

Centrální bankéř Aleš Michl
radí, jak se připravit na krizi

OBRAZEM: snímky krále aktů
Helmuta Newtona v Praze

30/2019

15. července 2019 | 35 Kč | předplatné 27 Kč | www.tyden.cz

TÝDEN

Slovensko 1,19 € | Příloha 1,50 €



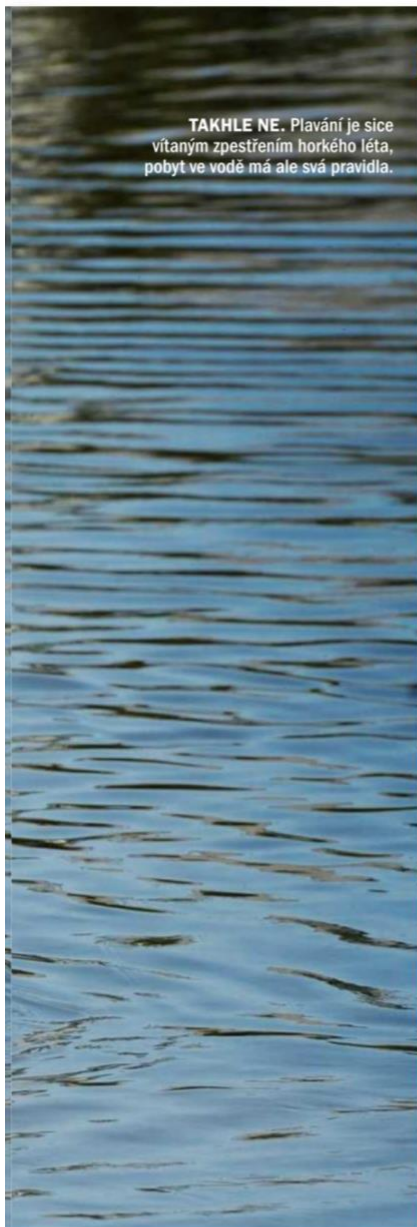
JAK SE NAUČIT **DOBŘE** PLAVAT

**Češi přeceňují své síly.
Ročně u nás utone okolo dvou set lidí.**



Co Čech, to (ne)plavec

Letní prázdniny velí vydat se k vodě a oprášit plavecké dovednosti. Odborníci se shodují, že jde o jeden z nejzdravějších sportů vůbec. Zároveň však není bez rizika – každoročně u nás utone víc lidí než v některých přímořských státech. Jak se vlastně správně plave a čeho se vyvarovat, abychom **neohrozili své životy?**



TAKHLE NE. Plavání je sice vítaným zpestřením horkého léta, pobyt ve vodě má ale svá pravidla.

má ale svá úskalí. „Jde o prostředí krytého, vyhříváného bazénu, kde je průzračná voda, daná osoba je v bezpečí a psychické pohodě, s okrajem bazénu či dna na dosah. Jak si ale poradí na volné vodě, která je chladnější, s vlnami na hladině, nízkou viditelností se zhoršenou orientací, absencí okraje a vyšší hloubkou?“ ptá se plavecký instruktor a majitel plavecké školy Ondřej Lachman. Ti, kteří výše zmíněný výkon podají v bazénu, totiž mohou nečekaně narazit, jakmile se o totéž pokusí v přírodních podmínkách.

Prsa paní Radové

Na rozdíl od lyžování nebo jízdy na kole má plavání jednu velkou výhodu: lze s ním začít již od útlého věku dítěte, dokonce bezprostředně po narození. Je to i velmi žádoucí. Ovládnout správnou techniku pohybu ve vodě je totiž tím složitější, čím později se s ní začíná. Výsledkem je, že mnozí z nás v dospělosti plavou sice rádi, ale špatně.

Když dorazíte na libovolné české koupaliště, naskytne se vám s největší pravděpodobností následující obrázek: většina návštěvníků se „cachtá“ poblíž břehu, odpočívá na nafukovacích lehátkách nebo si hází s míčem. Zbývá část dorazila proto, aby si protáhla tělo, a cíleně plave dál od břehu stylem „prsa“. Potíž je v tom, že málokdo tento plavecký způsob ovládá správně. Člověk, který při plavání drží hlavu stále v jedné pozici, dělá jednu ze základních chyb – nevydechuje do vody.

„Říkám tomu ‚prsa paní Radové‘. Je to oblíbený způsob, nemusíte namáčet hlavu a plavaly tak už naše babičky i maminky. Bohužel to v žádném případě není regulérní plavecký styl a takový člověk podle mě plavat neumí,“ podotýká majitelka plavecké školy Hastrmánek Tereza Chlebusová, která se výukou plavání zabývá už bezmála dvě desetiletí. „Pak je tu takzvaný orel. To je něco jako kraul, ovšem člověk neponoří hlavu a zabírá rukama tak nějak všelijak, prostě s nimi střídavě točí, někteří k tomu navíc plavou nohy ve stylu prsa,“ dodává další charakteristický obrázek průměrného českého „plavce“. To má dva důsledky: nejen že si nevhodným stylem ničíme páteř, ale nesprávné návyky pak předáváme i vlastním potomkům, když se je svépomocí pokoušíme udržet na hladině.

„Pokud maminka plave stylem ‚paní Radová‘ s vyvrácenou hlavou a přetěžovanou krční páteří, velmi pravděpodobně

bude stejným stylem učit plavat i své děti,“ varuje Ondřej Lachman. Chce-li však rodič vidět své ratolesti pohybovat se ve vodě správně a především zdravě, na prsa je třeba ze začátku zapomenout. „Než se vůbec pustíme do prvních temp, musíme se naučit sžít s vodou, proto bychom měli začínat splýváním. Teprve po jeho dokonalém zvládnutí může následovat znak, případně kraul,“ nastiňuje.

Pozor na nafukovací pomůcky

Počínaje školním rokem 2017/2018 mají sice žáci na prvních stupních základních škol povinných alespoň 40 hodin plavání ročně v rámci výuky tělocviku, podle Lachmana ovšem není radno na tyto kurzy spoléhat. Na celou koncepci pohlíží značně skepticky: „Uprímně řečeno, nesetkal jsem se se školním kurzem, který by byl z mého pohledu veden správně. Hlavním cílem je neutopit dítě, ale málokde se žákům skutečně věnují za účelem naučit je správnému a efektivnímu pohybu ve vodě,“ podotýká. Tělocvik v bazénech má podle něho ještě jedno velké úskalí: neprobíhá tu žádná pravidelná inspekce, a chybí tedy zpětná vazba, zda hodiny skutečně vypadají tak, jak by měly. Ondřej Lachman, ale i jiní odborníci, proto doporučují svěřit potomky raději do rukou profesionálního lektora.

Jednou z častých chyb při výuce je například používání oblíbených nafukovacích pomůcek, které mají děti ve vodě nadlehčit – ve skutečnosti ale spíše přispívají k tomu, že si malý plaváček neosvojí správné pohyby a nenaučí se pracovat se svým tělem na hladině. „Pomůcky pevně připevněné na tělo, jako jsou pásky, křídélka nebo nafukovací kruhy, důrazně nedoporučuji. Dítě pak leží na vodě, aniž by potřebovalo zapojovat svaly středu těla, které jsou při plavání zásadní. Práci za něj dělá kruh, takže dítě pracuje pouze končetinami. Tím ale přeskočí osvojení si ideálních splývavých poloh na bříše a zádech, jež jsou základním kamenem pro další postup,“ vysvětluje plavecký instruktor. Nevládnuté základy přitom mohou mít poměrně závažné zdravotní následky – k fyzioterapeutům pak mívá osmileté děti se skoliózou nebo přetěžovanými lopatkami, jejichž příčinou je opakování chybných pohybových vzorců.

Dobrá zpráva pro ty, kteří mají ještě rezervy, zní, že zlovyků se dá celkem snadno zbavit, a to i v pozdějším věku. „Při nevhodné technice mohou ▶

Žádné oficiální statistiky sice neexistují, nejspíše bychom však ve svém okolí našli jen málokoho, kdo o sobě řekne, že neumí plavat. Otázkou však je, co se tím vlastně rozumí – zvládnout několik temp podél břehu nebo přeplovat z jednoho konce bazénu na druhý totiž neznamená, že se můžeme označit za skutečné plavce.

V Česku je jako plavec definován ten, kdo bez zastavení překoná vzdálenost 200 metrů, aniž by projevoval známky zjevného vyčerpání. Takové vymezení

nezkušené plavce trápit bolesti v bedrech, protože si příliš namáhají záda. Vše se ale dá naučit – kdo má opravdový zájem, tomu obvykle stačí jedna nebo dvě rady a styl plavání se výrazně zlepší,“ povzbuzuje Tereza Chlebusová. „Pro plavce, kteří se chtějí zdokonalit ve svých stylech a už umějí plavat, je mnoho programů i na internetu,“ doplňuje s tím, že tato metoda výuky se jí překvapivě dobře osvědčila.

Rady, jež udílí nejčastěji, se obvykle týkají často podceňovaného dýchání – jedné ze základních dovedností, bez jejichž zvládnutí by se podle lektorky neměl nikdo považovat za zkušeného plavce. „Plavecké dýchání je zcela jiné než přirozené dýchání na souši. Je třeba se ho cíleně naučit, jinak mnoho lidí při plavání zadrží dech, udělá pár temp a musí se postavit a vydechovat,“ vysvětluje častou chybu. Vedle toho by měl každý umět také splývat a vznášet se na vodě, což vypadá jednoduše, ale rovněž to vyžaduje určitý nácvik. Tato dovednost přitom může v kritické situaci zachránit život – klidová pozice na zádech totiž šetří síly a umožňuje si na chvíli odpočinout.

Češi hazardují

Přeceňování sil ve vodě je bohužel stále poměrně obvyklým nešvarem. Během letního období se v médiích každoročně opakují neveselé zprávy o tom, jak nedostatečné zkušenosti „plavci“, obvykle posilnění alkoholem, neodhadli hloubku či vzdálenost. Málókerý z případů má šťastný



▲ **POVINNÉ DO BAZÉNU.** Od školního roku 2017/2018 musejí žáci prvních stupňů absolvovat alespoň 40 hodin plavání ročně.

konec – rizika, která na volné vodě číhají, jsou mnohá (viz *Časté chyby při plavání*). Loni ve vodě zemřelo celkem 185 lidí (mimochodem, téměř tři čtvrtiny všech obětí byli muži), přičemž každoročně jsou pro vodní záchranáře nejkritičtějšími obdobími letní prázdniny, kdy tímto způsobem obvykle několik dalších Čechů zahyne i v zahraničí. Podrobnější údaje za loňský rok nejsou k dispozici, ale například v roce 2017 se během července a srpna odehrála bezmála čtvrtina všech tragických případů. A přestože aktuální statistika představuje druhé nejnižší číslo za posledních deset let, důvod k oslavám to není. Množství těch, kteří u nás při plavání přijdou o život, v rámci Evropy rozhodně nepatří k nejnižším.

V tuzemsku se v přepočtu na celkovou populaci ročně utopí zhruba dvakrát více lidí než v přímořských státech, jako jsou Francie nebo Velká Británie. „Obecně se dá říci, že v Česku se za plavce považuje každý, a také proto máme tak vysoké počty utonutí,“ varuje prezident Vodní záchranné služby Českého červeného kříže David Smejkal. „Češi neskutecně hazardují a předvádějí se. Věta ‚tam přece doplavu‘ bývá osudná. Nebezpečné jsou dále skoky do vody, skoky z vodních děl na řekách, na jezích, ze skal,“ vyjmenovává.

„Pro upřesnění, potíže většinou nemají neplavci, ale špatní plavci, kteří si na dovolené dají pár drinků, na sluníčku jim krásně vlezou do hlavy a potíže jsou na cestě. Neplavec totiž ví, že neumí plavat,

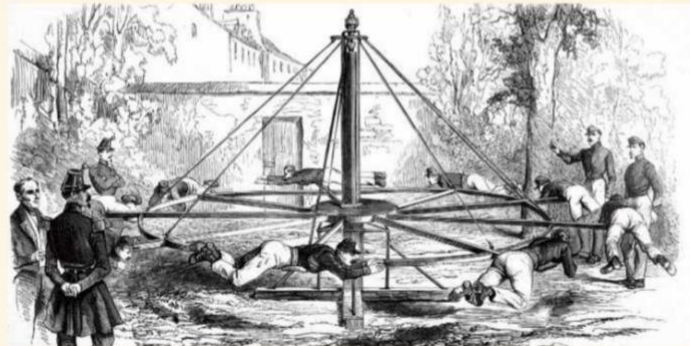
Jak plavali naši předkové

U pravěkých společenství bylo plavání jednou z dovedností nezbytných k přežití v divoké přírodě. Historické nálezy podávají dostatek důkazů o tom, že se těšilo značné pozornosti i u starověkých národů – například Řekové považovali pohyb ve vodě za jeden z klíčových pilířů výuky své mládeže a plavání patřilo mimo jiné k základní vojenské výchově, při níž se budoucí členové armády cvičili rovněž v potápění.

Po krátkém útlumu v období středověku se opět ocitlo v popředí zájmu s nástupem renesance, která začala znovu klást důraz na lidské tělo a péči o ně. Švýcarský humanista Nicolaus Wynman v roce 1538 latinsky sepsal pravděpodobně první učebnici plavání *Colymbetes, sive de arte natandi* (*Plavec nebo O umění plavat*). V následujících staletích se tématu věnovala řada dalších učenců, kteří postupně zdokonalovali metody výuky. Italský mnich Oronzio de Ber-

nardi vyučoval své žáky bez nadlehčování a ve svislé poloze. Jeho následovníci přišli se speciálními nářadím určeným k simulaci pohybů ve vodě. Zvláště se rozšířila takzvaná

metoda bidla spočívající v tom, že se žák zavěsil na speciální tyč, aby si mohl procvičovat tempa na suchu. Experimentovalo se také s kolotoči instalovanými přímo ve vodě.



▲ **NA SUCHU.** Rytina z 19. století zobrazuje výuku francouzských vojáků na plavacím stroji.



▲ **NEZÁJEM.** Plavčičků je málo, někde proto můžete narazit pouze na takzvaný vodní dozor.

a tak daleko od břehu raději nechodí," dodává Tereza Chlebusová.

Nedostatek plavčičků

Většina utonutí se loni stala v přírodních podmínkách, jež se od bazénů vedle náročnosti „terénu“ liší jedním důležitým faktorem: nepřítomností odborného personálu. Každý provozovatel hrazeného veřejného koupaliště je povinen zajistit plavčička, který u rybníka za vesnicí pochopitelně stát nebude. Ani profesionální dohled by se však neměl stát zámkou ke snížení pozornosti, zvláště pokud se s vámi ve vodě pohybují i děti. Zkušených plavčičků je málo a zájem o získání certifikátu Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy ČR, který k činnosti opravňuje, není valný – stačí si

v těchto dnech projít nabídku volných míst na pracovních portálech.

V podstatě se ale není čemu divit, uvážíme-li, v čem spočívá nepříliš atraktivně hrazená pracovní náplň. Nejenže má dotyčný zodpovědnost za zdraví všech přítomných, ale musí být neustále ve střehu. Polevit v pozornosti je ovšem snadné, protože v naprosté většině času se nic neobvyklého neděje. „Všimli jste si, že všichni plavčičci chodí velmi pomalu? Plavčiček se totiž snaží nevytvářet paniku, dělá, jako by tam vlastně ani nebyl. Až uvidíte plavčička, který zrychlil krok, zbystřete – to se asi něco děje,“ připomíná Tereza Chlebusová.

Plavčiček, jenž dokonale zná svůj bazén, je samozřejmě pro každého majitele vodního zařízení ideální. Bohužel, není to ani zdaleka pravidlo. „Obecně je zde v posledních letech silný tlak na snižování úrovně plavčičků, a to i ze strany provozovatelů bazénů,“ upozorňuje David Smejkal. „Na řadě míst dnes nenajdete plavčička, ale pouze takzvaný vodní dozor. To je taková parodie na plavčička,“ říká, a nabádá proto k opatrnosti. Kvalifikace „vodní dozor“ je v příslušných normách obsažena od září 2015. Na rozdíl od „plavčičů“ (laicky plavčičků) a „mistrů plavčičů“ u ní není nikde dán rozsah školení a zkoušek.

Co ale dělat v případě, že jsme se i přes veškerá opatření náhle ocitli daleko od břehu a došly nám síly? „Nejhorší je začít panikařit, člověk se rychle vysílí. Zachovejte klid a zkuste si zajistit pomoc máváním a voláním. Nejprve si ale odpočítejte a uklidněte se v poloze hvězdičky: lehněte si na záda, zakloňte hlavu a nechejte tělo vznášet na vodě, můžete také vzpažit a roztáhnout ruce,“ shrnuje základní poučky záchranář. **Barbora Jelínková**

Časté chyby při plavání

■ **Plaveme sami.** Zejména pokud se rozhodnete zaplavat si na delší vzdálenost, měl by vás vždy někdo doprovázet – ideálně na loďce, není-li to možné, pak alespoň zkušenější plavec. O svém záměru navíc vždy někoho informujte.

■ **Neodhadneme vzdálenost.** Vodní hladina zkresluje vnímání vzdálenosti, navíc většina z nás nedokáže správně vyhodnotit své fyzické síly (překonat padesát metrů ve vodě je něco zcela jiného než je ujít pěšky).

■ **Plaveme napříč.** Vydávat se z jednoho břehu na druhý je riskantní nejen kvůli hloubce a nevyzpytatelným říčním proudům, ale i kvůli projíždějícím plavidlům. Vhodnější je proto zamířit podél břehu.

■ **Ignorujeme bójky.** Ne nadarmo jsou na přírodních koupalištích místa vyhrazená pro plavce, kde platí zákaz pohybu lodí. Plavání v tomto pásmu by mělo být bezpečné.

■ **S plným žaludkem.** Vydat se do vín těsně po jídle se nedoporučuje, protože svižnější tempa mohou vyvolat zvracení. Při tom se nezkušený plavec rychle začne topit, zvláště pokud část zvratku nechtěně vdechne. Doporučuje se tedy plavat nejméně s hodinovým odstupem od posledního vydatnějšího jídla.

■ **Promile v krvi.** Alkohol otupí náš pud sebezáchovy, takže se snadno necháme strhnout k nerozváženým rozhodnutím. Navíc způsobuje pocit prohřátí organismu, proto si včas nemusíme uvědomit chlad, který rychle zbavuje síl.

■ **Experimentujeme.** Skákat do neznámých hloubek nebo se pohybovat v blízkosti jezů je životu nebezpečné. „Dozrát se z válce pod jezem je pro člověka mnohdy nemožné. Zpěněná voda vás nese a válec člověka „mele“ tak, že nevíte, kde je nahoře a kde dole. Je to doslova vražedná kombinace,“ varuje David Smejkal z Vodní záchrané služby ČČK.

■ **Nehlídáme děti.** Riziko skýtají i zahradní bazény, právě v nich nebo při koupání ve vaně se odehrálo necelých devět procent všech loňských případů utonutí. „Pamatujte na to, že děti se topí tiše!“ zdůrazňuje Tereza Chlebusová a dodává dvě základní poučky: „Nesvěřujte dítě do péče starším sourozencům a zabezpečte zahradní bazén tak, aby se k němu dítě nemohlo samo dostat.“

Foto: ČTK, Robert Sedláček, Getty Images

Nicméně až do počátku 19. století zůstávalo plavání výsadou šlechty a chudina – tedy většinová část populace – plavat obvykle neuměla. Zpřístupnění plavání širší veřejnosti nastalo v následujících desetiletích. V českých zemích je za určitý mezník považován rok 1840, kdy byla v Praze poblíž dnešního Čechova mostu otevřena první občanská plavárna (dnes je budova památkově chráněná a svému původnímu účelu již neslouží). Za regulérní sport provozovaný na závodní úrovni začalo být plavání považováno od dob založení plaveckého klubu v Londýně v roce 1867. Na obnovených olympijských hrách v roce 1896 již figurovalo jako jedna ze sportovních disciplín.

Oficiální pravidla sportu, jež sjednotila techniky dosud různorodých stylů, sepsala nově vzniklá Mezinárodní plavecká federace až v roce 1908.