

## Sút'ážné zimné plávanie (výber základných informácií)

Pre väčšinu otužilcov má zimné plávanie charakter *dobrovoľnej, nezáväznej, nesút'ážnej športovej aktivity*, ktorú robia pre zdravie, radosť, zábavu a spestrenie života. Tiež ako doplnok k iným športom, ako prostriedok fyzickej a psychickej regenerácie. Chcú to robiť voľne, slobodne, bez zložitej organizácie, bez prísnych zásad, obmedzení a pravidiel. V posledných rokoch počet takto otužujúcich ľudí výrazne vzrástol, čo je pozitívne.



Súčasne však časť otužilcov má okrem voľného plávania aj chuť plavecky si zasút'ážiť, či už so sebou samým, a zlepšovať vlastné výkony, alebo si zmerať sily s inými. Niektorí sa venujú výlučne pretekárskemu zimnému plávaniu. A aj ich počet rastie. Súťažné zimné plávanie je najnáročnejšia forma otužileckých aktivít. Spája sa v ňom otužilecká kondícia a plavecká výkonnosť.



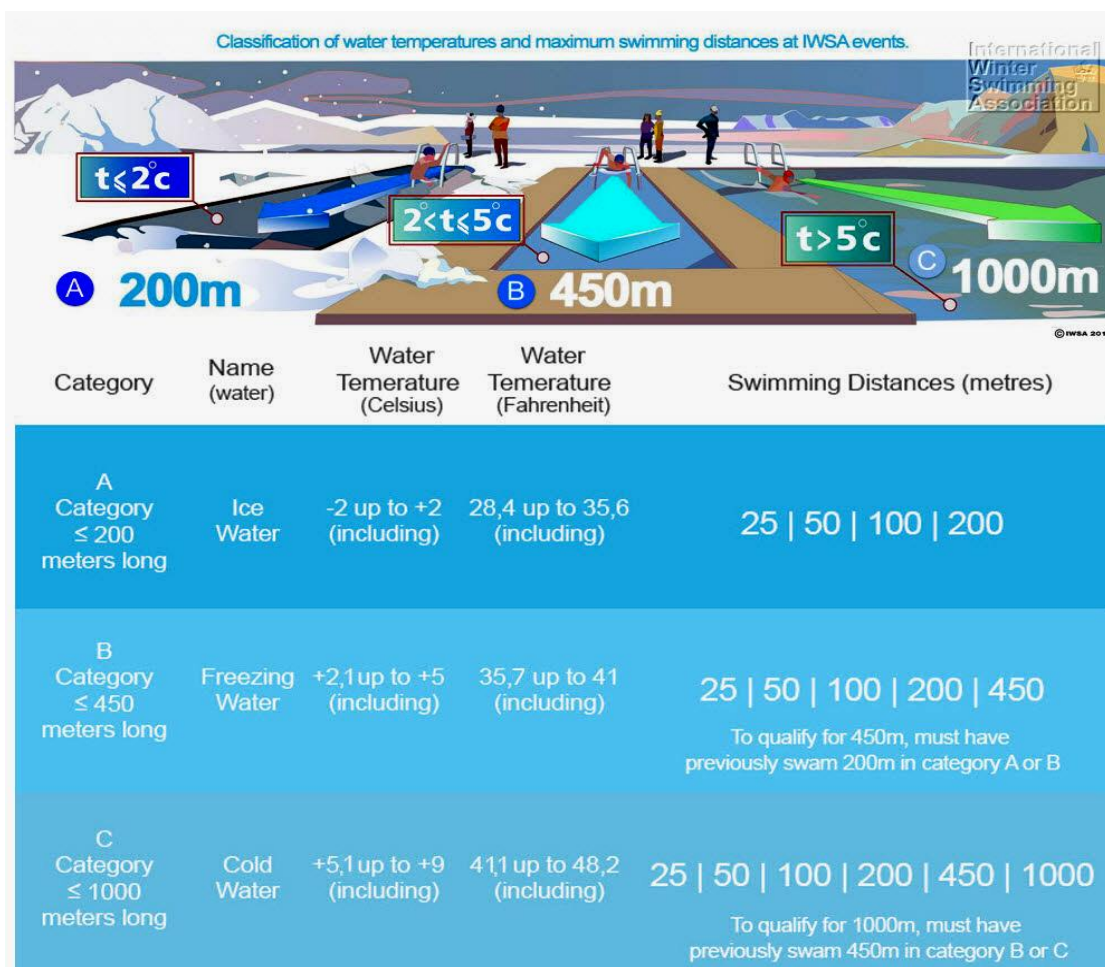
Zimné plávanie je plavecká súťaž v otvorenej vode, ktorá sa koná v období od **1.10. do 30.4.**, teda v období, kedy teplota vody obvykle klesá pod 15°C a väčšina neotužujúcich plavcov už do takejto vody nevstupuje.

Asi najviac slovenských plavcov má skúsenosť s účasťou na niektorom svetovom šampionáte organizovanom **Medzinárodnou asociáciou zimného plávania IWSA**. Pravidlá vychádzajú z fínskych tradícií, je to plávanie na krátkych tratiach, ale v posledných rokoch sa pridávajú aj dlhšie trate a vytrvalostný kilometer. Veľký dôraz sa kladie na bezpečnosť plavcov, sú stanovené maximálne trate podľa teploty vody a maximálne prípustné časové limity. Pre ilustráciu uvedieme jednotlivé disciplíny:

- 25, 50, 100 m prsia spôsobom head-up (bez ponárania hlavy)
- 25, 50, 100 m voľný štýl
- 25 m motýlik
  
- štafeta 4 x 25 m prsia
  
- štafeta 4 x 25 n voľný štýl
- vytrvalosť 200 m (bez časového obmedzenia)
  - 450 m max. 15 min.
  - 1000 m max. 30 min.



Obr. Klasifikácia teplôt vody a maximálnych prípustných plaveckých tratí podľa IWSA



Náročnejšie podujatia pripravuje **Medzinárodná asociácia ľadového plávania IISA**.  
Zavádza dve štandardné trate **1km** a **1 míľu**. Okrem nich však pripúšťa aj kratšie trate.  
Zásadnou podmienkou je teplota vody do **5°C**.

Časové limity: 500 m 15 min  
1 km 30 min.  
1 míľa 45 min.

Povolená je jedna klasická silikónová plavecká čiapka a povinný je záchranný vak.

Ambíciou IISA je dostať zimné plávanie na program ZOH.



(Pozn. J.R. mať pol hodiny, či dlhšie prakticky nechránenú hlavu v ľadovej vode je na pováženie. Sú to súťaže skutočne pre dobrých, rýchlych plavcov)



SLOVENSKÁ  
PLAVECKÁ FEDERÁCIA  
SLOVAK SWIMMING  
FEDERATION

Pre úplnosť uvedme aj základné body z pravidiel **Slovenskej plaveckej federácie**. Súťaže v zimnom plávaní sa konajú v prírodných podmienkach vo vode s teplotou 0°C až 8°C. Súťažiaci sa môže prihlásiť len na

jednu disciplínu. Pláva sa 100 - 250 a 750 m voľným spôsobom s maximálnou prípustnou dobou vo vode **20 minút** (bez ohľadu na teplotu vody).



Ak uvažujeme o využití dvoch kôl Českého pohára, ktoré sa uskutočňujú na Slovensku a pripojení 2 - 3 (neskôr i viac) čisto slovenských kôl, potom by sme mali vychádzať z pravidiel **Českého svazu plaveckých sportu**, podľa ktorých sa pláva Český pohár. Napokon, nimi sa riadia všetci slovenskí plavci, ktorí súťažia za české kluby.

Pre pomenovanie teploty vody sa používajú zaužívané názvy a sú stanovené časové limity pre zaplávacie zvolenej trate (pravidlá ČSPS, 2016)

chladná voda	8,1°C a viac	30 min.
studená	4,1 - 8°C	26 min.
ľadová	4°C a menej	22 min.

Súťaže v zimnom plávaní sa konajú spravidla na tratiach 100, 250, 500, 750 a 1000 metrov. Súťažiaci nesmie počas súťaže použiť alebo mať na sebe prostriedok, ktorý zvyšuje odolnosť voči chladu (neoprénový a iný odev, ponožky, rukavice, topánky nad členok) s výnimkou plaveckej čiapky. Použitie obuvi do vody je na zväžení každého súťažiaceho.

Zdá sa, že nie je veľmi čo vymýšľať. Pokiaľ chceme na Slovensku vytvoriť plaveckú súťaž, kompatibilnú s českou, nemali by sme sa v zásadných veciach rozchádzať s ich **pravidlami**. S určitými zjednodušeniami. Detailne rozpracovaný, ale pre naštartovanie slovenskej súťaže zbytočne komplikovaný český **súťažný poriadok**, by si však žiadal výraznejšiu redukciu (Pravidlá a Súťažný poriadok sú dve rôzne veci).

Na posúdenie - možný postup (zvážte sami):

1. Na Slovensku sa v r. 2018 budú konať dve kolá Českého pohára (10.3. BA a 17.3. Senec), na ktorých sa môžu zúčastniť aj záujemcovia zo SR. Výsledky sa môžu započítať súčasne ako dve kolá Slovenského pohára.
2. V priebehu leta a skorej jesene navrhnuť, preveriť, posúdiť vhodnosť ďalších 2 - 3 lokalít na uskutočnenie súťaží (aj v skromnejších podmienkach).
3. Z dobrovoľných záujemcov z celej SR vytvoriť 1, 2 alebo najlepšie 3 tímy (západ, stred a východ) organizátorov zimno-plaveckých súťaží (rozhodcov, časomeračov, doprevádzačov ...), ktorí by zabezpečovali organizáciu a riadenie súťaží vo svojom regióne.
4. Vlastnými silami ich necertifikovane pripraviť-vyškolit', prípadne ich zapojiť aj do prípravy a organizácie podujatí ČP na Slovensku.
5. Vytvoriť vlastné súťažné pravidlá.
6. Riešiť technickú stránku - výber vhodných lokalít, značenie tratí, značenie plavcov, meranie časov, zapisovanie, spracovávanie a prezentáciu výsledkov ...
6. Riešiť zdravotné zabezpečenie a bezpečnosť plavcov
7. Zčať súťaže kratšími traťami - 50, 100, 250, event. 500 metrov (využiť na motiváciu aj blížiaci sa šampionát v Talline (6-10.3.2018), kde sa určite budú chcieť zúčastniť viacerí slovenskí otužilci.



Na ilustráciu súťažného zimného plávania niekoľko obrázkov od Zola Makaia

[https://1drv.ms/f/s!Ak9LZJ-Yo\\_F1qSIS80yE3J5wesBw](https://1drv.ms/f/s!Ak9LZJ-Yo_F1qSIS80yE3J5wesBw)

Spracoval: Jozef Repčík