

Jakub Valníček

Místo našeho setkání mělo však i další význam. Celá kavárna a dnes již restaurace s širším přesahem pomáhá osobám znevýhodněným na trhu práce. Jakub si objednal mátový čaj, já jsem si objednala zázvorový čaj a rozhovor blízko Vltavy zalité sluncem mohl začít.

Lidé, kteří špičkově sportují, pracují a žijí naplno, jsou pro nás ostatní vždy inspirací a vzorem. Motivují nás k lepším výsledkům a k tomu, abychom se i my vyhecovali a svůj život pouze nespotřebovali, ale šli výzvám aktivně vstříc. Sešla jsem se s **Jakubem Valníčkem** v kavárně Café Bazaar na Rašínově nábřeží, samozřejmě blízko vody, blízko Vltavy.

„*Když doplavu a vyjdu z vody, cítím velkou sílu.*“



» Obligátní otázka, co je to „zimní plavání“?

Zimní plavání, winter swimming, je plavecký otužilecký sport, v kterém se i soutěží. Závody se uskutečňují během zimních měsíců venku v řekách, jezerech, přehradách i bazénech. Voda má ex-

trémní teploty od 0 do 12 °C. Délka trati je od 100 do 1000 m, každý se rozhoduje sám, kterou trať poplave. Možností je více, 100 m, 250 m, 500 m, 750 m a 1000 m. Pokud by se chtěl někdo dozvědět více, informace najde na www.zimni-plavani.info.

» Kolik lidí se věnuje zimnímu plavání u nás a kolik ve světě?

Momentálně se zimnímu plavání věnuje v České republice asi tisíc registrovaných členů a další tisíce lidí, kteří se prostě jen otužují a vstupují do studené/ledové vody, která jim přináší adrenalin, zdraví a vyplavuje endorfiny. Ve světě je to těžké odhadnout, ale například v pětimilionovém Finsku se věnuje zimnímu plavání až 200 000 otužilců. Mají v tomto zdravém sportu velkou tradici. Většinou spojují plavání v ledové vodě se saunováním. Letos se v Číně konal Festival zimního plavání a zúčastnilo se ho přes tisíc plavců, z toho přibližně 60 jich bylo ze zahraničí, z 30 zemí celého světa. Naproti tomu v padesátimilionové Argentině je zimní plavec pouze jeden a je tím velmi slavný, doslova celebrita – Matias Ola. Je velkým propagátorem zimního plavání v Argentině, ale i v celém světě. Více informací lze najít na www.unirel-mundo.com.

» A jak jste se stal zimním plavcem vy?

Zcela náhodou. Prostě jsem na podzim roku 2012 začal chodit každé ráno do ledového bazénu na zahradě a až potom teprve do sprchy. Dělo mi to neuvěřitelně dobře, jak fyzicky, tak i psychicky. Měl jsem pak dobrou náladu, a to i když jsem řešil složité pracovní i osobní záležitosti. Nikdy jsem pak nebyl nemocný ani nachlazený. Nedokázal jsem přestat, musel jsem do bazénu každý den i poté, kdy zamrzl. Rozbil jsem led a znovu se ponořil do vody. Následně jsem začal hledat na internetu, proč mi to dělá tak

dobře. Někdy v té době jsem zatoužil plavat šestadvacátého prosince před Národním divadlem v Memoriálu Alfreda Nikodéma. Tento závod se koná každý rok již neuvěřitelných šedesát osm let. Myslel jsem, že to tím skončí, ale ono to všechno právě začalo..

» **Co začalo?**

Začal jsem soutěžit v zimním plavání.

» **Jaké se pořádají soutěže v zimním plavání?**

Je jich mnoho. Český pohár – 25 závodů během zimní sezony od začátku října do začátku dubna. Nejlepších 10 bodových výsledků se počítá do celkového pořadí v kategoriích mužů, žen, juniorů, juniorek a potom v kategoriích 40+, 50+, 60+, 70+, 80+. Dále pak mistrovství ČR ve volném stylu, mistrovství ČR v prsařském stylu. Jednou za dva roky se koná mistrovství světa, letos to bylo ve Finsku ve městě Rovaniemi, v roce 2016 se bude konat na Sibiři ve městě Tumeň. Dále pak je spousta národních soutěží v různých zemích světa – Rusku, Polsku, Švédsku, Finsku, Číně, Anglii, Irsku, Jižní Africe, USA, Chile atd.

» **Kolik závodů jste odplaval během sezony 2013/2014?**

Zúčastnil jsem se patnácti závodů z celkových třidvaceti.

» **Kdy a kde se závody pořádají?**

U nás každou sobotu od října do dubna. Nejčastěji v řekách, například ve Vltavě v Praze, v Labi v Hradci Králové a Pardubicích, v Metuji v Náchodě, ve Svatce v Brně, v Orlici v Chocni, v Dyji v Poštorné, v Moravě v Olomouci. Samozřejmě také v přehradách, například Fojtka u Liberce, v rybnících – Bolevák v Plzni, Čehovický rybník u Prostějova, v jezerech, Slněčné jazerá v Senci, a v zatopených lomech, např. Rumchalpa u Nové Paky.



„**Otužilci jsou skvělí lidé, usměvaví, přátelští, dobrosrdeční. Je to zvláštní komunita tak trochu bláznů.**“



A také v Macoše v Punkvě. Prostě závody se konají tam, kde voda v zimě nezamrzne, a když zamrzne, musí se do ledu vyřezat bazén. To se stalo v loňském roce na Rumchalpě, to byl obzvlášť studený závod.

» **Jaký závod byl pro vás nejtěžší?**

Všechny jsou těžké, ale asi nejtěžší byl pro mě l. ledový závod v minulé sezoně. Konal se třicátého listopadu v Hradci Králové, to jsem plaval poprvé tisíc metrů ve vodě, která měla pod tři stupně Celsia (2,9 °C). S tím jsem neměl zkušenost. Po celou dobu plavání jsem měl pocit, že mám velké opuchlé ruce s takovými těmi bambulemi na konci prstů, jako má Mickey Mouse, a když závod



„ Do ledové vody vstupuji vždy postupně, pomalu, ale plynule, nezastavuju se. “

jsem plaval naplno. Když plavu naplno, vytvořím dostatek tepla a regenerace je rychlejší. Nakonec se dostaví „třes“, svaly se snaží vytvořit teplo a třesou se, celé tělo vibruje. Někdy to nemusí být příjemné a také se to nedá ovládat. Je potřeba vyhnat zimu z těla cvičením, když se hned oblečete, nedovolíte zimě, aby vás opustila, a zůstane uvnitř, a to je dost bolestivé.

» Jsou nějaká zdravotní omezení, nebo může být otužilcem každý?

Podle mého názoru je otužování zdravé, a to i pro nemocné lidi. Můžou se tím do-

konce i uzdravit. Takových případů je spousta. Je však velmi důležité dělat všechno s rozumem a postupně. Jinak samozřejmě nemoci srdce a cévní choroby můžou být kontraindikací pro otužování, avšak postupnými krůčky je možno přivyknout na studenou vodu a tím si zlepšit a upevnit své zdraví.

» Co přesně se odehrává ve vašem těle, když jste v ledové vodě?

To je spíše otázka pro lékaře, já mám utkvělou představu, že okysličená krev se během koupele v ledové vodě a po ní dostane i tam, kde ještě třeba nikdy nebyla,



přivede tam kyslík a kyslík léčí všechny buňky v těle. Někde jsem se dočetl, že otužováním se lidé léčí již tisíce let.

» Co vám otužování přineslo?

Tak především **zdraví**. Už dva roky jsem neměl ani rýmu. Když na mě něco leze, večer pokašlávám a ráno se probudím s „knedlíkem“ v krku, tak kolem druhé odpoledne už je mi líp a nemoc rychle ustupuje. Díky plavání se daleko rychleji regeneruji. Dále mi to přineslo **vnitřní klid a sílu**, po ledové koupeli je ve vás takový vnitřní klid, dobrý pocit, že jste to dokázali a máte velkou sílu. Rozhodně ale také nesmím zapomenout na **řadu dobrých přátel a známých**. Otužilci jsou skvělí lidé, usměvaví, přátelští, dobrosrdeční. Je to zvláštní komunita tak trochu bláznů, protože normální člověk by do té ledové vody dobrovolně nevezl. Pak také jakousi **jistotu**, že nepotřebuju léky na nachlazení. Musím se smát, když vidím reklamu na veškeré prostředky na posílení imunity, nachlazení, kašel atd. Stačí se otužovat a tyto starosti prostě neexistují, samozřejmě v kombinaci se zdravým způsobem života. Alkohol, cigarety, tučné jídlo a nicnedělání s minimem pohybu vám zdraví nepřinesou. A v neposlední řadě také **cestování**. Letos jsem se účastnil Winter swimming festivalu v Argentině.

» Vedete k otužování i své děti?

Povídám si s nimi o tom hodně, ale na tohle si každý musí přijít sám, nikoho do toho nemůžete nutit, vlézt poprvé do studené vody není příjemné, musíte to opravdu chtít sami. Můj osmnáctiletý syn plave závodně orientační potápění, právě se vrátil z mistrovství Evropy, kde získal bronzovou medaili, je otužilý, ale zimnímu plavání se zatím aktivně nevěnuje. Moje dvanáctiletá dcera Barbora je akvabela. Máme k vodě blízko, jsme schopni ponořit se do horského potoka na túře po Vysokých Tatrách, takže: ano vedu, ale nenutím. Těší mě, že se mnou občas plave také má sestra Helena.

» Jaké máte další cíle?

Zůstat zdravý a zprostředkovat pocit euforie z koupání v ledové vodě dalším lidem.

» A ty sportovní?

Přeplavat něco delšího, ale jinak jen skromné sportovní cíle, spíše zůstat dlouho aktivní a sportovat spíše pro radost.

Zkuste to také, otužujte se, studená voda vám dá zdraví a pohodu do života a nikdy vám nebude zima, posunete si svoji zónu komfortu a nebudete potřebovat léky proti nachlazení. Zdraví Jakub Valníček.

Jakub Valníček