

Jarmila Slovenčíková

# Ted' potřebuju pauzu

TEXT: ANDREA SKALICKÁ  
FOTO: ARCHIV JARMILY SLOVENČIKOVÉ

Freediverka Jarmila Slovenčíková se nedávno vrátila z mistrovství světa týmů v hlubkovém plavání. Se čtvrtým místem je vcelku spokojená, i když čekala víc. Zvláště když byl český tým po úvodní disciplíně, ve které tato rodačka ze Zlína znovu posunula český rekord, na prvním místě.

**Jste držitelka pěti národních rekordů. Baví vás je ještě posouvat?**

Upřímně řečeno, už mě to bavit přestává. Na světovém šampionátu jsem byla v týmu s Janou Ujvezdskou a Bárou Ivanskou. Těšila jsem se, že mě Bára v disciplíně dynamická apnoe porazí, a posune tak národní rekord ona. Ale nestalo se, bohužel se vynořila dřív. Pokud by se mnou holky bojovaly o rekordy, byla by to určitě větší zábava. Snad to přijde.

**Jak jste spokojené se 4. místem, které jste přivezly z letošního světového mistrovství týmů v Japonsku?**

Spokojené jsme, ale vývoj těch emocí nebyl tak jednoznačný. Po první disciplíně jsme byly na prvním místě v součtu ponorů a staly jsme se nejhlubším týmem na světě. A i když jsme věděly, že

první místo neudržíme, protože statická apnoe je naše slabá disciplína, doufaly jsme, že to bude alespoň třetí místo. To se nakonec nepodařilo udržet. Abychom získaly nějakou medaili, musel by někdo jiný udělat chybu, k čemuž nedošlo.

**V jakých disciplínách jste vlastně soutěžily?**

Na světovém šampionátu ve freedivingu se ob rok střídají jednotlivci a týmy. Tým tvoří tři lidé a soutěží se ve třech disciplínách. První je konstantní váha s ploutvemi, při níž se člověk v moři snaží doplavat co nejhluběji na jeden nádech. Druhá disciplína je dynamická apnoe s ploutvemi, při které se snažíme na jeden nádech uplavat co nejděle vzdálenost v bazénu. Třetí disciplína

je taky bazénová: při statické apnoe zadržíte dech a zůstanete co nejdéle v klidu na hladině, s obličejem ponořeným do vody. U statiky se měří čas, u dynamiky a konstantní váhy metry.

**Hlubkový ponor v moři je technicky náročný. Jak přesně jej provádíte?**

Den před závodem organizátorům řekneme, jak hluboko chceme doplavat. Z bezpečnostních důvodů, protože když člověk plave dolů, cítí se vždycky dobře. Při cestě nahoru je riziko vždycky vyšší. Při ponoru hraje velkou roli fyzika. Nahoře je pozitivní vztlaková síla, kterou musím překonat, takže prvních 30 metrů dolů plavu. Pak plavat přestanu a už jen volně padám dolů. Přibližně v této hloubce se totiž stlačí všechny bubliny v těle,

včetně plic, a také všechny bubliny v neoprenu. Cesta zpět je podstatně náročnější. Když se v osmdesáti metrech otočím, musím 70 metrů plavat a posledních 10 metrů mě vynese vztlaková síla.

**V hloubce 30 metrů se vaše plice stáhnou a zůstane jen reziduální objem. Jak to?**

Funguje tam Archimédův zákon. Když vezmete nafouknutý balonek, tak okolní tlak, který se s hloub-

„Freediving neboli potápění na nádech je vlastně disciplína stará jako lidstvo samo. Její nejznámější, jednoduchá forma je šnorchlování, vrcholový pak moderní, vrcholový sport.“

kou zvětšuje, ho bude stlačovat. Totéž se děje s mými plicemi. To,





### Jarmila Slovenčíková(30),

narozená 10. července 1980 ve Zlíně, začínala kdysi s klasickým plaváním. Později se 12 let věnovala ploutvovému plavání. Freedivingu propadla v roce 2004. Soutěžila v šesti disciplínách, přičemž v pěti z nich drží domácí rekordy. Mezi její největší úspěchy patří zlato z MS 2007 v disciplíně konstantní váha bez ploutví a bronz v disciplíně konstantní váha s ploutvemi z roku 2009.

aby se plicní tkáň neslepila a plíce se po cestě nahoru zase nafoukly, zajišťuje tzv. surfaktant, který máme už od narození. Plicím samotným to, že se stlačí, příliš nevádí, ale nesmím v tom stlačeném stavu udělat nějakou chybu, například příliš rychlý pohyb. Proto trénujeme pružnost hrudníku, strečink, jógu a cvičíme i ve výdechu.

#### Nebolí vás pod vodou uší?

Na středouší a dutiny v hlavě si dáváme velký pozor. Musíme se naučit jeden speciální manévr, který používáme ještě předtím, než se plíce stlačí na nulu. Výdechujeme co největší zásobu vzduchu do pusy, zavřeme cíleně epiglotis (hrtanovou příklopku) a pak už si musíme vystačit s tím, co máme v puse. Vzduch, který mám v ústech, pumpuji do uší a dalších dutin v hlavě, a tím vyrovnávám tlak. Práce s dutinami mě zatím limituje. V Okinawě jsem sice posunula národní rekord

a doplula do hloubky 84 metrů, ale jde to ještě hlouběji.

#### Jak dlouho vlastně vydržíte pod vodou?

Ponor trvá zhruba dvě a půl minuty. V Okinawě se natáhl na 2:48, protože mě trochu brzdila karabina.

#### Máte ještě nějakou rezervu?

Pokud jsem zdravá a nezanedbám nic před ponorem, jsem schopná být pod vodou na jedno nadechnutí tři minuty a pět sekund. Hlídám si to jen odhadem. Víím, že dolů plavu rychlostí jeden a půl metru za sekundu, nahoru metr za sekundu.

#### Na závody potřebujete hloubku. Dopracujete se tedy na start lodí?

Ne vždy. Jsou i lokality, kam si dojdete, jako je třeba Dien's Blue Hole na Bahamských ostrovech. To je písčnatá pláž, kde máte vodu po kolena a najednou je tam jáma, hluboká 220 metrů. Je to vlastně jeskyně, která má díru ve stropě. Stejný přírodní

útvár je v egyptském Dahabu, měří ale jen 90 metrů, a to už mužům nestačí. Také v Šarm-al-Šejku je to dno tak strmé, že se dá doplavit až do hloubky 140 metrů bez plavidla. Ve Francii, Japonsku nebo Chorvatsku ale musíme skutečně sednout v přístavu do lodí a na start se nechat dovézt. Občas je problém s tím, jak v takové velké hloubce zakotvit a jak najít takovou hloubku, kde nejsou proudy. V Japonsku jsme trénovali celou dobu v proudech, což nebylo ani bezpečné, ani příjemné.

#### Jak vypadá vaše příprava bezprostředně před startem?

V takzvané přípravné zóně je několik lan, kterých se můžeme držet a použít je pro sestup. Některé závodnice se při přípravě ponoří opakovaně třeba do třiceti met-

rů, mně stačí zanořit se dvakrát do deseti metrů a minutku si tam pobýt. Uvolňuju se a dělám dechová cvičení na hladině. V Japonsku byly docela velké vlny, takže to nebylo moc snadné, ale vleže na bříse se šnorchem to šlo. Zhruba pět minut před oficiálním startem mě můj buddy převezl k závodnímu lanu, dostanu oficiální hloubkoměr a úvazkem se spojím s lanem, na které jsem kvůli bezpečnosti napojená po celou dobu ponoru.

#### Zmínila jste buddyho, ale pokud víím, tak při závodech jsou i safety potápěči...

Freediving je sice individuální sport, ale je k němu potřeba celý tým lidí. Při tréninku mi stačí buddy a safety v jedné osobě. Na závodech je buddy člověk, který mi pomáhá se na ponor připravit nebo mi po zanoření vezme šnorchl. Safety mi jde naproti, když jdu nahoru, protože posledních 20 metrů je pro nás nejnebezpečnějších.

#### Patříte mezi tři ženy na celém světě, kterým se podařilo překonat hranici 80 metrů. Kam až se dá doplavit?

Letos se určitě některé ženě podaří překonat stovku, ale já to nebudu. Potřebuju si dát pauzu. Budu chodit do práce a pracovat na kondici, jezdit na bruslích a běhat, ale hlavní bod sezony je za mnou. Pokud mě někdo přemluví a šéf mi dá volno, tak bych se na konci září ještě zúčastnila závodů na Rabu v Chorvatsku, případně soutěže Tripple Depth v Egyptě.

#### Pracujete jako fyzioterapeutka. Jak zvládáte časově náročný sport a práci?

Mám štěstí na šéfa, který mě podporuje. Mám pět týdnů dovolené, a když potřebuji jet na závody, můžu si vybrat náhradní volno, které ale musím napracovat. Díky tomu jsem mohla letos na jaře být pět týdnů v Egyptě a v červenci ještě tři týdny v Japonsku. Teď chci být chvíli doma, na jednom místě.



je průměr kolem padesátky.

#### Jak dlouho u freedivingu vydržíte? Nebudete psychicky vyčerpaná?

Existuje teorie, že člověk ve vrcholovém sportu vydrží pět šest let. Myslím, že to není ani tolik limitované fyzickými silami, ale spíše těmi mentálními. Prostě ztratíte motivaci a dostanete chuť dělat něco jiného. Já jsem například od té doby, co dělám freediving, nestrávila týden v zimě na lyžích. Když si dám tak za tři roky pauzu, mohla bych se k hloubkovému potápění zase vrátit, to ale nejsem schopná dnes slíbit ani sama sobě.

#### Potápíte se někdy v moři na jeden nádech jen tak pro radost?

Poslední dva roky málo. Ale občas se snažím si podobný zážitek dopřát, protože to pomáhá i mé psychice. Při potápění bez přístroje nevydáváte ve vodě žádný zvuk, a tak se vás ryby nebojí. Když potkáte želvu nebo delfína, je to úžasný zážitek.

#### Při závodech vás ryby neruší?

Ani moc ne. Sem tam se stane, že kolem pobřeží plave žralok, ten však bývá asi jen patnáct metrů pod hladinou. Ale třeba v Egyptě se v hloubce 50 až 60 metrů pohybují dost velcí tuňáci. Naštěstí ale nejsou natolik zvědaví, aby plavali k lanu.

#### Setkáváte se s názorem, že je freediving nebezpečný?

Vodní prostředí je nám, lidem, trochu cizí – možná i proto vypadá na první pohled nebezpečně. Už se staly nějaké nehody, většinou ale z nedbalosti. U nás jednou při tréninku nezafungoval dobře buddy systém, kdy má jeden druhého hlídat. Kamarád zůstal pod vodou déle, než měl, a bohužel to zanechalo trvalé následky. Na druhou stranu, například kolem trati slavné Tour de France je 70 křížků a o tom se nikde nemluví. Každý sport nese riziko, protože každý výkon je na hraně.

#### Do kdy se dá freediving dělat?

K potápění na jeden nádech potřebujete hlavně vytrvalost, takže ideální věk je až po třicítce. Žena, která drží všechny světové rekordy kromě jednoho, oslavila teď 48 let. U mužů