť ľahko vyprchajú, prídu chladnejšie dni, sychravé počasie a už na začatie nenaberieme dost' síl, resp. už na to nebudú vhodné objektívne podmienky.

Začínať v neskorých jesenných mesiacoch, alebo v zime je podstatne ťažšie. Nie, že by to vôbec nebolo možné, ale má to viacero rizík. Preto to plavcom bez akýchkoľvek predchádzajúcich skúseností s chladnou vodou nemožno odporúčať. Optimálne je „vplávať“ do otužileckých vôd postupne, pokojne, bezpečne, čo najpríjemnejšie. Prirodzene si vytvoríť k zimnému plávaniu priateľský vzťah, ktorý je základom pre jeho trvalé zakomponovanie do životných návykov a životného štýlu plavca. Nie ako niečo, čo musím za každú cenu dokázať aj v tých najhorších podmienkach, aj keby som mal pri tom zahynúť. Sú adrenalisti, ktorí

dokážu vliezť do ľadovej vody aj pri prvých pokusoch, ale tam niekde ich prvotná, extrémne silná motivácia končí, už si dokázali, čo chceli a s pravidelným zimným plávaním končia.

Základné zásady, vyjadrujúce podstatu otužileckého plávania vyjadrujú **3 P**:

Postupnosť **P**ravidelnosť **P**rimeranosť

Začiatky v skupine ľudí, ktorí sa venujú zimnému plávaniu už dlhšie sú jednoduchšie. Máme vedľa seba príklady, vidíme ich správanie, na každú otázku dostaneme odpoveď podloženú skúsenosťami, cítime ich istotu, sebadôveru, humor. To všetko výrazne uľahčuje prvé kroky v otužileckom prostredí.

Tam, kde takéto možnosti nie sú dostupné, je dobré naviazať aspoň mailový kontakt s niektorým otužileckým klubom a tiež získavať poznatky z otužileckých internetových stránok a literatúry. Nie je toho až tak veľa, čo potrebuje budúci otužilec v začiatkoch vedieť. V takýchto prípadoch je veľmi dôležité nájsť si k zimnému plávaniu nejakého spoločníka, alebo aj viacerých. Všetky počiatkové ťažkosti sa prekonávajú oveľa ľahšie, ak máte vedľa seba človeka, ktorý „je v tom rovnako namočený“. Má to svoj psychologický a spoločenský význam a nezanedbateľný je aj aspekt bezpečnosti a prípadnej pomoci. Ak Ani to nie je možné, snažte sa mať nablízku niekoho, aj keď nepôjde s vami do vody. Môže vám pomôcť s obliekaním, naliať teplý čaj a už samotná jeho prítomnosť je psychologicky významná.

Užitočné rady nájde začiatočník v prácach skúseného otužilca MUDr. Makaia ako aj zatiaľ dvoch slovenských knihách o otužovaní autora Pavla Dinku.

Motivácia

Motivácia pre začatie s otužovaním môže byť u každého rôzna. Niektorí si chce spestriť život neobvyklou aktivitou, iní si sľubujú zdravotné efekty, ďalší chce podporiť svoju rozhodnosť a ráznosť, silu vôle. Alebo otestovať, čo všetko dokáže, aký je zdatný a pod. Niekedy zohráva rolu aj nápodoba a imitácia ľudí, ktorí to robia, prípadne známych osôb. A možno by sme našli ešte mnohé ďalšie dôvody.

Motivácia predstavuje dynamický aspekt osobnosti človeka, to znamená, že sa vyvíja, mení, transformuje podľa situácie, okolností i v dôsledku vlastného vývoja a zrenia človeka, jeho skúseností, meniacich sa potrieb, záujmov, hodnôt.

Aj otužilec môže prvý impulz získať náhodne, niekde sa stretne s otužovaním alebo otužilcami. Vyvolá to u neho prvotný záujem, začne hľadať nejaké informácie, kontakty, spočiatku viac zo zvedavosti, než z nejakého hlbšieho záujmu. Postupne sa dostane k vlastnému otužovaniu a zimnému plávaniu, vyskúša si to sám na sebe, zažije celú škálu pocitov, ktoré sú s tým spojené, nájde v tom vnútorné uspokojenie, zaradí to do svojich pravidelných aktivít. Ak sa mu venuje niekoľko sezón, tak sa zimné plávanie celkom nenásilne stáva súčasťou jeho života. Jeho záujem o všetko, čo s ním súvisí sa prehľbuje, zapája sa do aktivít otužilcov, možno hľadá priestor aj pre svoje športové vyžitie i súťaženie, dokonca zistí, že aj jeho najbližšie okolie ho vníma trochu inak – ako otužilca, ľadového medveďa a pod.

Z hľadiska trvalého udržiavania dobrého telesného i duševného zdravia nie je rozhodujúca povaha ani sila prvotných motívov. Teda toho, čo vlastne záujemcu k zimnému plávaniu priviedlo. Dôležité je, aby sa tieto motívy postupne rozvíjali, diferencovali a prehľbovali a stali sa dlhodobými regulatívmi správania. Inými slovami, aby sa otužovanie skutočne stalo samozrejmom súčasťou spôsobu života. Tak ako niekto chodí roky pravidelne do posilňovne, alebo si zahrať futbal, aj otužovanie sa môže stať a to aj popri iných športoch pravidelnou aktivitou. Príklady ľudí, ktorí sa venujú otužovaniu do neskorých rokov života to dokazujú. Pánom ako je vyše 90 ročný Ladislav Nicek z Olomouce, alebo 85 ročný Karol Kevan z Piešťan dopomáha k životnej aktivite a závideniahodnej čulosti práve zimné plávanie.

Základnou podmienkou, ktorá limituje možnosti otužovania je čas. Už sme si uviedli, že otužovanie nekladie v tomto smere vysoké nároky. Presnejšie, vysoké nároky z hľadiska množstva času, potrebného na jedno plávanie. Samotné plávanie trvá spravidla do 15 minút, prezliekanie približne rovnako, takže čistý čas strávený pri vode je približne pol hodiny. Futbal, tenis, cyklistika, beh ale aj pravidelná sauna, zaberú určite podstatne viac času.

Dôležité však je, aby si adept otužovania dokázal vôbec nájsť čas na pravidelné plávanie. Ak pláva sám, je v určitej výhode, pretože si čas plávania určuje podľa svojich možností. Vyžaduje to však značnú vnútornú silu a disciplínu. Ak otužuje v skupine ľudí, musí sa prispôbiť spoločným termínom plávania. Ale pokiaľ si na to nájde časovú rezervu, potom sa pravidelné plávanie stáva samozrejmom súčasťou jeho režimu týždňa a umožňuje mu to ľahšie prekonať prípadnú nechúť, horšie počasie, alebo iné nevýznamné prekážky.

Treba zdôrazniť, že aj pri intenzívnom otužovaní plávaním v chladnej vode (3 x týždenne) sa jedná o časovú dotáciu približne tri hodiny v týždni. Podstatné je preto vyhradiť si tento čas na plávanie, upraviť si svoj režim dňa a týždňa a zakomponovať do neho plávanie ako prirodzenú súčasť. Nič viac, žiadne kúzla, triky, mágia.

Podobne, ako pri mnohých iných aktivitách (pravidelné športovanie, učenie sa cudzím jazykom alebo hra na hudobnom nástroji) aj pri otužovaní dochádza v priebehu času k oscilácii motivácie, poklesu, prípadne až strate záujmu.

Niekedy to býva hneď na samom začiatku, keď začiatokník po niekoľkých plávaniach zisťuje, že mu je v chladnej vode stále zima, že jeho „odolnosť“ voči chladu sa subjektívne vôbec nezvyšuje a že tí ostatní (starší otužilci) sú akoby vystrúhaní z iného materiálu, a preto im chlad nič nerobí. Preto je potrebné venovať začiatokníkovi zvýšenú pozornosť, aj keď sa zdajú byť dostatočne silní a odolní. Pýtať sa ich na ich pocity, sledovať ich reakcie pri vstupe do vody, samotnom plávaní a najmä po výstupe z vody. V niektorých prípadoch je vhodné snažiť sa obmedziť dĺžku pobytu začiatokníka v chladnej vode. Rovnako vhodné je hovoriť s nimi o svojich začiatkoch, o svojich súčasných pocitoch, radšej ubrať zo svojich „výkonov“, potvrdiť im „normálnosť“ ich pocitov, pochváliť nie za dĺžku pobytu vo vode, ale za pravidelnosť a vytrvalosť, povzbudiť a vyzdvihnúť kladné stránky otužovania na vlastnom príklade.

S poklesom záujmu sa stretávame tiež po prechode zimných mesiacov. Je to celkom prirodzené. Pokiaľ teplota vzduchu i vody klesala, tak každý zimný plavec cítil, že treba chodiť pravidelne plávať, aby si telo na chladnú vodu opäť (to platí aj pre viacročných otužilcov) privykalo. Každé plávanie bolo vlastne prípravou na ešte chladnejšiu vodu. Potom

sa teplota vody dostala na svoje tekuté minimum a mohla sa znižovať už len teplota ovzdušia, prípadne sa mohla kombinovať so silou vetra a ďalšími faktormi, znižujúcimi tepelnú pohodu, respektíve tzv, pocitovú teplotu. S ukončením zimy a príchodom jari sa situácia zmenila. Už sa netreba pripravovať na chladnejšiu vodu, vynechanie plávania situáciu nesťažuje, ale naopak uľahčuje, čím viac plávaní vynechám, tým do teplejšej vody najbližšie pôjdem. Vystúpili sme na vrchol kopca, teraz už akoby nebolo o čo usilovať. To vedie u niektorých plavcov k oslabeniu motivácie a narušeniu pravidelnosti plávania.

Pozitívnym opakom takýchto pocitov je radosť zo zlepšujúcich sa podmienok pre dlhšie plávanie. S rastúcou teplotou vody si môžeme dovoliť zotrvať v nej dlhšie, lepšie si zaplávať, vychutnať si ju. Návrat teploty vody na dvojciferné číslo, stúpajúca teplota vzduchu, prípadne predjarné hrejivé lúče, to sú slasti, ktoré ne-otuzilci vôbec nepoznajú. Okrem objektívneho fyzikálneho pôsobenia tu významnú rolu zohráva aj vnútorný pocit, že toto teplo, svetlo, slnko a pohodu, sme si plávaním v krutých zimných podmienkach zaslúžili.

V našom klube razíme zásadu celoročného plávania. Otužilec by mal byť otužilý nielen voči chladnej, ale aj teplejšej, či celkom teplej vode. Jednoducho by mal mať vodu a plávanie rád mal by plávať celoročne bez ohľadu na premenlivé podmienky a rozhodne by nemal prestať s pravidelným plávaním len preto, že sa vonku oteplilo.

Ak ste sa v čítaní dostali až na toto miesto a máte ten dar, že si dokážete pustiť „chrobáka do hlavy“, dokážete sa zapáliť pre niečo nové, nevyskúšané, potom boli tieto riadky určené práve vám a je veľmi pravdepodobné, že sa s vami pri vode stretne. A to bude pre ich autora najväčšia odmena.

(J.R.)