

Dálkové a zimní plavání



Mgr. Silvie Rybářová

- **Plave se na otevřené vodě**
 - **rybníky, přehrady, jezera, moře, řeky, oceány, atd.**
 - **ve sladké a slané vodě**
- **Kontaktní a extrémní sport**
- **Důležitá orientace**
- **Vytrvalostní sport**
- **Cyklický pohyb**
- **Individuální sport (výjimkou je Team)**
- **Start společný nebo individuální**
- **Z vody nebo skokem**

CZECH OWS TEAM



images / Antoine Petrecca



Tratě dálkového plavání

Dospělý

- 5km
- 10km
- 15km
- 20km
- 25km

MČR

Světové
soutěže

- 16km
- 32km
- 33km
- 36km
- 57km
- 88km

žakovská
kategorie

- 1km
- 3km
- 5km



Týmová soutěž (Team Event)

ze tří plavců

a) 1 muž a 2 ženy

b) 2 muži a 1 žena

- start společně 60 vteřin po startu předcházejícího týmu**
- pořadí na startu se losuje**
- celkové umístění týmové soutěže je určeno podle času dosaženého třetím plavcem týmu**

Český pohár

- Zahájení sezóny na bazénu v dubnu – 5km MČR
- Závody “venku“ od května do září
- Nejlepších 8 bodovaných závodů v jedné sezóně
- Čím delší trať, tím více bodů
- MČR body dvojnásobně – 5km, 10km, 20km
- Okolo 15. závodů za sezónu / o víkendech
- Ukončení sezóny v listopadu na 5km na bazénu (25m) v Krnově
- Soutěž jednotlivců a družstev (klubů)

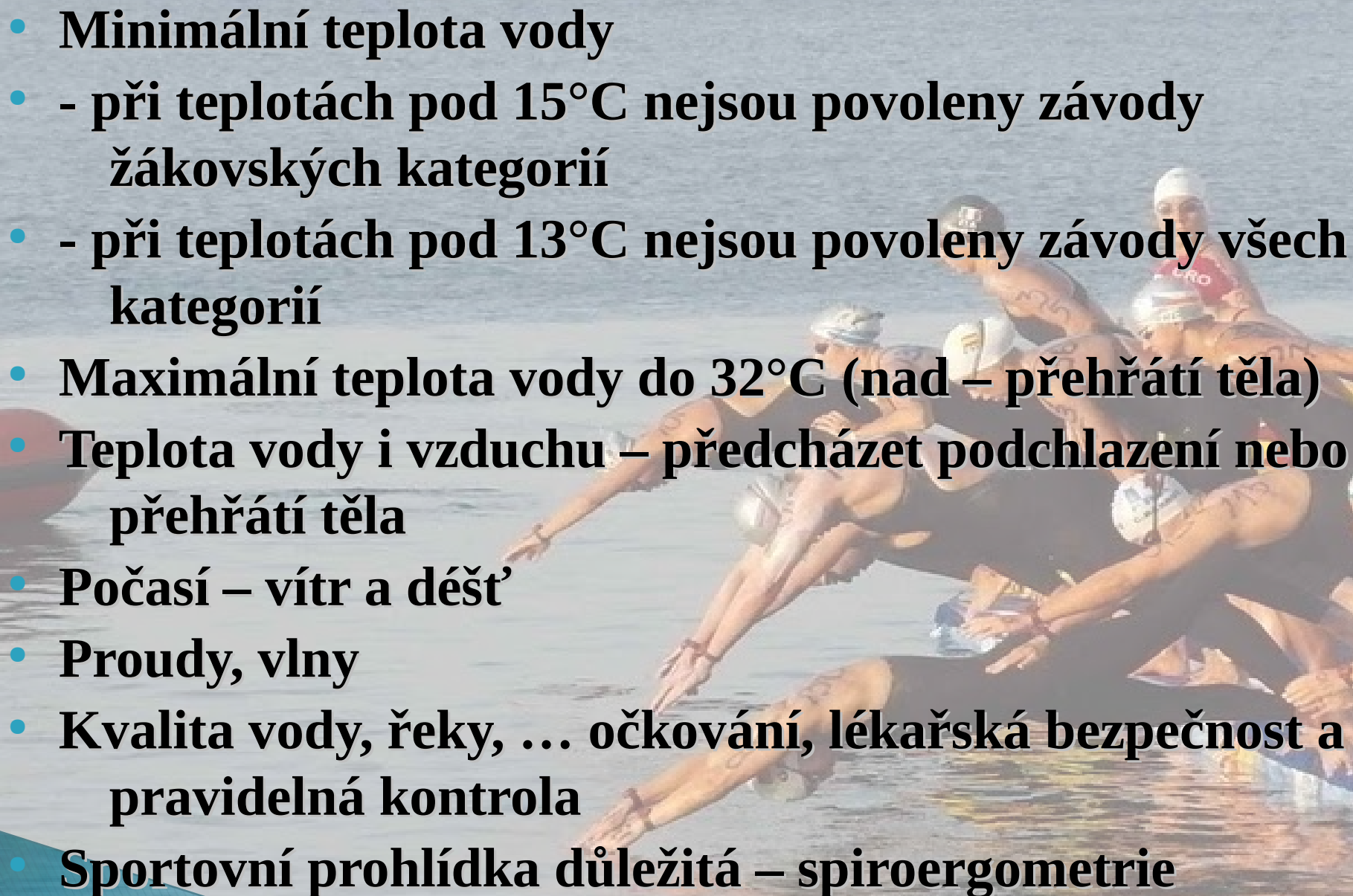


- **Olympijské hry**
 - od 2008 Peking
 - 10km
 - pouze 25 lidí
 - jen 2 kvalifikace
- **Mistrovství Světa**
 - jednou za dva roky, 5km, 10km, 25km
- **Mistrovství Evropy**
 - jednou za dva roky, 5km (intervalově), 10km, 25km
- **Světové a Evropské poháry - série závodů na 10km**
- **Světová Univerziáda**
 - jednou za 2 roky pro vysokoškoláky do 28let
 - od 2011 v Čínském Šenzenu - 10km





Vnější vlivy a bezpečnost

- **Minimální teplota vody**
 - - při teplotách pod 15°C nejsou povoleny závody žákovských kategorií
 - - při teplotách pod 13°C nejsou povoleny závody všech kategorií
 - **Maximální teplota vody do 32°C (nad – přehřátí těla)**
 - **Teplota vody i vzduchu – předcházet podchlazení nebo přehřátí těla**
 - **Počasí – vítr a déšť**
 - **Proudy, vlny**
 - **Kvalita vody, řeky, ... očkování, lékařská bezpečnost a pravidelná kontrola**
 - **Sportovní prohlídka důležitá – spiroergometrie**
- 
- A group of swimmers in black and blue suits are starting a race in the ocean. They are in a starting position, leaning forward with their arms extended. The water is blue and the sky is overcast.

- Čipy na předloktí
 - kontrolní sonar pod vodou
- Popisná čísla na těle
- Bez prstýnků, náramků
- Kontrola nehtů

- Živočichové!



Mazání těla

- **Namazání vazelínou, lanolínem, opalovacím krémem**
- **ochrana pokožky:**
 - **proti slané vodě**
 - **proti slunci**
 - **proti chladu**
 - **paty na soupeře**
 - **odření od plavek**



- **Dlouhé celotělové plavky – chrání tělo**



Věkové kategorie :

(platí v závodech Českého poháru)

- mladší žáci,žačky 10–11let
- starší žáci,žačky 12–13let
- kadeti, kadetky 14–15let
- muži, ženy 16let a starší
- dorostenci, dorostenky
 - mladší16–17let
 - starší18–19let
- masters 25 let a starší
(dělí se na jednotlivé kategorie po 5 letech)
 - kategorie A 25–29 let
 - kategorie B 30–34 let
 - kategorie C 35–39 let atd.



Pitný režim

- **Z lodě nebo pevného mola**
- **Do 2hodin není nutný příjem**
- **Nad 2hodiny nutný a pravidelný příjem**
- **Dobré zásobení těla před výkonem a dodání i po výkonu, pro lepší regeneraci**





| | | | | |
|---|-----|--------|-----|---------------|
| 1 | 15" | iont/w | | |
| | 30" | iont/w | gel | |
| | 45" | iont/w | | |
| | 60" | iont/w | gel | |
| 2 | 15" | iont/w | | |
| | 30" | iont/w | gel | |
| | 45" | iont/w | | |
| | 60" | iont/w | | gainer |
| 3 | 15" | iont/w | | |
| | 30" | iont/w | gel | 1 kapsle kofe |
| | 45" | iont/w | | BCAA |
| | 60" | iont/w | | banán |
| 4 | 15" | iont/w | gel | ibalgin |
| | 30" | iont/w | | gainer |
| | 45" | iont/w | | |
| | 60" | iont/w | gel | |
| 5 | 15" | iont/w | | guarana |
| | 30" | iont/w | | gainer |
| | 45" | iont/w | gel | |
| | 60" | iont/w | | banán |
| 6 | 15" | iont/w | gel | |
| | 30" | iont/w | | |
| | 45" | iont/w | gel | |
| | 60" | iont/w | | banán |
| 7 | 15" | iont/w | gel | |
| | 30" | iont/w | | gainer? |
| | 45" | iont/w | | |
| | 60" | iont/w | | |

gel
 magnesium
 cytomax
 enerviten
 gainer
 kofein

Inkospor
 90
 70 cca 1,5 odměrky = 30 g S do 500
 cca 3 odměrky = 30 g S do 500 r
 50 2 odměrky = 54 g S do 300-500r
 200 mg



2016 © Miroslav Nowak
Slovenská plavecká federácia
www.swimmsvk.sk



© Miroslav Nowak
Slovenská plavecká federácia
www.swimmsvk.sk



Zimní plavání



- **výkonnostní sport i exhibiční**
- **trati od 100 do 1000m (100,250,500,750 a 1000m)**
- **závody od října do dubna na otevřené vodě**
- **teplota vody mezi 0 a 12 °C**

Ledová voda (sněhová) 4°C a níže

Studená voda 4,1 – 8°C

Chladná voda 8,1°C a více.

- **25 závodů Českého poháru v zimním plavání**
- **závodníci jsou hodnoceni body v závislosti na délce trati, teplotě vody i na pořadí v cíli**

Závody zimního plavání

- **Punkevní jeskyně – 8,5 °C**
- **Memoriál Alfréda Nikodéma 26.12., řeka Vltava, Slovanský ostrov u Národního divadla v Praze**
- **Novoroční koupání otužilců u Brněnské zoo v Bystrci + křest nových členů otužilců**



Pravidla a bezpečnost

- **Nutné sportovní zdravotní prohlídky-spiroergometrie**
Postupné otužování těla!
- **Limity pro dospělé:**
 - 22 min ve vodě do 4°C včetně**
 - 26 min ve vodě od 4,1°C do 8°C včetně**
 - 30 min ve vodě nad 8°C.**
- **Zlepšení zdravotního stavu**
 - **otužování**



Přeplavby

- **Kanál La Manche - 34km (anglický Dover a francouzský Calais) – nejznámější**
- **Finančně náročný**
- **2 roky předem dané datum**
- **Zrádné proudy (7-16hodin)**
- **28 Čechů, nejmladší 16 let Lenka Štěrbová**
- **Stanislav Bartůšek – ČT**
- **1. Čech před 46 lety,
František Venclovský**



Kanál La Manche





**Zdeněk
Tlamicha
- Přeplovba v
Argentině**

- **Nord Channel - 21km (Irsko a Skotsko) 12-14°C!**
- **Gibraltarský průliv - 15km (Evropa a Afrika)**
- **Úžina Catalina - 34km v USA (Los Angeles a ostrov Catalina)**
- **Úžina Tsugaru Strait - 30km (Japonsko Honsu a Hokaido) velký proud!**

Důležité zkratky

- **FINA** - má právo organizovat mistrovství Světa a závody FINA a stanovit si pravidla a předpisy
- **LEN** - má právo organizovat mistrovství Evropy v plavání, skocích do vody, vodním pólu, synchronizovaném plavání a plavání v otevřených vodách a stanovit si pravidla a předpisy
- **CSPS** - Český svaz plaveckých sportů
- **DZP** - Dálkové a zimní plavání

Děkuji za pozornost 😊

