

## Až budete dnes plavat v kladrubském bazénu, zamyslete se na tím, že VODA JE DAR, NE SAMOZŘEJMOST!

Mnozí z nás jsme v minulém létě viděli dno své studny. Nešlo přehlédnout téměř vyschlé potoky, zúžená koryta řek na potůčky, suché louky a opadané stromy uprostřed léta. Byl to smutný pohled. I přesto se Česká republika stala unikátem co do počtu domácích bazénů. V přepočtu na jednoho obyvatele jsme na evropské i světové špičce. Je to snad rekord, na který bychom měli být pyšní? Určitě všichni chceme být zdraví a mít studny plné čisté vody, mít čistou vodu v řekách i oceánech. Je proto na čase začít na ni pohlížet jako na něco mimořádného, né jako na samozřejmost. K tomu však potřebujeme změnu myšlení a chování. A to nepříjde samo. Začněte proto každý sám u sebe, začněme tady a dnes, neboť ani kladrubský La Manche by nebyl, kdyby nebylo této vzácné tekutiny.

Rehabilitační ústav není napojen na Želivskou přehradu, ani na žádný jiný nevyčerpatelný zdroj pitné vody, jak by se možná dalo předpokládat. Naším zásobníkem je pouze voda ze tří studní, které jsou ukryty v nedalekém lese a které rozhodně nejsou bezedné. Průměrná spotřeba vody kladrubského ústavu v roce 2017 činila 113 000 litrů na den. S ohledem na sucha za poslední roky jsme byli nuceni udělat opatření, která povedou k úspoře vody, aniž by se to projevilo na snížení komfortu léčby, či potřeb pacientů a personálu. Výsledkem byla opravdu viditelná úspora vody za rok 2018, která klesla na 108 800 litrů za den. Rozdíl 4 200 ušetřených litrů denně je opravdu znatelný, ale uvědomíme-li si, že za celý rok je to 1 533 000 litrů vody, mělo by to pro nás být výzvou, abychom začali opravdu s vodou šetřit. A přitom stačí opravdu málo. Třeba jen to, když nenecháte zbytečně protékat vodu při mytí rukou, vlasů, při čištění zubů nebo když nebudete plýtvat tekoucí vodou ve sprše.

20 - 50 litrů je minimální množství vody, kterou průměrný člověk denně potřebuje pro uspokojení svých základních životních potřeb. Jenže průměrný Američan spotřebuje za jeden den 575 litrů vody. Průměrný Brit 149 litrů denně a 90 litrů je spotřeba průměrného Čecha. Obyvatel Mosambiku však musí vystačit jen se 4 litry denně! 900 milionů lidí na naší planetě nemá přístup k nezávadné vodě a 2,5 miliardy lidí žije bez prostředků pro základní dezinfekci vody. Každý rok zemře na Zemi více jak 1,5 milionu dětí na následky nemoci způsobených nekvalitní vodou nebo jejím nedostatkem a více jak 30 tisíc lidí zemře denně v důsledku konzumace kontaminované pitné vody.

Vzpoměňte si na tato čísla, až se dnes budete sprchovat a zkuste zastavit vodu o něco dříve. Berme náš La Manche jako oslavu vody. Žijme každý den s vědomím, že voda je dar a není samozřejmostí to, že zítra ráno, až otočíme kohoutkem, zase poteče.



V roce 2008 dostali organizátoři nápad, že by po skončení štafety mohli pobavit všechny přítomné a secvičili amatérské vystoupení akvabel. V následujícím roce to zopakovali, až se to stalo neodmyslitelnou součástí kladrubského La Manche. Složení našeho „sboru dobrovolných skvabel“ se v průběhu let měnilo a vystoupení začala být rok od roku dokonalejší. Současná sestava složená z našich mladých fyzioterapeutů je bezpochyby tou nejlepší. Nenechte si ujít jejich vystoupení, které bude následovat bezprostředně po doplávání štafety.

# La Manche

Kladrubský  
plavecká štafeta současných i bývalých pacientů a hostů



Z P R A V O D A J X I V . R O Č N Í K U z e d n e 1 7 . 1 . 2 0 1 9

Když v roce 2006 přišla fyzioterapeutka Štěpánka Kovářová (v té době Foxová) s nápadem uspořádat v bazénu kladrubského rehabilitačního ústavu plaveckou štafetu na vzdálenost odpovídající délce kanálu La Manche, nikdo tehdy nepředpokládal, že se z této akce stane tradice. V prvním ročníku se díky účasti české paralympijské reprezentace podařilo plavcům pomyslnou Doverskou úžinu překonat za 15 hodin a 34 minut. Byl to čas srovnatelný s výkonem legendárního Františka Venclovského. Jakých časů jsme dosáhli v následujících ročnících, kolik se ve kterém roce zúčastnilo plavců nebo kolik se uplavalo navíc ve vedlejších dráhách, to si můžete přečíst na následující stránce. Všechny předchozí ročníky byly odstartovány s úderem třetí hodiny ranní. Protože jsme však doplávali až ve večerních hodinách, rozhodli jsme se čas startu posunout.

Letošní ročník proto odstartujeme o půlnoci ze čtvrtka na pátek 18.1.2019.

Pro zpestření akce jsme v posledních třech letech začali La Manche pojímat vždy v určitém stylu. V roce 2016 to byli námořníci versus piráti, předminulý rok se na kladrubský bazén vrátila éra hippies a loňský ročník se nesl v duchu indiánsko westernovém. Styl jsme vždy volili s ohledem na výraznost karnevalových kostýmů. Pro tento rok jsme však zvolili trochu serióznější téma. Je jím „první republika“ a její nedávno uplynulé stoleté výročí. Počínaje výzdobou bazénu, přes kostýmy organizátorů i plavců až po závěrečné vystoupení akvabel, to vše popluje na vlně historie českého národa.

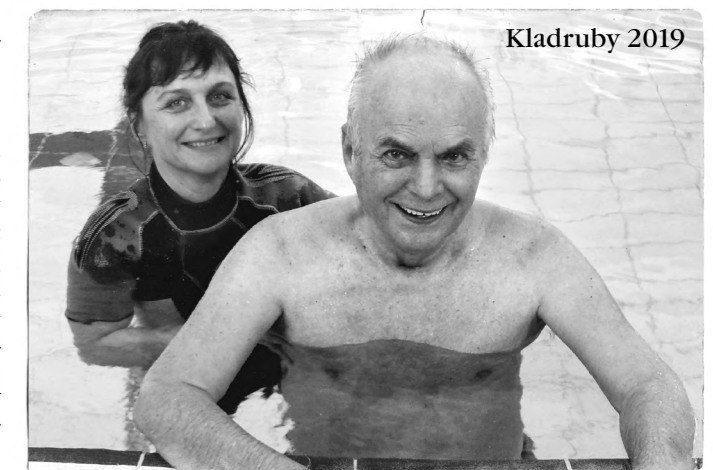
„Člověk mnoho vydrží, má-li cíl.“

V. S. Masaryk

## Alfréd Strejček

herec, moderátor a recitátor je naším současným pacientem. Tohoto vitálního člověka, který běhal i maratony, jeho onemocnění ze dne na den upoutalo na lůžko v říjnu 2017. Již déle než rok tedy pan Alfréd běží svůj nejdelší a nejnáročnější „závod“. Věříme, že nejhorší etapu má již za sebou. Na konci loňského roku začal s rehabilitací v bazénu a zkusil si první znaková tempa. Dalo by se říci, že voda je v současnosti prostředím, kde se cítí nejsvobodněji. A dnešní den je i pro něj tak trochu slavnostní, neboť doplave poslední bazény letošního La manche.

Podpořit ho a zaplavat si přijede i jeho dlouholetá přítelkyně a kolegyně herečka, zpěvačka a spisovatelka paní Jitka Molavcová. Jak sama říká, k plavání má velice blízký vztah. Před více než dvaceti lety měla po úrazu páteře podstoupit operaci. Ta nakonec nebyla nutná, protože ji zachránila její houževnatost a odpovědnost za své zdraví. Začala pravidelně plavat a plave denně dodnes.



## Kladrubský La Manche - historie v číslech

ročník	rok	čas	start. čísel	plavců	uplaváno ve vedlejší dráze	celkem uplaváno
I.	2006	15:44	143	92		33,6 km (1344 bazénů)
II.	2007	16:55	155	104		33,6 km (1344 bazénů)
III.	2008	16:32	148	99		33,6 km (1344 bazénů)
IV.	2009	16:07	140	94		33,6 km (1344 bazénů)
V.	2010	15:57	144	96		33,6 km (1344 bazénů)
VI.	2011	15:41	189	120		33,6 km (1344 bazénů)
VII.	2012	15:47	165	113		33,6 km (1344 bazénů)
VIII.	2013	15:40	177	113	(+ 1848 bazénů = 46,2 km)	79,8 km (3192 bazénů)
IX.	2014	15:21	174	125	(+ 1844 bazénů = 46,1 km)	79,7 km (3188 bazénů)
X.	2015	15:37	179	142	(+ 2823 bazénů = 70,5 km)	104,1 km (4164 bazénů)
XI.	2016	16:19	201	143	(+ 3122 bazénů = 78,0 km)	111,6 km (4464 bazénů)
XII.	2017	17:02	196	136	(+ 3296 bazénů = 82,4 km)	116,0 km (4640 bazénů)
XIII.	2018	17:11	274	129	(+ 3240 bazénů = 81,0 km)	114,6 km (4584 bazénů)

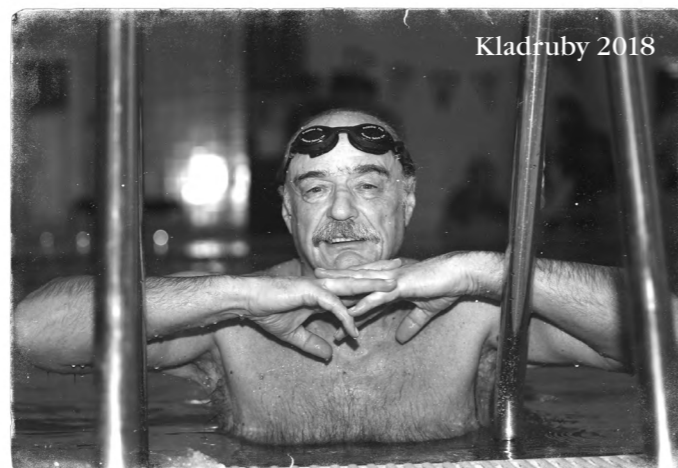
**Proč nesouhlasí počet startovních čísel s počtem plavců?** Je to tím, že někteří plavci nestrartují jen jednou, ale vícekrát a při každém dalším svém startu dostávají nové startovní číslo. V roce 2013 jsme pro velký zájem poprvé, kromě hlavní plavecké dráhy, otevřeli ještě vedlejší dráhu (které se počítají mimo soutěž). K délce La Manche (což je 1344 bazénů/33,6km) v hlavní dráze, od tohoto roku proto uvádíme ještě i kolik bazénů/km se uplavalo navíc ve vedlejších drahách, a kolik jsme celkem uplavali bazénů/km ve všech drahách. Poprvé v roce 2015 se nám takto podařilo pomyslný La Manche přeplavat dokonce třikrát. Nejlepší čas jsme dosáhli v roce 2014, nejvíce plavců se zúčastnilo v roce 2016 a nejvíce bazénů jsme uplavali v roce 2017. Jak tomu bude letos, to záleží jenom na vás. Nejde nám o to, abychom za každou cenu překonali některý z rekordů, ale o to aby se mohlo zúčastnit co nejvíce plavců především z řad našich pacientů a všichni jste si to pěkně užili.

Po roční odmlce letos opět poplaveme paralelně s Rehabilitačním ústavem v Hrabyni u Ostravy.

**Pavel Nový** herec, producent a moderátor, je naším bývalým pacientem, který se už neodmyslitelně zapsal do historie kladrubské štafety. Pavel v roce 2007, při své cestě do Afriky, onemocněl po štipnutí nakaženým komárem západonilskou horečkou, následkem čehož zcela ochrnil.

Všichni jsme moc rádi, že jeho příběh má až pohádkový happy end, protože po pěti měsících, které strávil u nás v Kladrubech, se vrátil domů po svých, jen o francouzských holích. Dnes již ani ty nepotřebuje.

Při svém pobytu v RÚ Kladruby se Pavel Nový zúčastnil III. ročníku kladrubského La Manche a od té doby přijíždí pravidelně každý rok, aby nám štafetu slavnostně odstartoval. Pouze jednou se omluvil pro nemoc, takže pokud dobře počítáme, měl by to letos být jeho jedenáctý start. *Děkujeme mu za jeho věrnost, přátelství a přízeň.*



## Lamanšský průliv neboli kanál La Manche

V angličtině je průliv nazýván The Channel nebo The English Channel, La Manche je pak pojmenování francouzské. Je částí Atlantského oceánu, která odděluje Velkou Británii a severní Francii. Průliv je dlouhý 350 km a jeho šířka se pohybuje od 240 km do 33,6 km v nejužším místě mezi městy Dover a Calais, které je nazýváno Doverská úžina.

Vzdušnou cestou byl Lamanšský průliv poprvé překonán 7. ledna 1785, kdy jej francouz Jean Pierre Blanchard a američan John Jeffries přeletěli z Doveru do Calais v balonu.

Prvním plavcem přes kanál La Manche byl Angličan Matthew Webb v roce 1875. Překonání průlivu z Doveru do Calais mu trvalo 21 hodin a 45 minut. V roce 1926 se Američanka Gertrude Ederleová vydala opačným směrem a jako první žena překonala kanál za 14 hodin a 39 minut. První Čech František Venclovský pokořil La Manche poprvé v roce 1971 a podruhé v roce 1975 za 13 hodin 42 minut. Nejrychleji přeplaval kanál australský plavec Trent Grimsey v roce 2012 v čase 6:55 a nejrychlejší ženou je Češka Yvetta Hlaváčová, která v roce 2006 dosáhla času 7:25.



### „Je to Everest všech plavců“

říká Zuzka Procházková, zatím poslední česká účastnice, která v pořadí jako 24. plavec za Českou republiku pokořila kanál La Manche 2. 8. 2018. Zuzce je 26 let a učí v Praze na základní škole tělocvik, matematiku a fyziku. Část loňských prázdnin prožila ve vlnách La Manche a my jsme jí za RÚ Kladruby i za nás za všechny položili pár otázek.

- **Zuzko, kdy vás napadla myšlenka přeplavat La Manche?** Když jsem před pěti lety hledala téma na bakalářskou práci, narazila jsem na toto téma a zaujalo mne. Znělo to jako dobrá výzva.
- **A kdy jste se rozhodla skutečně kanál přeplavat?** Před třemi roky. Tehdy jsem si podala žádost a zarezervovala si termín u „lodivoda“.
- **Tři roky dopředu?** Čím dříve to uděláte, tím máte lepší termín a teplejší vodu. Ideální termín je červenec - srpen. Lodivoda máte rezervovaného na 10 dnů. V tomto čase má lodivod celkem pět plavců, se kterými musí stihnou La Manche přeplavat.
- **Jak dlouho trvala vaše příprava?** Celé tři roky. Poslední rok jsem chodila plavat osmkrát týdně.
- **Kolik jste v této přípravě naplavala?** Zhruba 20 až 25 kilometrů týdně.
- **Co otužování a příprava na studený La Manche?** Chodím s otužilci dvakrát týdně plavat do Vltavy.
- **Jaká byla teplota mořské vody při vaší přeplavbě?** 16 až 16,6°C
- **Byla vám zima?** Ani ne, zahřívala jsem se plaváním.
- **Jakému polaveckému stylu dáváte přednost?** V tréninku jsem styly střídala, abych nepřetěžovala ramena, ale přes kanál jsem plavala již jen kraulem.
- **Při plavání přes La Manche je údajně zakázáno použít neoprén nebo izolační nátěry na tělo, je to tak?** Ano, tělo jsem si natřela pouze vazelínou, abych se chránila před slanou vodou.
- **Čím jste se během přeplavby stravovala a jak často?** Pouze tekutou stravou, takže iontáky a gely, přibližně každých dvacet minut.
- **Jakou částku si zhruba musí plavec našetřit, aby se mohl vrhnout do vln La Manche?** Mě to stálo 200 tisíc korun. Ale je to samozřejmě o tom, jak je kdo náročný. Snažila jsem se ušetřit. Celá částka je včetně letenek, ubytování a stravy pro všechny, lodivoda a dalších poplatků.

*Zuzka by se bývala ráda zúčastnila našeho letošního kladrubského La Manche, ale blízkost se pololetní vysvědčení a s tím spojené pracovní povinnosti jí to nedovolily. Máme proto vám všem statečným plavcům vyříditi její pozdrav a obdiv.*