

Poučení před vstupem do studené vody

Milý zájemce o otužování,

Těší mě, že chceš zkusit otužování plaváním ve studené vodě. Při tvých prvních krůčcích tě budu doprovázet, budu ti oporou a v případě problému se ti vynasnažím pomoci.

Nejprve zdůrazňuji, že jde o zážitek zcela odlišný od sprchování studenou vodou, takže zažiješ něco, co dosud ne. Pokud jsi neabsolvoval v nedávné době zdravotní prohlídku, ideálně se zátěžovým testem, ještě, než do vody půjdeme máš šanci si to rozmyslet a nechat se nejdřív „proklepnout“ u lékaře. Jistotu, jak tělo zareaguje ti to nedá, ale zátěžový EKG test spolu s názorem lékaře ti může rozhodování zjednodušit.

Dobrá – ať již prohlídku máš nebo ne, jsi dospělý, svéprávný a uvědomuješ si rizika, která jsou s jakoukoli extrémní sportovní aktivitou spojena. Do vody jdeš dobrovolně, já ti pomáhám a chci ti to co možná nejvíc zpříjemnit, nicméně pokud u tebe nastane zdravotní problém s jakýmikoli následky, jsi ty tím, kdo je za to zodpovědný. To pro pořádek. Pokud souhlasíš a dole to podepíšeš, jdeme do vody.

První jdu do vody já. Tam na tebe budu čekat, takže, nenech mě čekat dlouho, jdeme do studené vody, vzpomínáš? Sestoupíš ke mně po schodech a hned se snaž udělat pár temp. Jednak se ti bude lépe dýchat, a mnohem líp utíká, když něco děláš, než když jen stojíš na místě. Plus, hýbat se je lepší než ...nehýbat.

Neustále budu prakticky s tebou, budeme na sebe mluvit, a pokusíme se vydržet tak dlouho, jak s ohledem na teplotu vody řeknu. Počítej ale s tím, že to poprvé bude třeba jen minuta, dvě...i míň. Nic nám neuteče a začínáme velice pozvolna.

Zřejmě poprvé pocítíš směs nepohodlí, bolesti, ale i euforie ...než to analyzuješ, jdeme z vody. Hlavně dělej, co ti řeknu, když řeknu jdi z vody, udělej to hned, bez řečí, ty si necháme na potom, ok?

Ihned poté co vylezeš z vody se osuš, obleč a ...jsi v suchu, poprvé tam nebudeš tak dlouho, aby se do tebe dal nějaký velký třes a dá-li, poskakuj na místě, trochu se proběhni, udělej pár kliků...prostě se hýbej. Já tou dobou budu možná ještě plavat a nebude trvat dlouho a vydržíš tam mnohem déle i ty, ale, dej tělu čas na adaptaci.

Pokud chceš, půjdu s tebou i podruhé, potřetí, pak si najdi parťáka, je nás tam dost, a choď s ním. Každopádně jsi na nejlepší cestě stát se otužilcem, užívat si benefity které z otužování plynou a budu rád, když se u vody budeme vídat dál.

Chápu, četl / četla jsem a souhlasím s výše napsaným:

Jméno a příjmení, rok narození:

Ve Frýdku – Místku dne Podpis

Poučení před vstupem do studené vody

Milý zájemce o otužování,

Těší mě, že chceš zkusit otužování plaváním ve studené vodě. Při tvých prvních krůčcích tě budu doprovázet, budu ti oporou a v případě problému se ti vynasnažím pomoci.

Nejprve zdůrazňuji, že jde o zážitek zcela odlišný od sprchování studenou vodou, takže zažiješ něco, co dosud ne. Pokud jsi neabsolvoval v nedávné době zdravotní prohlídku, ideálně se zátěžovým testem, ještě, než do vody půjdeme máš šanci si to rozmyslet a nechat se nejdřív „proklepnout“ u lékaře. Jistotu, jak tělo zareaguje ti to nedá, ale zátěžový EKG test spolu s názorem lékaře ti může rozhodování zjednodušit.

Dobrá – ať již prohlídku máš nebo ne, jsi dospělý, svéprávný a uvědomuješ si rizika, která jsou s jakoukoli extrémní sportovní aktivitou spojena. Do vody jdeš dobrovolně, já ti pomáhám a chci ti to co možná nejvíc zpříjemnit, nicméně pokud u tebe nastane zdravotní problém s jakýmikoli následky, jsi ty tím, kdo je za to zodpovědný. To pro pořádek. Pokud souhlasíš a dole to podepíšeš, jdeme do vody.

První jdu do vody já. Tam na tebe budu čekat, takže, nenech mě čekat dlouho, jdeme do studené vody, vzpomínáš? Sestoupíš ke mně po schodech a hned se snaž udělat pár temp. Jednak se ti bude lépe dýchat, a mnohem líp utíká, když něco děláš, než když jen stojíš na místě. Plus, hýbat se je lepší než ...nehýbat.

Neustále budu prakticky s tebou, budeme na sebe mluvit, a pokusíme se vydržet tak dlouho, jak s ohledem na teplotu vody řeknu. Počítej ale s tím, že to poprvé bude třeba jen minuta, dvě...i míň. Nic nám neuteče a začínáme velice pozvolna.

Zřejmě poprvé pocítíš směs nepohodlí, bolesti, ale i euforie ...než to analyzuješ, jdeme z vody. Hlavně dělej, co ti řeknu, když řeknu jdi z vody, udělej to hned, bez řečí, ty si necháme na potom, ok?

Ihned poté co vylezeš z vody se osuš, obleč a ...jsi v suchu, poprvé tam nebudeš tak dlouho, aby se do tebe dal nějaký velký třes a dá-li, poskakuj na místě, trochu se proběhni, udělej pár kliků...prostě se hýbej. Já tou dobou budu možná ještě plavat a nebude trvat dlouho a vydržíš tam mnohem déle i ty, ale, dej tělu čas na adaptaci.

Pokud chceš, půjdu s tebou i podruhé, potřetí, pak si najdi parťáka, je nás tam dost, a choď s ním. Každopádně jsi na nejlepší cestě stát se otužilcem, užívat si benefity které z otužování plynou a budu rád, když se u vody budeme vídat dál.

Chápu, četl / četla jsem a souhlasím s výše napsaným:

Jméno a příjmení, rok narození:

Ve Frýdku – Místku dne Podpis