



OTUŽOVANIE

zosmolil: Mgr. Jozef Repčík

Klub otužilcov a priateľov zimného plávania TUČNIAKY Žilina
2006

Niekoľko základných poznatkov a skúseností zo zimného plávania

Na internetových adresách si môže každý záujemca nájsť dostatok užitočných a praktických informácií a rád ako začať i ako postupovať pri zimnom plávaní od renomovaných otužilcov.

Informácie o otužovaní nájde každý záujemca na webovej stránke www.ladovemedvede.sk. Sú tam základné pokyny a informácie pre otužilcov, spracované odborníkmi s dlhoročnými osobnými skúsenosťami s otužovaním (predovšetkým základné pokyny od MUDr. Makaia).

Napriek tomu si dovoľím ponúknuť aj niekoľko praktických skúseností, ktoré môžu začiatočníkom pomôcť, najmä tam, kde nemajú možnosť kontaktovať sa s fungujúcim klubom a skúsenejšími otužilcami.

- **Cieľ otužovania.** Cieľom rekreačného otužovania je zlepšovanie telesnej zdatnosti, upevňovanie telesného zdravia a pevnej vôle a ako pri každej rekreačnej športovej aktivite aj psychické uvoľnenie, získanie duševnej pohody a rovnováhy. Pravidelné otužovanie prispieva k „tréningu“ mnohých orgánových systémov nášho tela, predovšetkým kardiovaskulárneho, termoregulačného a pohybového a celkovo priaznivo pôsobí na psychiku.
- **Ciele športovo-súťažného otužovania**, teda výkonnostného otužovania pre potreby súťaženia v zimnom plávaní sú trochu iné, aj keď v mnohom podobné.
- **Každý** stabilne stojaci predmet potrebuje minimálne tri pevné body. Správny postup otužovania má tiež takéto tri pevné body, alebo tri piliere, na ktorých stojí (3 P):

Pravidelnosť - Postupnosť - Primeranosť

Ich dôsledné dodržiavanie zabezpečí bezproblémový, prirodzený vzrast odolnosti tela voči chladu bez rizika poškodenia organizmu.

DESATORO OTUŽILCA

1. Otužilec pravidelne konzultuje svoj zdravotný stav s lekárom a najmenej raz za rok absolvuje komplexnú prehliadku.
2. Otužuje sa postupne a pravidelne.
3. Nepreceňuje svoje sily.
4. Dodržiava pravidelný režim dňa.
5. Vyhyba sa alkoholu, cigaretám a drogám.
6. Otužovanie kombinuje s inými športami.
7. Pôsobí osvetovo na iných, získava ďalších adeptov otužovania.
8. Pestuje si pevnú vôľu.
9. Snaží sa o duševnú pohodu a dobrú náladu.
10. V najširšej miere uplatňuje zásady zdravého spôsobu života.



- **Otužovanie pri ochorení.** Počas choroby je treba otužovanie prerušiť. Aj po preliečení zostáva ešte organizmus oslabený a menej odolný. Je preto vhodné po zotavení dať si ešte niekoľko dní prestávku a potom začať s otužovaním postupne, kratšími dávkami. Otužilci s dlhšou skúsenosťou nevynechávajú plávanie ani pri ľahšej chorobe, ale znižujú „dávky chladu“ buď skrátením pobytu v chladnej vode, alebo teplejšou vodou (pri sprchovaní).
- **Otužovanie a zimné plávanie detí.** Všeobecne sa odporúča uvážlivý a zodpovedný prístup. Voliť ľahšie, menej zaťažujúce formy – ľahšie oblečenie, sprchovanie, sauna, plávanie v chladnejšej ale nie ľadovej vode, krátke časy pobytu vo vode, pozorné sledovanie reakcií dieťaťa a jeho pocitov. Rozhodne netreba dieťa do náročných foriem otužovania nútiť ani podnecovať u neho nezdravú súťaživosť a preceňovanie síl.
- Na všetko, čo človek robí pravidelne a ešte to aj s jeho organizmom riadne zacvičí vzniká postupne **návyk**. Pri pravidelnom niekoľkomesačnom otužovaní nás to celkom prirodzene ťahá do chladnej vody. Dokonca sa môže prejaviť niečo ako **abstinenčné príznaky**. Možnosť výskytu abstinenčných príznakov možno pôsobí trochu komicky, ako vtip, ale nie je to celkom tak. Pravidelné plávanie v ľadovej vode vedie k pravidelne zvýšenej produkcii hormónov šťastia, endorfínov a ďalším intenzívnym fyziologickým reakciám, na ktoré si organizmus zvyká. Rovnako ako na celý rituál prípravy, vstupu do vody, plávania, intenzívneho telesného prežívania, obliekania a návratu do normálneho tepelného stavu organizmu. V neposlednom rade aj na sociálne aspekty plávania – ľudí, s ktorými chodíme plávať.
- Vzniká fyziologický i psychologický, ba aj sociálny návyk. Nič neobvyklé. Pravidelní joggeri potvrdia, že beh je pre nich droga, ktorá im po vysadení citeľne chýba. A týka sa to aj iných športov. Prerušenie a najmä dlhší výpadok z pravidelného rytmu plávania skutočne spôsobuje abstinenčné príznaky. Pochopiteľne, nemajú podobu intenzívnych, bolestivých telesných reakcií, ale v ľahšej psychickej i telesnej podobe sú prítomné. Dlhšia prestávka v zimnom plávaní vyvoláva pocit vnútorného nepokoja, neurčitého napätia, miernej podráždenosti, nespokojnosti, nenaplnenosti a pod. Človek viac či menej presne cíti, že mu niečo chýba. Ťahá ho to do vody, cíti chuť ísť si zaplávať, uvoľniť sa, „spláchnuť“ zo seba šedivú všednosť každodenných povinností, zbaviť sa napätia, stresov, starostí, ktoré bežný život prináša.
Pravidelné otužovanie, podobne ako iné športové aktivity, prispieva nielen k zlepšeniu somatického zdravia, ale napomáha aj k duševnej rovnováhe, pohode a spokojnosti a stáva sa tak súčasťou zdravého spôsobu života a životného štýlu.

Ako začať ?

- Snáď prvou vecou, ktorú by mal človek urobiť, ak chce vážnejšie začať s otužovaním, je skúsiť **vyhľadať vo svojom okolí organizovaný klub otužilcov**, alebo aspoň niekoho, kto sa sám otužovaniu nejaký čas venuje. Vo viacerých mestách Slovenska takéto kluby existujú a ochotne pomôžu začiatočným a veľmi výrazne uľahčia prvé kroky. Niekedy to môže byť práve informácia o existencii a aktivitách takéhoto klubu, ktorá sa stane podnetom vyvolávajúcej aktívny záujem o otužovanie. Oveľa častejšie ale bude musieť budúci otužiteľ začínať sám.
- Ak žiadne združenie otužilcov nie je dostupné, je vhodné **nájsť si vhodného partnera** (ešte lepšie hneď viacerých) aj keď to tiež budú začiatočníci, ktorí to nikdy nerobili.
- V zásade je možné začať s otužovaním a zimným plávaním aj **sám**, ale je to omnoho ťažšie a aj menej bezpečné. A je to tiež málo zaujímavé, trochu nudné. Nie každý ma na to povahu.
- Vo všetkých prípadoch je vhodné aspoň na diaľku (telefonicky, písomne, mailom) sa skontaktovať s niekým, kto sa otužovaniu venuje dlhšie, má určité skúsenosti a môže ich poskytnúť a samozrejme aspoň občas sa stretnúť, alebo zúčastniť spoločnej akcie.

Kto sa môže otužovať ?

- Otužovaniu sa môže začať venovať **každý zdravý človek**, bez ohľadu na vek alebo pohlavie. Priaznivé zdravotné dôsledky boli zistené pri otužovaní novorodencov a ich pravidelnom kúpaní v chladnejšej vode, ľahšom obliekaní, častom pobyte vonku na čerstvom vzduchu a znížení teploty obytných miestností a spálni. Pozitívne výsledky boli zistené u detí v predškolskom veku pri otužovaní chladnejšou sprchou a pravidelnom saunovaní. Pravidelné otužovanie môže byť súčasťou bežných životných návykov po celý život a pretrvávajúť aj do pokročilého veku (najstarší slovenský otužiteľ má 82 rokov a je to čulý a aktívny človek).
- U každého, kto chce s otužovaním začať možno odporučiť **lekársku prehliadku**, u detí a osôb nad 50 rokov, alebo ľudí, ktorí majú pochybnosti o svojom zdravotnom stave, by mala byť samozrejmosťou.

Kde sa dá otužovať ?

- Otužovať sa dá prakticky **všade**. Ľahšie, vzdušné oblečenie, zníženie teploty v priestoroch, kde pracujeme, žijeme, spíme, častý pobyt v prírode aj pri menej priaznivom počasí. K otužovaniu patrí pochopiteľne voda. Základom je domáce otužovanie omývanie a sprchovanie chladnejšou až studenou vodou, pravidelná návšteva sauny. Tam, kde nie je vhodná vodná plocha, možno sa otužovať chladným vzduchom, snehom, polievaním sa vodou, utieraním mokrými uterákmi a pod.
- Najčastejšia a najvýdatnejšia forma je **plávanie na otvorených vodných plochách**. Môžu to byť verejné kúpaliská, v ktorých je voda počas celého leta, teda aj počas chladnejších dní, alebo aj nejaký čas po ukončení letnej sezóny. Sú aj také, kde sa voda nevypúšťa ani pred zimou a dá sa v nich plávať až do zamrznutia hladiny.
- Súčasťou otužileckého poznávania okolia sú aj vychádzky do prírody a **prieskum podmienok** na zimné plávanie. Prírodné či umelé vodné nádrže, zaplavené lomy, štrkoviská, rybníky, slepé ramená, rieky, ale aj menšie toky, hrádze atď. Všade je potrebné všímať si čistotu vody, bezpečný vstup a výstup, hĺbku vody a charakter dna, silu prúdu, kolísanie prútku, okolie, ďalšie prípadné riziká. Všetky tieto okolnosti sa najlepšie zisťujú v lete. V zime by mal človek vstupovať do vody len na dobre známom a bezpečnom mieste.
- Je dobré mať takýchto lokalít viac. Hladina na stojacich vodách v zime zamrzne, dlhšie sa udrží bez ľadu pri miernom prúdení, pri silnejších mrazoch zostáva otvorená hladina len pri intenzívnom prúdení vody. Na mnohých miestach Slovenska je možné kombináciou viacerých lokalít vytvoriť si v dosahu bydliska podmienky pre celoročné otužovanie. Občasná zmena prostredia a podmienok plávania je vhodná aj z psychologického hľadiska.

Kedy začať ?

- Z začať s otužovaním možno **kedykoľvek**, v ktoromkoľvek ročnom období. Všetky formy domáceho, alebo miernejšieho otužovania (umývanie, sprchovanie chladnou vodou, otužovanie vzduchom, sauna ...) sú dostupné počas celého roka a sú výbornou fyzickou i psychickou prípravou pre zimné plávanie.
- Ideálne a zdanlivo paradoxné je **zачаť so zimným plávaním v lete**. Z začať si budovať návyky pravidelného plávania pri teplotách vody nad 20° C, ale za každého počasia (teda nielen počas teplých a slnečných dní, to znamená

- **Teplomer**. Sledovanie vonkajšej teploty i teploty vody je samozrejmom súčasťou zimného plávania. Dôslední otužilci si vedú aj denník zimného plávania, kde si zaznamenávajú údaje o teplote vody, vzduchu, sile vetra, dĺžke plávania a pod.
- **Celtový dielec**. Služi na uloženie odevu a vecí a súčasne aj na ich zakrytie pri daždi a snežení. Nie je vhodný igelit, ktorý sa na snehu šmýka a v chlade krehne.
- **Oblečenie**. Vhodné sú všetky teplé druhy voľnejšieho spodného i vrchného oblečenia s čo najjednoduchším spôsobom obliekania. Obuv na suchý alebo klasický zips, tričká, ktoré sa nezapínajú, fleesové mikiny a vetrovky na suchý zips, väčšie, hrubé ponožky, čiapka, rukavice. Čokoľvek, čo je teplé, hrejivé, radšej trochu väčšie, aby sa rýchlo a ľahko sa obliekalo aj na nie celkom suché telo a nevyžadovalo si zdĺhavé šnurovanie, zapínanie, teda jemnú motoriku. Premrznuté prsty dokážu byť mimoriadne neobratné a neposlušné. Dvojnásobne to platí tam, kde po plávaní odchádzame od vody pešo alebo sme nútení čakať na hromadnú dopravu.
- Celkový **návrat do tepelnej rovnováhy** trvá individuálne rôzne dlho, zväčša približne 1 – 2 hodiny v normálnych tepelných podmienkach. Neodporúča sa ísť bezprostredne po plávaní pod horúcu sprchu alebo do sauny a snažiť sa tento návrat urýchliť. Vhodné sú teplé nápoje, čaj, káva a celková relaxácia. Aktívni športovci sa radi zahrejú behom, cvičením, „jazdou“ na rotopede a pod.

(Podrobnejšie o fyziologických a psychologických reakciách pred, počas i po plávaní pojednávam na inom mieste.)

Otužovanie a zdravie

- **Hygiena**. Otužilecké plávanie prebieha skoro výlučne na prírodných tokoch a vodných plochách. Je treba počítať s tým, že kvalita vody spravidla nebude spĺňať hygienické požiadavky na kúpanie a kožný lekár by nám ju na pravidelné plávanie neodporúčal. Takisto je žiadúce, aby sa takáto voda podľa možnosti nedostávala do očí a úst. Preto sa aj prevažne pláva štýl prsia. Doma po plávaní je potrebné osprchovať sa vlažnou vodou. Prípadné kožné či iné zdravotné problémy v tejto súvislosti je treba bezodkladne riešiť s lekárom .
Objektívne treba dodať, že kvalita a čistota vody v zimných mesiacoch je výrazne vyššia, než na tom istom toku v lete.

Postup

- Dobrou telesnou a ešte viac psychickou prípravou je pravidelné **sprchovanie v studenej vode**. Aj keď mnohí otužilci ho nemajú radi a radšej idú po krk do ľadovej vody, než pod studenú sprchu. Dá sa začínať vlažnou vodou a postupne znižovať teplotu, alebo aj hneď studenou vodou na krátky čas a postupne predlžovať čas sprchovania. Pravidelné každodenné ranné sprchovanie studenou vodou „trénuje“ pokožku a celé telo na chlad a čo je veľmi dôležité, oslabuje psychické bariéry pred vstupom do chladnej vody.
- Vhodné je aj otužovanie v **saune**. Aj pri ňom si človek zvyká na opakovaný vstup do chladnej vody, aj keď je to uľahčené celkovým prehriatím povrchu tela a naakumulovaním tepla..
- Základom úspešného postupu pri otužovaní je **POSTUPNOSŤ a PRAVIDELNOSŤ**. To si vyžaduje vytvoriť si pravidelný režim plávania, najlepšie 2 - 3 x v týždni. Telo si privyká na chlad pomaly a nedá sa oklamať jednorázovo dlhými alebo nepravidelnými plávaniami. Platí zásada – **radšej kratšie, ale pravidelne**.
Pokles teploty vody o 1-2° C v pásme okolo 20° prakticky vôbec nepocítíme. Pri teplotách pod 10°C a najmä v pásme ľadovej vody je však veľmi citeľný. Pri nepravidelnom plávaní alebo dlhších prestávkach sa nám ľahko stane, že teplota vody bude aj o 3 - 4° C nižšia, než v akej sme boli naposledy (čo je pri nízkych teplotách obrovský skok) a ak sa k tomu pridá aj celkové zhoršenie počasia, môže to viesť aj k rezignácii a ukončeniu sezóny alebo otužovania vôbec.
- **Tepelná pohoda pred vstupom do vody**. Telo by malo byť pred vstupom do vody primerane zahriate. Rozhodne by plavec nemal ísť do vody uzimenný, podchladený, so zimomriavkami či triaškou. Ak cíti chlad, potom je potrebné zahriať sa pohybom, cvičením, poskokmi, poklusom v oblečení. Rovnako nevhodný je opačný stav - rozhorúčené, prehriate a spotené telo pod odevom. V tomto prípade je vhodný pohyb, beh a cvičenie len v plavkách. Telo si pohybom vytvára teplo vo vnútri, ale na povrchu, pokožka sa ochladzuje a lepšie sa pripravuje na vstup do vody. Správne by každému vstupu do vody mala predchádzať krátka rozcvička, pripravujúca telo na vstup do vody a fyzický výkon. Má to jeden háčik. Ak sú nablízku ľudia, upútava to pozornosť a možno to aj vyzerá ako nevhodná exhibícia.
- **Čas pobytu vo vode**. Presné meranie času nie je nutné. Nezaškodí však (najmä u začiatočníkov) ak je na brehu niekto, kto sleduje a prípadne aj hlási čas. Začiatočník by mal mať celkom presnú predstavu o tom, ako dlho je vo vode. Ale aj skúsenejší otužilec by mal vedieť, koľko vydrží plávať pri rôznych

teplotách vody. Je to individuálne rozdielne, závisí to na celkovej stavbe tela, otužileckej kondícii i momentálnom stave. Čas pobytu vo vode sa dá podľa subjektívnych pocitov postupne predlžovať, žiadne veľké skoky a experimenty však nemožno odporúčať. Aj na otužileckých podujatiach by si mal plavec voliť takú dĺžku trate, akú bežne pláva pri tréningoch, ktorá zodpovedá jeho aktuálnej otužileckej výkonnosti. Pri teplotách vody pod 10°C je jeho pobyt limitovaný na 22 minút.

Orientačne môže poslúžiť pomôcka

$$\text{dĺžka pobytu vo vode (v min.)} = \text{teplota vody (v } ^\circ\text{C)} + (3 \text{ až } 5)$$

Uvedený empirický odhad sa týka **pravidelne trénujúceho otužilca v dobrej telesnej kondícii**. Teda plavca, ktorý začal v letných mesiacoch, plával pravidelne 3 x v týždni, takže k vode 0° sa dostal po približne 50 plávaniach. Dlhší pobyt vo vode je vhodný len pre výkonnejších, viacročných otužilcov.

- Platí zásada – **nepreťažovať sa, neprepínať sily**, nesnažiť sa čo najrýchlejšie prekonať ostatných, vytvoriť rekord a dokázať niečo neobyčajné pod. Robíme to kvôli vlastnému zdraviu, telesnej a duševnej pohode, nie kvôli utrpeniu ani rekordom. Signály tela pri pobyte vo vode, počas plávania nie sú celkom spoľahlivé, oneskorujú sa a je tu riziko intenzívneho podchladenia, bez toho, aby si to človek zavčas uvedomil. Z tohoto dôvodu je vhodné pri spoločnom plávaní strážiť sa aj navzájom, i keď znášanlivosť chladu a otužilecká kondícia je u každého iná. (Niektorých horlivcov je priam nutné vyhnať z vody).

PRIMERANOSŤ dĺžky pobytu vo vode (chladovej záťaže organizmu) sa pozná nie podľa toho, ako dlho plavec vo vode vydrží, ale **podľa následných telesných i psychických reakcií a pocitov** po výstupe z vody.

- **Zahriatie po výstupe z vody**. Prirodzenou snahou každého plavca je po výstupe z vody (najmä pri mínusových teplotách, alebo nepriaznivom počasí) čo najrýchlejšie sa osušiť, zbaviť sa mokrych plaviek a obuvi a obliecť sa do suchého a teplého oblečenia. Nie je to vždy optimálny postup, pretože podchladený povrch tela nedokáže rýchlo ohriať vrstvu vzduchu pod odevom, takže aj keď má plavec na sebe niekoľko vrstiev oblečenia, pod nimi je studený a len veľmi pomaly sa prehrievajúci vzduch. Vhodnejšie je po výstupe z vody hodiť na seba ľahké tričko a mokrý aj v plavkách sa prebehnúť a „rozdúchať“ pahrebu pod kotlom“, teda vyrobiť si teplo z vnútra. Až potom sa osušiť a prezliekať (neplatí pri vetre a silných mrazoch). Výrazne to znižuje pocit chladu v hĺbke tela a obmedzuje svalovú triašku.

Čo k otužovaniu (zimnému plávaniu) potrebujeme?

- **Plavky.** Ľubovoľné športové plavky, u žien sú podľa medzinárodných pravidiel FINA predpísané celé (jednodielne) plavky.
- V prírodných podmienkach je potrebná **obuv do vody**. Z viacerých dôvodov. Noha v obuvi je pevnejšia, vstup i výstup z vody po klzkých alebo aj ostrých kameňoch je v obuvi istý a bezproblémový. Vo vode tiež môže byť sklo, plechovka, či iný ostrý predmet a podchladená pokožka je veľmi náchylná na porezanie. Stačí k tomu napríklad aj celkom nepatrné škrabnutie o ostrý ľad. Navyše, a to sa týka aj plávania v bazéne, na chlad veľmi citlivá časť tela, chodidlo, je v obuvi lepšie tepelne izolované, neprúdi okolo neho chladná voda. Je to citelný rozdiel oproti plávaniu naboso. Pre začiatok poslúži akákoľvek obuv, hlavne aby sa nemusela dlho šnúrovať či rozväzovať, neskôr je možné kúpiť si aj kvalitnejšiu obuv do vody.
- **Plavecká čiapka.** Je to užitočná súčasť výbavy. Bráni namočeniu vlasov a ochladzovaniu hlavy, ktorá je veľmi citlivá na chlad, najmä temena hlavy, kde sú umiestnené termoregulačné a termosenzitívne nervové štruktúry. Vhodná je neoprénová čiapka, bežné gumové a silikónové plavecké čiapky neposkytujú dostatočnú tepelnú ochranu. V núdzi postačí akákoľvek čiapka.
- **Neoprénové rukavice.** Sú vhodným doplnkom, najmä pre osoby s citlivými rukami a horším prekrvením prstov. Znižujú krehnutie prstov vo vode aj riziko poranenia ruky ostrým ľadom. Pri súťažnom zimnom plávaní nie sú povolené.
- Osvedčil sa froté **župan**. Poskytuje tepelnú ochranu veľkej časti tela po výstupe z vody, čo je dôležité najmä za vetra, umožňuje rýchlo vysušiť celé telo a navyše je akosi minišatňou, ak sú nablízku diváci. Inak postačí bežná osuška.
- Rovnako dobre sa osvedčil malý **koberček**, ktorý sa vjde do batohu. Plavec pri prezliekaní a prezúvaní nestojí bosými mokkými nohami na studenej zemi, alebo snehu, chodidlá sa zároveň zospodu poutierajú a zbavujú nalepeného snehu, piesku, drobných kamienkov, ktoré sú potom v ponožkách nepríjemné.
- Vo výbave by nemala chýbať **termoska s horúcim čajom**. Fyziologicky i psychologicky veľmi dobre napomáha návratu pocitu tepelnej pohody. Princiálne niet dôvodu namietat' proti rozumnému množstvu alkoholu v čaji (po plávaní !). Alkohol rozširuje cievy môže prispieť k lepšiemu prehrievaniu podchladeného povrchu tela. Skúsenosti však ukazujú, že otužilci veľmi alkoholu neholdujú a zostávajú pri čistom čaji. Dôležité je, aby čaj nebol vriaci a mohol sa okamžite piť.

plávať aj pri veternom, chladnejšom či sychravom počasí. Netreba sa báť. Žiadne omrzliny, výrazné podchladenia, teplotné šoky v letnom období nehrozia. Dá sa to spestriť krátkym pobytom alebo aj plávaním v horskom potoku s chladnejšou vodou. Dĺžku pobytu regulovať vlastnými pocitmi. Tak aby sme cítili chlad ako intenzívny, ale znesiteľný a príjemný pocit. Červená pokožka a kratšia **mierna** triaška na brehu signalizujú, že sme boli vo vode primerane dlho.

- Koncom leta **neprerušit' plávanie vo voľnej prírode**. Teplota vody v auguste a septembri klesá pomaly (približne o 6 – 8 stupňov za mesiac) a umožňuje postupné, nenásilné privykanie organizmu na chladnejšiu vodu. Zlomové a na adaptáciu najťažšie sú mesiace október a november, v ktorých dochádza k najvýraznejším poklesom vonkajších teplôt i teploty vody. Ale každý rok môže priniesť aj celkom nečakané výkyvy teplôt a teplotné anomálie.
- Pri silnej motivácii a dobrom zdravotnom stave je možné začať so otužileckým plávaním aj v zimných mesiacoch pri teplotách vody okolo 0° C. Ale určite to nie je ten najlepší a odporúčania hodný spôsob. Okrem viacerých zdravotných rizík je tu aj nebezpečie toho, že si plavec vytvorí ku chladnej vode a otužovaniu averziu, strach, odpor, teda presne opačné pocity, než aké by sme chceli.
- Tam, kde sa otužilec (predpokladám, že predsa len po určitej príprave) rozhodne začať sám so zimným plávaním **uprostred zimy**, treba odporúčať uvážlivý a opatrný postup. To znamená: výborný zdravotný stav, 100% bezpečné miesto, vhodná je prítomnosť druhej osoby pre akýkoľvek prípad, vybrať si vhodné počasie – aj keď mrazivé, ale bez vetra. Zčať s veľmi krátkymi časmi ponorenia do vody – konkrétne začať časom 5 sekúnd, alebo i kratším (ponoriť sa po krk do vody, napočítat' do päť a von).
- Je to obrovský krok, na ktorý sa prevažná väčšina ľudí nikdy v živote neodváži. Netreba sa nechať uniesť pocitom, že mi to nič neurobilo, nič sa i nestalo, tak idem do vody ešte raz a na dlhšie. Ak je všetko OK, budúce kúpanie zopakovať s rovnakým časom, alebo pridať nejakú sekundu, prípadne urobiť niekoľko plaveckých temp. Nič neunáhliť, niet sa kam ponáhľať. **Telo si zvyká pomaly**, aj keď subjektívne môžeme mať pocit, že by sme zniesli aj viac.