

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2020

FILIP KOŘÍNEK

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Studijní obor: Psychologie



Prožívání smrtelnosti extrémními kajakáři

Filip Kořínek

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. **Martin Pešek**

Praha 2020

Prague College of Psychosocial Studies

Study program: Psychology



Experiencing of self-experience training as a part of a studies

Filip Kořínek

The Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. et **Mgr. Martin Pešek**

Prague 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a všechny citace a prameny řádně vyznačil v textu. Veškerou použitou literaturu a podkladové materiály uvádím v příloženém seznamu literatury. Současně souhlasím s tím, aby tato práce byla zpřístupněna v knihovně PVŠPS a používána ke studijním účelům v souladu s autorským právem.

V Praze dne 14. 8. 2020

Filip Kořínek

_____ Podpis

Anotace

Hlavním cílem této práce je zmapovat, zda a jakým způsobem čeští extrémní kajakáři prožívají smrtelnost v kontextu jejich sportu. Práce je dělena do dvou částí, teoretické a praktické. Na začátku práce je stručně popsán pojem smrtelnost. Následně pojednáno o extrémních sportech obecně, následně je zde stručně popsán kajaking, klasifikace divoké vody a extrémní kajaking. Teoretickou část uzavírá přehled vybraných dosavadních výzkumů v této oblasti. Výzkumného šetření se zúčastnilo 10 dobrovolníků věnujících se extrémnímu kajakingu. Výzkumný vzorek tvořilo 9 mužů a 1 žena ve věku 21 – 42 let. Pro realizaci výzkumného záměru byla zvolena kvalitativní metodologie. Pro sběr dat byla zvolena metoda polostrukturovaného dotazování. Data byla analyzována prostřednictvím Tematické analýzy.

Klíčová slova: Extrémní sport, kajaking, smrtelnost, riziko

Abstract

The main objective of this work is to explore, if and how are Czech extreme kayakers experiencing death in the context of their sport. The work is separated in two parts, theoretical part and empiric part. At the beginning of the work is a brief explanation of death. After that there are information about extreme sports, kayaking, classification of white water and extreme kayaking. At the end of the theoretical part there is a summarization of a previous research in this field. In empiric research there was 10 participants from the field of extreme kayaking. The research sample is consisted of 1 woman and 9 men aged between 21 and 42 years. In order to achieve the aim of the thesis, qualitative method is used. The semi-structured interview was selected for data collection. The data has been analysed via Thematic analysis.

Key words: Extreme sport, kayaking, death, risk

Obsah

1	Úvod	1
2	Teoretická část	3
2.1	Smrtelnost.....	3
2.2	Extrémní sporty	4
2.3	Kajaking	7
2.3.1	Klasifikace divoké vody.....	7
2.3.2	Extrémní kajaking	9
2.4	Výzkumy v oblasti extrémních sportů	10
3	Vlastní výzkumné šetření	13
3.1	Výzkumný problém	13
3.2	Cíle výzkumného šetření	13
3.3	Výzkumná otázka	14
3.4	Nástroje sběru dat.....	14
3.4.1	Polostrukturované rozhovory	14
3.4.2	Výběr souboru	15
3.5	Vlastní sebereflexe výzkumníka	16
3.6	Analýza dat.....	25
3.6.1	Tematická analýza	25
3.6.2	Analýza dat získaných v polostrukturovaných rozhovorech	27
3.7	Sumarizace a závěry výzkumu	44
3.8	Diskuze	46
4	Závěr.....	49
5	Seznam použitých zdrojů	50
6	Přílohy	54
6.1	Příloha č. 1: Znění otázek v polostrukturovaných rozhovorech.....	54
6.2	Příloha č. 2: Tematická mapa	55
6.3	Příloha č. 3: Přepisy rozhovorů.....	56
6.3.1	Respondent 1	56
6.3.2	Respondent 2	61
6.3.3	Respondent 3	65
6.3.4	Respondent 4	69
6.3.5	Respondent 5	74

6.3.6	Respondent 6	79
6.3.7	Respondent 7	82
6.3.8	Respondent 8	86
6.3.9	Respondent 9	91
6.3.10	Respondent 10	96

1 Úvod

Můžeme bez obav říci, že západní svět již delší dobu prožívá období prosperity. Evropa zažívá poprvé v historii takto dlouhotrvající období bez válečného konfliktu. Díky Evropské unii a Shengenskému prostoru je cestování snazší a dostupnější než kdykoliv dříve. Můžeme si snadněji dovolit nové technologie, produkty, ale i zážitky. Dokonce i spousta Čechů volí dnes raději pro své dovolené exotické zahraničí místo tradičního Máchova jezera. V této době relativního klidu a prosperity se zážitek stává snáze dostupným pro více lidí. S tím se pojí i snazší dostupnost extrémních sportů, kterému se začíná věnovat stále větší množství nadšenců.

Díky rozvoji médií, sociálních sítí a značnému vývoji nahrávací techniky je dnes možné vytvářet relativně snadno amatérské filmy zaznamenávající extrémní sportovce a jejich nejlepší ukázky poezie pohybu na hraně života a smrti, na jejímž pozadí vyniká o to více. Tyto performance jsou velice působivé a nádherné ve své lehkosti. I to může být lákadlem pro nové nadšence. Snazší vytváření filmů a fotografií s tematikou extrémních sportů a jejich snazší prezentace umožňuje oslovit větší množství lidí, dalších potenciálních extrémních sportovců.

Neoddiskutovatelnou složkou extrémních sportů je adrenalinový zážitek a euforie spojená s překonáním strachu. Kdybychom však na extrémní sportovce nahlíželi pouze jen na jakési adrenalinové „fetáky,“ silně bychom redukovali celý tento fenomén ve své bohatosti. S extrémním sportem se váže mimo jiné i láska k přírodě, cestování, dobrodružství, přátelství a sounáležitost s dalšími extrémními sportovci, důvěra i vlastní filosofie. Nedílnou složkou extrémního sportu je i psychologie sportovce, a to jak v životě, vlastním sportu, tak i ve vztahu ke smrti. Jedná se o svébytný životní styl.

Hraniční podmínky, za kterých je vytvářen sportovní výkon, vedou k neustálé přítomnosti smrti. Bezespornu můžeme posoudit rozdíl mezi stojem o rukách v tělocvičně a na hraně sto metrů vysokého útesu, ačkoliv se jedná o stejný pohyb. I když je toto přirovnání poněkud extrémní, ukazuje se zde vliv sportovcovi psychiky na jeho výkon. Zajisté i u těch nejlepších extrémních sportovců, kteří svůj sport provádí s lehkostí mistra, dochází k chybám. Vzhledem k hraničním podmínkám extrémního sportu mohou tyto chyby mít fatální důsledky. Extrémní sportovec je tedy vystaven vlastní i cizí smrtelnosti mnohem více než průměrný člověk. Ve své práci se chci věnovat právě především tomu, jakým způsobem prožívají vlastní i cizí smrtelnost extrémní kajakáři. Jaký vztah ke smrti mají.

Ze všech extrémních sportů jsem zvolil právě extrémní kajaking především z toho důvodu, že tento sám provozuji. Divoké vodě se věnuji od svých deseti let, kdy jsem začal jezdit vodní slalom, kde jsem se zdokonalil v jízdě na divoké vodě, vybojoval místo v české juniorské reprezentaci a našel cestu k extrémnímu kajakingu. Vodní slalom je olympijská disciplína a nejedná se o extrémní sport, avšak právě díky němu jsem se postupně začal věnovat extrémnějším podobám pádlování, objevil kouzlo tohoto životního stylu, poznal nové přátele, i byl vystaven smrti a smrtelnosti. Sám jsem se málem utopil, když mi bylo devatenáct let na řece Reinbach na rakousko-italských hranicích. Zachraňoval jsem své přátele i neznámé kajakáře z extrémně nebezpečných situací, i umělým dýcháním z klinické smrti. Spolu s přáteli čelil zraněním, divoké přírodě, nemožnosti cizí pomoci, vyčerpání i špatnému počasí. Přes to je tento extrémní sport pro mě jednou z nejdůležitějších součástí mého života, velkou školou a doufám, že se ho nikdy nebudu muset úplně vzdát. Tento sport se vším, co k němu patří, mě vedl k přetvoření svých hodnot, životních postojů a způsobů myšlení. Právě proto bych se chtěl věnovat tomuto tématu hlouběji a prozkoumat prožívání i dalších extrémních kajakářů než sebe.

Věřím, že tato práce může pomoci i jiným lidem, než extrémním sportovcům, neboť všichni jsme smrtelní a všichni někdy v životě budeme smrtelnosti čelit. Věřím, že tato práce pomůže lépe uchopit fenomén extrémního sportu a všech jeho aspektů. Doufám, že tato práce může přispět ke zmírnění stigma o extrémním sportu a extrémních sportovcích, coby adrenalinově závislých jedinců se sklony k sebezničení.

2 Teoretická část

2.1 Smrtelnost

Člověk jako každý živočich je počat, zrozen, projde vývojem, zestárne a nakonec zemře. Smrtelnost je neoddělitelná součást lidského života. Pokud se na tento fenomén chceme dívat čistě z biologického hlediska, narážíme na problém, neboť biologové a lékaři pojednávají pouze o smrti, jakožto o zastavení životních funkcí spojené s nevratným poškozením tkání, které následně znemožňuje opětovné obnovení životních funkcí. S tím je spojena úplná a nenávratná ztráta vědomí (Snyder, 2001). Z evolučního úhlu pohledu, jak vyplývá už z podstaty věci, se na smrt pohlíží z hlediska úspěchu nebo neúspěchu v předání své genetické informace, tedy jakožto jev sice nevyhnutelný, který je ale potřeba oddálit až po úspěšné zplození další generace, případně po její úspěšnou výchovu k autonomnosti.

Lidská konečnost, respektive smrtelnost je fenomén, který se pokouší uchopit jak filosofové, náboženská učení, tak básníci a spisovatelé už tisíce let. Člověk se pokouší už spousty let nějakým způsobem vyrovnat s děsivou myšlenkou vlastní konečnosti. Snaží se upokojit ve věčnosti, jakémsi obejití smrti a konce, ať už to chápeme jako posmrtný život, či vykoupení z lidského života a návrat do Platónského světa idejí. Martin Heidegger a následně i další fenomenologové se tomuto fenoménu staví z opačné strany a pokoušejí se ho vykládat pomocí hermeneutických principů. Proto Heidegger v *Bytí a čas* tvrdí, že nikoli konečnost je založena existencí věčnosti, nýbrž naopak. Jelikož sama ontologie tázání vychází z člověka, respektive jsoucna se specifickým náhledem na své bytí a schopným klást si otázky nejen ohledně jiných jsoucenc, ale i samo o sobě, je nutno myslet bytí člověka na pozadí neustálé možnosti uzavření se pro vše, co jest. Jinak než na pozadí konečnosti a ohraničenosti se lidské bytí nemůže člověku zpřístupnit. Proto je třeba vždy myslet existenci na pozadí smrtelnosti a otevřenost bytí na pozadí neustálé a původnější uzavřenosti, nad kterou člověk nemůže získat moc, jelikož samotná lidská existence, coby vrženost do světa a bytí k smrti je ze své podstaty konečná. Vymaněním se z této konečnosti by došlo ke změně samotné podstaty člověka (Heidegger, 1996). Z lidské smrtelnosti a konečnosti vyplývá i lidská svoboda. Heidegger dále domýšlí lidskou svobodu jako možnost volby ze svých možností, ideálně ze svých nejvlastnějších nejbytošnějších možností, které však před svou smrtí nestihne vyčerpat. Člověk nesmrtelný by z podstaty své nekončící existence logicky musel časem vyčerpat všechny své možnosti a prokázal se tak jako

jednostranně determinovaný. Člověk smrtelný je pak z podstaty časové omezenosti svobodný ve své volbě.

Psychologie obecně popisuje dva možné druhy přístupu ke smrti, a sice racionální a iracionální, kde z racionálního hlediska, je smrt brána jako nevyhnutelnost, respektive ohraničenost lidského života v čase nelze vědecky verifikovat, a tedy přemýšlení o ní jakožto určitý projev patologie. Myšlenky na smrt, jejich nutkavost a frekvence bývají spojovány s neurózami, či neurotickými symptomy. Psychoanalýza se kloní názoru, že smrt je pro člověka abstraktním pojmem s negativní konotací. Smrt je podle psychoanalýzy, podobně jako úzkost, zapříčiněna různými vnějšími okolnostmi a vlivy vedoucími k ukončení lidského života. Pud sebezáchovy je vyvážen pudem sebezničení, který vede člověka ke smrti. Život sám je poté vnímán jako konflikt těchto dvou sil, *eróta* a *thanata*, kde *erós* vede k zachování života a *thanata* vede k agresi a destruktivnímu chování, jak vůči světu, tak vůči sobě (Papica, 1998).

V Jungově analytickém přístupu pak život a smrt utváří celkový cyklus bytí. Pracuje se zde i s transcendencí, jelikož dle tohoto výkladu smrtí sice zaniká individuální vědomí, nikoliv však zánik psychických procesů, jelikož psyché nepodléhá časové a prostorové ohraničenosti, nýbrž koliduje s dimenzí kolektivního nevědomí. Jungiánský přístup chápe zrání člověka ve spojení s kladením transcendentálních cílů (Papica, 1998).

Smrt povětšinou představuje pro člověka zdroj úzkosti. Málokdo dokáže přemýšlet o smrti, jako o něčem život obohacujícím, respektive něčím, co nás motivuje k využívání možností života, dle latinských úsloví *carpe diem* – užívej dne (*carpe* v přesném překladu znamená „chopit se.“ Vžilo se však použití slova „užívej“) a možná ještě přiléhavějšího *memento mori* – pamatuj na smrt. Tato úsloví nám říkají, že již antičtí učenci věděli, jak ze smrti vytěžit zdroje pro život.

2.2 Extrémní sporty

Pojem extrémní má několik významů. Anglický pojem *extreme* pochází z latinského slova *exter*, tedy ze slovního spojení *ex* – z a *terra* – země. Jeho význam můžeme popsat slovy výstřední, krajní, okrajový, přemrštěný, či přepjatý (Extrémní, 1999). Jako extrémní může být označováno téměř cokoliv, ať již lidské chování, příroda, názory, či počasí.

Problém nastává už při hledání definice extrémního sportu jako takového. Extrémní sporty jsou často také označovány jako rizikové sporty, či dobrodružné sporty. Je to fenomén, který existuje již velmi dlouho – příkladem můžou být i první horolezci, kteří pře sto lety začali zdolávat české pískovcové věže s minimem jištění, žádnými nebo nevhodnými karabinami a kroucenými lany, která neustále hrozila přetržením – ale jež se začal více rozrůstat v posledních třiceti letech, i například z důvodu lepšího vybavení, či kvůli většímu mediálnímu dopadu, který výrazně zvýšil povědomí o extrémních sportech. Přesto v odborné literatuře nepanuje shoda v problému definice extrémního sportu. Podle starších výzkumů se jedná o druh aktivity, spojené s vysokou mírou rizika zranění nebo smrti. Dnes se však ví, že extrémní sport jako fenomén obsahuje mnohem větší množství aspektů než jen pouhý faktor rizika, ačkoliv nelze popřít, že je jeho neoddiskutovatelnou součástí. Proto se soudobí badatelé pokoušejí pomocí kvalitativních metod proniknout do fenoménu extrémního sportu a vytvořit přesnější, méně reduktivní definici. Příkladem může být definice extrémního sportu od Immonena, Brymera, Davidse, Liukkonena a Jaakkola, coby druh akčních a dobrodružných sportů sestávající z nenapodobitelného vztahu mezi člověkem a jeho prostředím s exkluzivní nabídkou percepčních a pohybových zážitků, vedoucí k existenciální reflexi a seberealizaci, uchopenou skrze život člověka (2018).

Pojem riziko pochází původně ze staré řečtiny, kde pojem „riza“ znamenal „kořen“ – míněno jakožto překážku na cestě, o kterou je možno zakopnout. Přejato v latině neslo význam „útes“ – míněno jakožto nebezpečí ztroskotání pro loď. Pojem byl postupně přejat velkým množstvím západních jazyků, kde nese význam nebezpečí. Samotný pojem riziko nese význam možnosti vzniku ztráty, či škody. Pro existenci rizika je nezbytná existence pojmů *jistota* a *nejjistota*, respektive ze statistického úhlu pohledu se jedná o míru pravděpodobnosti, kdy nastane děj odlišný – nežádoucí, od předpokládaného – žádoucího výsledku (Kirchner 2009). „*Je to potenciální ztráta něčeho cenného. Riziko představuje nebezpečí nezdaru, nějaké ztráty, fyzické újmy (zranění), duševní újmy, nebezpečí v emoční stránce (strach), intelektové či sociální nebezpečí (nevědomost, trapná situace), nebo finanční nebezpečí (ztráta nebo zničení vybavení) umocněné velikostí této ztráty*“ (Kirchner, 2009, s. 27).

Hogenová (2000) domýšlí další stranu rizika, kde jej vztahuje k lidské činnosti. Každá situace je neohraňovaná, respektive nejistá, tedy i každý lidský čin s sebou nese riziko. Nelze žít a neriskovat. Riziko, stejně jako situovanost je neoddiskutovatelnou

lidskou přirozeností. Každický lidský čin nebo volba s sebou nese oběť a riziko. Vždy volím jednu možnost na úkor jiných možností a zároveň si nikdy ničím nemohu být jistý – zde je třeba chápat jistotu jakožto 100% pravděpodobnost kýženého výsledku. Pakliže tedy budeme mluvit o rizikových sportech, hovoříme o výrazně zvýšené míře rizika, o závažnosti konsekvencí při nežádoucím výsledku, ale i o subjektivním vnímání rizika.

V odborné literatuře se nesečkáme s uspokojivou a jednoznačnou definicí rizikového, či extrémního sportu i právě z důvodu subjektivního vnímání rizika jednotlivými jedinci. Když nahlédneme do Zákona č. 262/2006 Sb. Zákouíku práce, můžeme se dočíst o dělení rizika na nepřijatelné riziko, které překračuje akceptovatelnou úroveň rizika, které hrozí vznikem velmi závažného následku s relativně vysokou pravděpodobností anebo vznikem méně závažného následku s vysokou pravděpodobností, respektive takové riziko, při kterém hrozí riziko fatálního úrazu, či častého opakování úrazů ze stejných příčin. Dále pak tento zákon definuje podmíněně přijatelné riziko, které je přijatelné při dodržení adekvátních bezpečnostních postupů a míry kompetence a je přípustné pouze po krátkou omezenou dobu pro jeho snížení na úroveň přijatelného rizika. Přijatelné riziko je pak takové riziko, kde hrozí pouze málo závažný následek s nízkou pravděpodobností vzniku. V tomto ohledu by se rizikový, či extrémní sport prováděný zodpovědně, dal zařadit pod kategorii podmíněně přijatelného rizika, při vysoké míře kompetence (fyzické i psychické připravenosti) sportovce. Jedná se však o mou vlastní spekulaci, vytvořenou na základě vlastní dlouholeté zkušeností s extrémním sportem.

Ani u pojišťoven neexistuje shoda v definování extrémního sportu a přistupují k této problematice vytvářením obsáhlých seznamů všech jednotlivých sportů, které jsou jimi považovány za sporty s vysokým rizikem úrazovosti.

V beletrii je za první rozdělení extrémních sportů od běžných sportovních aktivit považován citát Ernsta Hemingwaye: „*Existují pouze tři sporty: býčí zápasy, automobilové závody a horolezectví; všechny ostatní jsou pouze hry.*“ Tento citát pochází z padesátých let minulého století a je provázen spekulací, zda jeho autorem je skutečně Ernst Hemingway, každopádně definuje sport s trochou nadsázky jakožto rekreační činnost, při které může být člověk zabit, kdežto ostatní sporty označuje za pouhé hry.

I přes snahu současných výzkumníků o zachycení podstaty extrémních sportů z pohledu samotných extrémních sportovců, rizikovost těchto sportů na sebe stále strhává velkou pozornost. Sami extrémní sportovci o něm hovoří jako o součásti jejich sportu a o nutnosti psychické vyrovnanosti nutné pro tento sport. Příkladem tohoto může být citát legendy českého pískovcového horolezectví Vladislava Sochora, který se snaží vystihnout myšlenku, že ačkoliv samotná fyzická obtížnost nemusí být velká, možné konsekvence v případě chyby, byť nepravděpodobné, vytvářejí na sportovce psychický tlak a pro úspěšné překonání překážky je nutná psychická vyrovnanost, příprava a odolnost vůči stresu.

„Něco jiného je, když budeš mít v tělocvičně kladinu, která asi deset centimetrů široká, a já ti řeknu, přejdi tu kladinu. Tak ty jí přejdeš. A teď si představ, že já tuhle kladinu dám do deseti metrů a řeknu, přejdi jí. Dám ji do třiceti metrů a řeknu, přejdi jí. A už se budeš rozmyšlet, už se budeš muset s tím jinak popasovat, už se budeš muset jinak připravovat, abys to přešel tak, jako to přejdeš v tom metru“ (V. Sochor, osobní komunikace, 2016).

2.3 Kajaking

Kajaking je sport, při kterém sportovec zdolává vodní terén pomocí specifického plavidla, kajaku (nezaměňovat s kanoistikou, i když oba tyto sporty mají hodně společného). Kajak je plavidlo, které původně používaly eskymácké kmeny v Severní Kanadě, Sibiři, Čukotce, Grónsku, ale i Laponci na severu Švédska. Původně se jednalo malé plavidlo, jehož horní část byla úplně zakrytá, kvůli špatným povětrnostním podmínkám. Výjimku tvořil otvor uprostřed, kde seděl jezdec. Ten byl ještě překryt zástěrou z tuleních kůží pro zamezení vniku vody do lodi, a to i po převrácení. Jednalo se o malé obratné lodě určené k rybolovu, které Eskymáci ovládali pomocí dvoulistého pádla. V případě převrácení lodi byli schopni specifickým pohybem otočit kajak nazpět. Pro tento pohyb se do dnešní doby používá termín eskymácký obrat (Bílý, Kračmar, Novotný 1998). Kanoistika a kajaking se v České republice provozuje jak rekreačně, závodně, tak i v extrémní podobě, jak nám může napovědět i rčení: *„Co Čech to vodák.“*

2.3.1 Klasifikace divoké vody

Pro lepší orientaci v jednotlivých stylech kajakingu a kanoistiky je třeba přesně klasifikovat obtížnost vodních toků. V mezinárodním kontextu se používá mezinárodní stupnice obtížnosti vodních toků, která se skládá z devíti plynule navazujících stupňů obtížnosti (Bílý, Kračmar, Novotný 1998). Pro stojaté nebo mírně tekoucí vody se

používají zkratky ZW A, ZW B, ZW C (z německého Zahmwasser – doslova krotká voda). Pro divokou vodu se používá šest stupňů se zkratkami WW I – WW VI (z německého Wildwasser – divoká voda). Pro jemnější rozlišení obtížností se používají znaménka +/- (např. WW IV+) Klasifikace je vždy vztažena k optimálnímu vodnímu stavu, kdy za vyšších vodních stavů se může rapidně zvýšit. Stejně tak nelze předpokládat, že na úseku dané obtížnosti se nebude vyskytovat jedno či více míst, která budou vyšší obtížnosti.

ZW A - Stojaté vody (přehrady, jezera)

- Bez nároků

ZW B - Klidné vody, slabě proudící toky (2-3 km/h), přehledné

- Bez nároků

ZW C - Mírně proudící toky (3-5 km/h), přehledné

- Znalost základního záběru

WW I - Lehká, pravidelná proudnice, pravidelné vlny, malé peřeje, časté meandry.

- Znalost zpětného záběru, při delších performancích dobrá fyzická kondice

WW II - Mírně těžká, nepravidelné vlny a proudnice, střední peřeje, nízké stupně, malé peřeje v nepřehledných místech.

- Znalost všech základních záběrů (řízení a ovládání lodi).

WW III - Těžká, přehledný průjezd s vysokými nepravidelnými vlnami, větší peřeje

- Velmi dobré ovládání lodi, znalost všech záběrů, znalost „čtení“ vody, trénovanost

- jen kryté lodě.

WW IV - Velmi těžká, vysoké vlny, dlouhé peřeje, velké válce a víry, nepřehledný průjezd

- Vhodná znalost eskymáckého obratu, nutná dobrá fyzická kondice, trénovanost

- Nutná prohlídka většiny úseků

WW V - Mimořádně těžká, extrémní přejeje, válce a víry, vodopády

- Nutná znalost eskymáckého obratu, nutná dobrá fyzická kondice, nutná prohlídka všech úseků, nutná psychická vyrovnanost a připravenost. Signifikantní riziko smrti

WW VI - Hranice sjízdnosti, všeobecně nesjízdné, při optimálním vodním stavu eventuelně sjízdné při extrémním riziku.

Jízdu na úsecích obtížnosti WW V a WW VI nelze obecně doporučit (Bílý, Kračmar, Novotný 1998).

2.3.2 Extrémní kajaking

U definování extrémního kajakingu nastává obdobný problém, jako u hledání definice extrémních sportů. Dá se říci, že ještě větší, protože množství vědeckých prací a odborné literatury zabývající se přímo extrémním kajakingem je i vzhledem k malé velikosti tohoto odvětví extrémních sportů značně omezené.

Ve vztahu k vodním sportům obecně se jedná o hraniční variantu stylu jízdy na divoké vodě, využívající kajaku, které se vyznačuje jízdou obtížných vodních terénů s vysokou mírou rizika zranění, či smrti, respektive vodních terénů obtížnosti WW V a WW VI. Samozřejmě se dá namítnout, že statisticky k největšímu množství úrazů dochází na nižších obtížnostech (Fiore & Houston, 2001) respektive signifikantně nejvíce zranění při kajakingu se stává na obtížnosti WW IV. To se však dá vysvětlit výrazně větším počtem kajakářů, kteří se věnují kajakingu, nejsou však natolik zkušení, schopní a psychicky vyrovnaní, aby zvládli jízdu vyšších obtížností. Když navíc zvážíme fakt, že 74% jezdců, kteří se věnují jízdě obtížnosti WW V a výš, se zraní při jízdě na nižší obtížnosti (Fiore & Houston, 2001), vyvstává otázka, zda tato zranění nejsou důvodem nižší koncentrace, z důvodu pocitu bezpečí a podcenění rizika. Pro účely této práce byla hranice mezi kajakingem a extrémním kajakingem stanovena mírou obtížnosti vodního terénu WW V a výše, což je i v souladu s výzkumem Fiore a Houstona a mezinárodní klasifikací divoké vody.

Je třeba brát v potaz, že riziko nemusí vždy tkvít pouze v obtížnosti terénu. Extrémní kajaking spadá do kategorie dobrodružných sportů. V případě expedic do neprobádaných oblastí je pak nutné posuzovat míru rizika i dle neprostupnosti okolí

v případě krizové situace, izolovanosti od záchranných složek a lékařské péče, ale i nemožností cizí pomoci při poškození, či ztrátě materiálu nebo nemožnosti doplnit potraviny. Samotná obtížnost dle klasifikace divoké vody nemusí být vždy dostatečným kritériem pro stanovení, zda se jedná, či nejedná o extrémní kajaking. V Evropě se jedná o validní metodu, ale v oblastech s méně rozvinutou infrastrukturou a lékařskou péčí, je třeba zvažovat i tyto aspekty. Příkladem může být Rusko, kde existuje neoficiální duální klasifikace obtížnosti řek, kde první číslo odpovídá obtížnosti dle mezinárodní klasifikace divoké vody a druhé dostupnosti cizí pomoci a vzdálenosti od civilizace (Kodada, osobní komunikace, 2018).

2.4 Výzkumy v oblasti extrémních sportů

V naší zemi se této problematice psychologové téměř nevěnují. Ve světě se fenoménem extrémního sportu začal výzkum zabývat ke konci osmdesátých let, ve snaze uchopit tehdy nově vznikající specifické sportovní odvětví, avšak většina těchto starších výzkumů, jako například *Gratuitous risk: a study of parachuting* (Bezodůvodné riziko: studie parašutismu – vlastní překlad) od autorů M. J. Apter a R. Batler, přistupují k extrémnímu sportu a extrémním sportovcům s předsudečnou myšlenkou o úmyslném vyhledávání nadměrného rizika. Když se blíže podíváme na výzkumnou metodu této studie, můžeme jako příklad užít jednu z použitých otázek jejich dotazníku: „Jak byste popsal podstatu slasti, kterou vám tento sport přináší? (Zaškrtněte všechny slasti a slastné pocity).“ Možnosti byly postaveny tak, že z nich skutečně nemohlo nevyplynout vyhledávání rizika, jako jedno z hlavních témat. Zároveň však výsledky tohoto výzkumu výmluvně naznačují, že téměř jakákoliv aktivita, včetně extrémních sportů, může uspokojovat různé potřeby různých osob, ba dokonce různé potřeby jedné osoby v různém čase (Apter, Batler 1997). Na základě těchto zjištění, respektive výsledků tehdejších studií věnujících se extrémním sportům a extrémním sportovcům se začaly objevovat nové výzkumy kvalitativního zaměření se snahou osvětlit skutečné motivy, potřeby, prožitky a zkušenosti konkrétních extrémních sportovců. Na toto reaguje i tato studie ve snaze osvětlit zda, či jakým způsobem extrémní sportovci prožívají smrtelnost.

E. Brymer a L. G. Oades ve své studii *Extreme Sports: A Positive Transformation in Courage and Humility* (Extrémní sporty: pozitivní transformace odvahy a pokory – vlastní překlad) z roku 2007 hovoří o negativním pejorativním vnímání extrémních sportovců pouze z negativní perspektivy, jako příklad uvádějí potřebu vyhledávat zbytečná rizika. Svou studií se snaží zachytit opačné spektrum, a sice pozitivní vliv

extrémního sportu na odvalu a pokoru – dva pozitivní psychologické konstrukty. Ve studii je použita interpretativní fenomenologická analýza ve spojení s nestrukturovanými rozhovory, provedenými s patnácti respondenty z několika různých extrémních sportů (BASE jumping, surfing na velkých vlnách, extrémní lyžování, extrémní kajaking, extrémní horolezectví a horolezectví bez jištění). Výsledky ukazují, že odvaha a pokora mohou být úmyslně šlechtěny provozováním aktivit, které zahrnují reálné nebezpečí smrti, strach a poznáním, že příroda ve svých extrémech je mnohem větší a silnější než lidstvo. Eric Brymer pak v roce 2011 publikoval studii s názvem *Extreme Sports as a facilitator of ecocentricity and positive life changes* (Extrémní sporty jako facilitátoři eko-centricity a pozitivních životních změn – vlastní překlad), která vychází metodicky ze stejných podmínek jako výše zmíněný výzkum, tedy stejný počet respondentů, stejné rozložení různých extrémních sportů a samotná analýza byla taktéž provedena pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Zaměřuje se však jiným směrem a z výsledků vyplývá, že extrémní sport má pozitivní vliv na vývoj eko-centricity, respektive zájmu o životní prostředí a péče o něj. Dále pak výsledky hovoří o souvislosti extrémního sportu a pozitivních životních změn, respektive o růstovém potenciálu, který člověku poskytuje právě provozování extrémních sportů.

Studie *Injuries in whitewater kayaking* (Zranění při kajakingu na divoké vodě – vlastní překlad) od Fiore a Houstona přišla s retrospektivním průzkumem nejčastějších zranění u kajakingu na divoké vodě. Data sbíraly na návštěvách kajakářských klubů, závodů a pomocí internetu. Uskutečnili studii na 392 kajakářích a kajakářkách, která měla za úkol zmapovat četnost a druh zranění utržených při kajakingu za posledních pět let (60% zaznamenalo zranění). Výzkum kombinoval dotazníkové šetření a strukturované rozhovory tváří v tvář. Mezi nejčastější zranění patří natažené svaly (45%), bolesti zad (31%), záněty šlach (28%) a trauma způsobené tonutím (17%). Je překvapivé, že se ve výsledcích tohoto výzkumu nehovoří i vykloubení ramenního kloubu, kteréžto zranění je mezi kajakáři velmi frekventované, jak vyplývá i z dalších obdobných výzkumů (David, Fiore, 2003). Výsledky studie ukazují, že četnost zranění na divoké vodě koreluje s počtem dnů strávených touto aktivitou, nikoli s obtížností terénu, který kajakáři jezdí. Výjimku tvoří kajakáři, které studie označuje za extrémní kajakáře, a sice ty, kteří jezdí vodní terén obtížnosti WW V a WW V+. U těch byla četnost zranění 76% (u ostatních jen 50%). Zajímavé je i zjištění, že pouze 16% zranění zaznamenaných u extrémních kajakářů se stalo při sjezdu skutečně obtížného terénu

(WW V a WW V+) zbytek jejich zranění byl zaznamenán na jednodušších úsecích. Tento výzkum zmiňujeme ve studii nejen pro lepší přehled v druhu a četnosti zranění extrémních kajakářů, ale i proto, že nám pomáhá lépe klasifikovat extrémní kajakáře od zbytku jejich sportu, a sice stanovením obtížnosti vodního terénu, který je považován za extrémní (Fiore & Houston, 2001).

3 Vlastní výzkumné šetření

3.1 Výzkumný problém

V české odborné literatuře je extrémním sportům věnováno minimum prostoru i přes jejich stále vzrůstající oblibu a jejich specifčnost. Na rozdíl od normálního sportu však extrémní sport nelze považovat za čistě rekreační činnost, jelikož je zde výrazně zvýšené riziko zranění, či přímo smrti. Z toho důvodu nelze extrémní sport považovat za rekreační, jelikož možné konsekvence vyžadují od sportovce téměř neustálou koncentraci, klade důraz na jeho kompetence a dovednosti v daném sportu a zároveň neustále pracovat s psychickou náročností situace, kdy malá chyba může mít fatální následky. Je s podivem, že tomuto odvětví sportu není věnováno více výzkumného zájmu.

Problematicke prožívání smrti extrémními sportovci se v naší zemi věnoval pouze Ondřej Kupčík ve své magisterské diplomové práci *Postoje ke smrti a osobnost u extrémních sportovců* (2014), který však k prozkoumání problematiky přistupuje pomocí statistických dotazníkových metod. K výzkumným účelům využívá dotazníky NEO pětifaktorového osobnostního inventáře, Death Attitudes Profile – revised (Profil postojů ke smrti) a dotazník vlastní konstrukce Charakteristiky extrémního sportování. V této práci se zaměřuji na kvalitativní analýzu prožívání smrtelnosti extrémními kajakáři v kontextu celého jejich sportu, respektive významu, který pro ně jejich sport má. Tato práce je navíc unikátní i tím, že se věnuje pouze extrémním kajakářům, nikoliv extrémním sportovcům obecně.

Přes omezené možnosti co do počtu respondentů stanovené časovou náročností kvalitativního designu výzkumu, je možné zachytit touto studií většinou část populace elity českých extrémních kajakářů, a sice z důvodu poměrně úzkého rozsahu této populace.

3.2 Cíle výzkumného šetření

Hlavním cílem tohoto výzkumného šetření je zjistit, zda a jakým způsobem se čeští extrémní kajakáři staví ke smrtelnosti v celkovém kontextu jejich sportu, který s sebou nese riziko jejich smrti, či smrti jejich přátel. Popřípadě ukázat specifické způsoby jejich práce s rizikem smrti, které je neodmyslitelnou součástí extrémního kajakingu. Pro účely výzkumu byla zvolena metoda polostrukturovaného rozhovoru, která umožňuje dostatečnou flexibilitu a zároveň strukturu.

Dalším cílem této práce je alespoň částečná destigmatizace extrémních kajakářů a extrémního kajakingu celkově. Již od Zuckermanových výzkumů (1971) jsou extrémní sportovci celkově považováni za vyhledávače zbytečného rizika, vzrušení a adrenalinu. Tento výzkum by mohl ozřejmit přístup extrémních kajakářů k riziku v kontextu jejich sportu.

Posledním cílem výzkumu je získat dostatek dat pro další výzkumnou činnost v této oblasti.

3.3 Výzkumná otázka

1) Jakým způsobem prožívají čeští extrémní kajakáři smrtelnost v kontextu jejich sportu?

3.4 Nástroje sběru dat

3.4.1 Polostrukturované rozhovory

Polostrukturované rozhovory (PR) představují nejčastější podobu kvalitativních interview. PR v sobě kombinuje výhody, respektive eliminuje nevýhody strukturovaných a nestrukturovaných rozhovorů. PR však klade na výzkumníka nárok v podobě důkladné přípravy. Výzkumník si na pro účely rozhovoru připraví závaznou strukturu otázek, u kterých může dle momentální potřeby měnit pořadí a doplnit otázkami k upřesnění, což podporuje přirozenost rozhovoru a pocit důvěry a zároveň poskytuje jistou oporu, aby během rozhovoru nedocházelo k příliš mnoha tematickým odbočkám. Je velmi důležité, aby se během rozhovoru výzkumník doptával doplňujícími otázkami a ujišťoval se, zda danou odpověď pochopil správně, aby nedocházelo ke zkreslení významu dat. Zároveň se tím rozhovor dostává do větší hloubky (Miovský, 2006).

Struktura rozhovorů byla sestavena tak, aby se vyvarovala sugestivním otázkám týkajících se přímo výzkumné otázky. Jádrové otázky PR se týkaly všeobecného významu extrémního kajakingu pro respondenty, možným rizikům tohoto sportu, zkušenostem blízkosti smrti samotných respondentů a jejich přátel, zkušenostem s řešením těchto krizových situací.

Výběr prostorů pro uskutečnění rozhovorů byl ponechán na samotných respondentech pro navození pocitu bezpečí. Jediným požadavkem ze strany tazatele bylo zajištění klidného prostoru pro získání kvalitního záznamu rozhovoru. Rozhovory

se konaly z větší části online v podobě videokonference pomocí platformy Skype a Messenger, menší část z nich se odehrávala v kavárenském prostředí. Délka rozhovorů se pohybovala v rozmezí 30 – 40 minut. Struktura PR je k nahlédnutí v přílohách (příloha č. 1). V průběhu sběru dat docházelo ke změnám pořadí některých otázek v závislosti na odpovědích respondentů, jádro dotazování však zůstalo nezměněno.

3.4.2 Výběr souboru

Pro výběr souboru byla použita metoda záměrného výběru vzhledem ke značné specifičnosti cílů výzkumu. Je obtížné objektivně určit, kdo patří do elity českých extrémních kajakářů, proto byla k výběru respondentů z velké části využita vlastní zkušenost výzkumníka s tímto sportem, která je dále popsána v kapitole „Vlastní sebereflexe výzkumníka.“ Úroveň extrémních kajakářů není nijak objektivně měřena, jedinými kritérii pro určení této skupiny, je jejich pověst mezi ostatními extrémními kajakáři a do jisté míry i podpora sponzorů, která ovšem taktéž reflektuje především jejich reputaci zobrazující jak jejich výkony, úspěchy a pokořené vodní terény vysokých obtížností, tak i jejich přístup k bezpečnosti, spolupráci ve skupině a další aspekty. Kritéria pro účast ve výzkumném šetření byla tato:

- a) Pravidelné provozování extrémního kajakingu
- a) Podpora sponzorů
- b) Ochota účastnit se výzkumného šetření

Výzkumného šetření se účastnilo 9 respondentů a jedna respondentka (celkem 10 osob). Věk respondentů byl v rozmezí 21 – 42 let (průměrný věk 30,7 let). Všichni respondenti byli požádáni o verbální informovaný souhlas s anonymizovaným zpracováním získaných údajů pro účely výzkumu a případným uveřejněním těchto údajů v diplomové práci. Vzhledem k úzké komunitě extrémních kajakářů a příslušností autora k této skupině je nemožné oslovit respondenty, kteří by splňovali kritéria výzkumu a současně nebyli blízkými přáteli výzkumníka. Na tomto místě je tedy nutno poukázat na přátelský vztah výzkumníka a všech respondentů (více v kapitole Vlastní sebereflexe výzkumníka)

Tabulka č. 1: Stručná popisná charakteristika respondentů

Počet respondentů	10
Poměr ženy/muži	1/9
Průměrný věk	30,7
Věk min./max.	21/42

3.5 Vlastní sebereflexe výzkumníka

Jak již bylo zmíněno v úvodu, sám se aktivně věnuji extrémnímu kajakingu. Patřím mezi sponzorované kajakáře. Výzkum je tímto do značné míry ovlivněn, ať již hovoříme o motivaci k výzkumu, definování výzkumného problému, či přímo výběr respondentů, kteří všichni patří mezi mé přátele. Ve výzkumných rozhovorech se hovoří o krizových situacích, kdy se respondenti, či jejich přátelé přiblížili hranici života a smrti. Vzhledem k úzké komunitě extrémních kajakářů jsem u několika těchto situací zmíněných v rozhovorech byl osobně přítomen, ať už na straně zachránce, či zachraňovaného. Moje zkušenosti z těchto situací byly stěžejní pro motivaci k vypracování této práce. Proto se domnívám, že pro transparentnost výzkumu je třeba zde uvést důkladnou sebereflexi mne samotného jakožto výzkumníka.

Extrémní kajaking je relativně malý, rozvíjející se sport ve srovnání s jinými extrémními sporty, a to ovlivňuje i možnosti sponzoringu. V České republice není jediný jezdec, který by se uživil pouze příspěvky od sponzorů. Většina forem sponzoringu probíhá ve formě poskytování vybavení zdarma, či jednorázových odměn za fotografie, videa a články do časopisů. Přes tuto relativní sporadicitu odměn je přítomnost sponzoringu pro nezainteresovaného laika dobrým měřítkem úspěšnosti extrémního kajakáře. Výsledky na závodech v extrémním kajakingu nejsou samotnými kajakáři považovány za měřítko kvality jezdce, jelikož se povětšinou odehrávají na klidnějších a méně obtížných úsecích a měří spíše fyzickou kondici, nikoliv však „morál“ a psychickou vyrovnanost a odolnost, nutnou dle mého názoru k extrémnímu kajakingu. Sám se kajakingu v různých jeho formách věnuji od dětství, extrémnímu kajakingu pak aktivně od svých 18 let. Pro účely tohoto výzkumu bude vhodné svou

sebereflexi pojmout vypracováním odpovědí na stejné otázky, které posloužili jako osnova výzkumným polostrukturovaným rozhovorům (viz. příloha č. 1).

Mohl bys mi na začátek říct něco obecného o sobě?

Jsem stále studentem psychologie, momentálně pracuji jako krizový intervent v nadaci Bona. Mám dlouhodobý láskyplný vztah a jsem kajakář. Respektive většinu volného času se snažím rozdělit mezi přítelkyni a pádlování. Naštěstí jsme oba nadšenci do adrenalinových sportů a přírody a máme pro své záliby pochopení. Kromě kajakingu se příležitostně věnuji i lyžování, horské turistice, horolezectví, cyklistice a tak podobně.

Jak ses ke svému sportu dostal?

Ke kajakingu, respektive původně kanoistice, jsem se dostal ve třech letech, kdy mě otec poprvé vzal s sebou na kánoi na vodu. Můj prvotní vztah k vodě vychází z dětských rodinných výletů na české řeky, vodní turistika. Když můj mladší bratr vyrostl do věku, kdy s námi začal jezdit také, otec vzal do kánoe jeho a mě koupil můj první kajak. Posléze zjistil, jak nebezpečné je jezdit na kajaku bez jakýchkoli základů a dal mě zapsat do kurzů kajakingu, posléze přímo do oddílu vodního slalomu USK. Zde jsem se setkal s profesionálním sportem, posléze se vypracoval i do juniorské reprezentace, ale velký tlak na výkon, nutnost trénovat celý rok na jeden nominační závod a při neúspěchu v něm začít další rok tréninku na další, mě od slalomu velmi odrazovalo. Náhodou jsem se dostal k do té doby opovrhovanému extrémnímu kajakingu ve svých šestnácti letech, kdy jsem se čirou náhodou rozhodl přihlásit na závody na čertových proudech na Šumavě. Zde jsem se poprvé setkal s uvolněnou a přátelskou komunitou extrémních kajakářů. Posléze mě vzali na pádlovací výlet do Švýcarska, Itálie a Francie. Pak jsem odrostl juniorské kategorii ve vodním slalomu a rozhodl se svůj čas věnovat tímto směrem. Rád se domnívám, že jsem napomohl stavění mostů mezi vodními slalomáři a extrémními kajakáři, kterýžto vztah byl vždy napjatý a plný předsudků.

Jak dlouho už ho provozuješ?

Vodáctví jako takové provozuji jako koníčka od svých přibližně 3 let, slalomu jsem se věnoval do svých osmnácti a s extrémním kajakingem jsem začínal postupně od přibližně osmnácti let, s tím, že aktivně se mu věnuji poslední čtyři roky. Na vodě trávím přibližně 150 dní v roce, ale jedná se skutečně o odhad.

Co tě k němu nejvíc přitahuje?

K extrémnímu kajakingu mě přitahuje mnoho jeho aspektů. Jako první musím vyzdvihnout komunitu, která se kolem tohoto sportu točí. Jedná se ve směr o opravdu otevřenou, upřímnou osobnost, mezi kterými jsem našel skutečně dobré přátele, troufám si říct na celý život. S komunitou kajakářů se mi poji spousty skvělých chvil a zážitků. Můj pocit je, že lidé, kteří vědomě občas riskují život, jsou i mimo svůj sport autentičtí a otevření novým zkušenostem. A samozřejmě se jedná o lidi, bez kterých by to v podstatě vůbec nešlo. Jsou to lidé, kteří vám v nouzi zachrání život, a vy ho v nouzi zachráníte jim. Všeobecně se nedoporučuje jezdit na divoké vodě sám, právě kvůli rizikům, které se s kajakingem pojí, i když dnes se tento sport posouvá i tímto směrem. Dále pak mě k pádlování přitahuje ten živel samotný. Respektive je to pro mě hodně spjato s přírodou, pobytem v ní, zápasem s ní a dohodou s ní. Jednak je třeba zmínit, že se cítím skvěle, když vyjedu z města s kajakem na střeše auta na výlet, a spím v lese pod širákem, blízko divoké zvěře. Pak je úžasné a neopakovatelné, že se s kajakem dostanu na místa, kam se nikdo jiný nedostane, objevování přírodních zákoutí, soutěsek, a nové perspektivy. Pak se samozřejmě musím dostat k vodnímu živlu. Jedna ze základních vodáckých pouček je, že voda je vždy silnější než ty. Někdy se člověk musí s vodou poprat silou, ale s tím se mi vždy pojí spíše snaha o přežití. To, co je na pádlování pro mě fascinující, je naopak soulad s živlem, kdy jsem schopen přesně využít sílu té řeky, nechat si od ní pomoc. Dokázat se vyhnout nástrahám a využít řeku ve svůj prospěch. Moment, kdy i třeba hrozí velké riziko při chybě, ale moje schopnosti, psychická vyrovnanost, pochopení mechaniky vody, struktury přeje se spojí a dovedou mě k bezpečnému lадnému průjezdu. Pokud budu mluvit jazykem fenomenologie, moment, kdy jsem tady a teď, moment, kdy se setkám s bytím.

Co pro tebe tvůj sport znamená?

Můj sport pro mě znamená velmi mnoho. Je to pro mě zdroj energie, síly, zábavy, vzrušení, přátelství, jedinečných zkušeností a zážitků. Je to pro mě zdroj usebírání. Znamená pro mě životní styl, náplň. Prolíná se to všemi aspekty mého života, respektive mě osobnostně utvářel do té míry, že už je neoddělitelnou součástí. Nechci říkat, že pro mě znamená všechno, protože tak to ani není. Dokážu si představit, že kvůli nějakému závažnému zranění bych s ním musel přestat, ale vytvořilo by to velkou díru v mém životě a i tak, by byl stále se mnou minimálně v rámci všeho, co mě naučil a dal. Můj

sport hraje značnou roli v mém výběru budoucích životních směrů, ať už se jedná o trávení dovolené, ale i třeba o motivaci přestěhovat se do jiné země, kde by pro mě bylo dostupnější se kajakingu věnovat běžně v životě.

Jaké jsou tvoje pocity při pádlování?

Pocity při pádlování se různí, stejně jako při čemkoliv jiném. Každý okamžik na vodě je jedinečný. Jednak nikdy nejsou na stejné řece přesně identické podmínky, jelikož se jedná o přírodní dílo a jak přeje, tak průtoky se mění. Jednak je vždy jiné moje vlastní rozpoložení, se kterým na vodu sedám. Určitě jsou moje pocity při pádlování ovlivněny i složením a náladou skupiny, která je na vodě se mnou. No a pak samozřejmě záleží, na tom, co se zrovna jede, a i na tom, jak se cítím fyzicky a jak se mi daří. Víím, že někdy jsem ve stavu, kdy hlava by chtěla jet, ale tělo nedokáže správně reagovat, ať už z únavy nebo z nedostatku tréninku po zimě. Tehdy je důležité netlačit na pilu a přizpůsobit se tělu, jinak cítím, že riskuji příliš. Je to frustrující, protože víím, že dokážu jezdit lépe a teď to najednou nejde. Ale i na lehčí vodě nacházím zábavu v tréninku a klid. Pak samozřejmě musím zmínit strach a nervozitu, spojenou s nebezpečnými peřejemi. Tyto pramení samozřejmě z vědomí rizik, která se pojí k obtížným a nebezpečným peřejím. S tím, že vždy při obtížných peřejích existuje i riziko smrti, samozřejmě v případě větší chyby, ale v hlavě zůstává stále. A samozřejmě dalším pocitem je i nadšení, až euforie, když se vše daří, člověk je na vlně a v souladu s řekou. Když se zamyslím nad několika řekami, které spadají do kategorie nejtěžších řek, které jsem kdy jel, je zajímavé, jak odlišně jsem každou z nich prožíval. Víím, že v jednom případě jsem musel hodně bojovat se strachem, sám sebe přesvědčit o vlastní kompetenci a o přehnanosti obav (které skutečně byly velké). Při expedici v Ekvádoru, jsem prožíval nadšení z obtížnosti, která mi byla milou výzvou. A při příležitosti další skutečně nebezpečné řeky si vzpomínám jen na přítomnost. Nevybavuji si ani strach, ani nervozitu, ani velkou radost. Vybavuji si radost i nervozitu až po splutí této konkrétní řeky, až když bylo po všem a já už seděl v autě. Ale při výkonu samotném, jsem byl tak přítomný, tak soustředěný, tak u sebe a u řeky, že se mi v hlavě smazaly všechny myšlenkové postupy. Byl tam jen další záběr, další pohyb, další peřej a bylo to bezchybné. Cítil jsem, že tam ani nebyla možnost chyby. Všechno bylo tak, jak mělo být.

Jakým způsobem tě tvůj sport ovlivnil jako člověka?

Můj sport mě jako člověk ovlivnil do značné míry. Samozřejmě není možné přesně určit, jak bych se vyvíjel bez něj, jaké změny byly zapříčiněny například sebezkušenostním výcvikem, či pouhým zráním v čase, ale vnímám, že extrémní kajaking na mě měl velký vliv. Jmenovitě změnil můj přístup k zodpovědnosti. Ačkoliv, můžu působit jako nezodpovědný floutek, když přijde na důležité věci, jako riziko zranění a smrti, dokážu být koncentrovaný, racionální a zodpovědný, ať už ve vlastním vyhodnocování rizik před samotnou akcí, či v krizových situacích. Krizové situace jsou další věcí, která mě ovlivnila. Jednak dokud člověk není v krizové situaci ohrožení života, nikdy nemůže s jistotou tvrdit, jak se zachová a jaký vliv to na něj bude mít. V tomhle ohledu mi můj sport umožnil si osahat své hranice, ale i utvrdit si vlastní kompetence. Schopnost klidně a racionálně řešit krizovou situaci se přenáší do obyčejného života, ať už při řízení na dálnici, kdy musím v okamžiku zareagovat, na šílence, který mi vjede do cesty, v práci při akutní atace psychotika, kterou je třeba zvládnout, tak i při analýze a řešení běžných problémů. Extrémní kajaking mi přeházal hodnoty, naučil mě vážit si více přátel, protože, jak oni, tak já tu zítra už nemusíme být. Naučil, mě žít autentičtěji, naučil mě více si vážit přírody. Naučil mě jak lépe odhadovat rizika, svoje schopnosti a jak lépe pracovat se stresem. Žít víc přítomností.

Co ti to dalo a co ti to vzalo?

Extrémní kajaking mi dal mnoho dobrých přátel doma i ve světě. Je úžasné, jak mezinárodní kajakářská komunita je a jaké porozumění mezi jednotlivci panuje. Dal mi neskutečné množství zkušeností, jedinečných zážitků. Dal mi spousty nových míst, o kterých bych nejen nikdy neslyšel, ale ani by mě nenapadlo, že existují. Dal mi otevřenost novým zkušenostem a možnosti, jak je získávat. To se prolíná i s mým přístupem k zážitkům mimo extrémní kajaking. Dal mi náplň a směr dalšího rozvoje. Unikátní místa, která jsem díky němu navštívil. Dal mi vědomí vlastních schopností a jejich hranic. Co mi vzal? No, spousty času a peněz, ale to se nedá počítat jako oběť. Částečně mi vzal možnost se pořádně věnovat něčemu jinému, ale také to nevnímám jako oběť. A naštěstí mi zatím nevzal žádné opravdu dobré přátele. Toho se bojím asi nejvíc, že mi můj sport vezme.

Co si představuješ pod pojmem extrémní sport?

Pod pojmem extrémní sport si představuji sport, který s sebou nese značná rizika zranění, či smrti. Považuji ho za sport, při kterém člověk soupeří s přírodou a sám se

sebou. Ve kterém nejde o poměrování a soupeření s ostatními. Považuji ho v podstatě za formu sportu, která posouvá hranice a pohybuje se na hranici možností jak sportu samotného, jedince, který ho provozuje, tak i života a smrti. Extrémní sport s sebou nese velká rizika, a jeho pointa je se s nimi popasovat a bezpečně je obejít, či překonat. Když posouvám své hranice při fotbale a nepovede se mi to, zlomím si nohu nebo přetrhám vazy v koleni, když se mi to nepovede při extrémním sportu, je velká pravděpodobnost, že zemřu.

Vnímáš svůj sport jako rizikový, či extrémní?

Svůj sport považuji za extrémní, záleží ale velmi na tom, co jedu. To riziko tam je vždycky. I na jednodušších řekách. Vždycky ho vyhodnocuji. Ale záleží na mých schopnostech a hranicích možností. Za extrémní ho považují pouze v tu chvíli, kdy se pohybují blízko hranice svých vlastních schopností (fyzických i psychických), protože to je místo, kde se to může zvrtnout. Je to extrémní kdykoliv jsem mimo komfortní zónu. Bohužel je třeba mít na paměti, že i když se cítím v komfortní zóně, stačí trocha nepozornosti, malá chyba, která se začne kumulovat jako sněhová koule a může vést ke krizové situaci i na jednoduchých místech, kdy se cítím bezpečně.

Jak s tím rizikem pracuješ?

S rizikem, které se k mému sportu pojí, se snažím přistupovat preventivně. Respektive, snažím se nejdříve získat povědomí o rizicích na té dané řece (z kilometrů nebo map – v případě expedic). Dál pak na samotné řece, dávám pozor na známky nebezpečí (jsou různé, a pro tuto práci je jejich popis příliš technický a nedůležitý). Když řeku znám, soustředím se především na místa, o kterých vím, že jsou nebezpečná. Neustále analyzuji rizika, když se dostanu do neznámého místa nebo velmi nebezpečného místa, vystupuji a jdu si peřej dobře prohlédnout, zmapovat, zanalyzovat – jak nebezpečí, tak nutnosti k bezpečnému průjezdu. Vždy zhodnotit i svoje momentální možnosti, někdy peřej beze studu obnesu po břehu, jindy u té stejné peřeje ani nepřemýšlím, že bych ji nejel. Člověk analyzuje i možnosti skupiny. Je zapotřebí znát schopnosti členů skupiny, ať už abych mohl předejít rizikům i pro ně, tak abych se mohl spolehnout, na kvalitní záchranu. Je třeba myslet nejen na to neohrozit sebe, ale i neohrozit skupinu. Dobře odhadnout, co si jednotliví členové mohou dovolit a neohrozit je výběrem příliš těžké řeky nebo tím, že se zraní při záchraně mě. Kdybych to měl

shrnout, s rizikem pracuji především analýzou možných nebezpečí, skupiny a svých schopností ve snaze riziko co nejvíce eliminovat. Nikdo z nás se nechce utopit.

Jaká jsou nejčastější zranění při tvém sportu?

Nejčastější zranění v mém sportu jsou určitě různé oděrky, odřeniny, sraženiny, modřiny a rozseknutá čela. Samozřejmě i natažené svaly, bolesti zad a ramen. Toto se v podstatě ani nepočítá jako zranění, spíš jako nevyhnutelnost. Nejčastější skutečně problematické zranění bude asi vykloubení ramene, poměrně častá a závažná věc, se kterou se vždy pojí komplikovaná první pomoc a převoz. Vůbec dostat člověka z řeky do nemocnice je v tomhle případě značně komplikované. Pak dále kajakářská specialita je zlomený nos, což opět není závažné zranění (samotnému se mi to přihodilo a narovnal jsem si ho sám na místě a více to neřešil, zahojilo se to hezky a nemám s tím nejmenší problém). Zlomený nos je spojený se skoky z vodopádu, se kterými se pojí další časté zranění, a sice kompresní zlomenina obratle. To už je opět vážný problém, samozřejmě při dobré záchráně bez dlouhodobých následků, jelikož většinou nedochází k poškození míchy, ale jedná se o velmi vážná zranění. Musím zmínit i únavová a chronická poranění jako záněty šlach. Pak je samozřejmě třeba brát v potaz, že kajaking není jen o pádlování, ale i o pohybu na břehu, po kluzkých mokrých kamenech, takže občas může dojít ke zlomeninám. No samozřejmě zranění způsobená topením, respektive utopení samotné není zranění, ale smrt. Mám na mysli, následky po topení, kdy hrozí riziko sekundárního tonutí, vyčerpání organismu, podchlazení a vážné infekce.

Dostal ses někdy ty nebo někdo z tvých přátel do skutečně nebezpečné situace, či ohrožení života?

Osobně jsem se dostal do situace, kdy jsem unikl smrti jen o vlásek. Celá chyba byla z mladické nezkušenosti, kdy jsem chtěl jezdit těžší a těžší věci. Chyba vycházela z nezvládnutého stresu, který mě do jisté míry paralyzoval a vedl ke zkratovitému jednání, které bylo završeno asi třiminutovým soubojem o život pod vodopádem. Podobné jako tonutí v jezu. Bojoval jsem o každý nádech a doufal, že mě přátelé zachrání. Nebylo to však v jejich možnostech, v tu chvíli mi hlavou proběhla myšlenka na smrt, ale rozhodně jsem to nechtěl vzdát. Uklidnil jsem se a zkusil promyslet, jak bych se mohl zachránit sám. Prostorově jsem se zorientoval, obrátil se čelem ke skále a pokaždé, když mě vodopád zatlačil pod vodu, tak se po skále pomalu posunoval ke kraji, kde voda odtékala pryč. Když mě vodopád pustil, byl jsem tak vyčerpaný, že jsem

nedokázal uchopit záchranné lano a proplaval další nebezpečnou peřej. Z posledních sil jsem doplaval ke břehu na posledním možném místě před 4 kilometry dlouhou nesjízdnu soutěskou, končící 30 metrů vysokým vodopádem. V životě jsem nebyl fyzicky vyčerpanější než tehdy. Dostal jsem se do toho kvůli nezvládnutému stresu a ven díky tomu, že jsem se dokázal uklidnit, promyslet situaci a vyřešit problém. Jinak jsem byl účastníkem několika záchranných operací, které mohly dopadnout až fatálně, ale ještě jsem nebyl nikdy v situaci, kdy by se mi někdo utopil před očima. Pokaždé se nám to podařilo na štěstí vyřešit, i když už jsem musel dávat i masáž srdce.

Jak jsi to prožíval? Myslím během i potom?

Své prožívání při mém přiblížení smrti bych rozdělil několika fází. Nejprve samozřejmě obrovský stres, který mě do situace vůbec přivedl, přímo ochromující nervozita. Pak jsem prožíval bezmoc, i trochu vzteku na přátele, že mě nebyli schopni zachránit. Hlavou mi proběhla myšlenka, že tohle je teda konec, následovaná vzápětí myšlenkou „ani náhodou.“ Pak jsem uklidnil a začal logicky uvažovat a analyzovat svou situaci a své možnosti. Na víc pocitů nebyl prostor. Celá situace sice trvala přes tři minuty (Je to natočeno na akční kameře z pohledu první osoby. Od chyby do bezpečí uplynulo více než tři minuty záznamu), což je relativně dlouhá doba na záchranu, přes to více pocitů neproběhlo, už jen z důvodu současně probíhajícího souboje o každé nádech a o život. Víím, že mi připadalo trvání celé akce mnohem delší. Když jsem byl v relativním bezpečí, vzpomínám si už jen na neuvěřitelnou únavu a prázdno. V příštích několika dnech jsem si připadal trochu jako ve snách. Bilancoval jsem, přehodnocoval životní priority, chodil jsem za lidmi, které mám rád a říkal jim, že je mám rád. Celkově to pro mě byla obrovská lekce, která změnila můj přístup jak ke kajakingu, tak k životu. Potkání smrti mi dalo více autenticity v životě. Začal jsem se více věnovat svým dobrým přátelům a méně těm, kteří mi za to nestáli. Začal jsem žít více přítomností, radovat se ze života a vážit si ho. Případy, kdy jsem byl na straně zachránce, jsou vždy podobné. Je tam strach o život kamaráda, ale ten je většinou ihned zastrčen dozadu rychle jedoucím vlakem rozumu, který se snaží vytvořit efektivní záchranný plán. Každá vteřina mi v tu chvíli připadá hrozně dlouhá, ale analýza situace je velmi rychlá. Já i všichni mí kamarádi, které znám, se pravidelně účastníme kurzů první pomoci, kurzů vodní záchrany, máme celosvětově uznávané záchrannářské certifikáty. Přes to se na krizovou situaci nejde připravit. Každá situace je jiná, každá řeka je jiná, postavení záchrany je limitováno prostředím. Počet členů skupiny, kteří mohou pomáhat, se mění.

Navíc, žádné cvičení, trénink, četba literatury nikdy nikoho nepřipraví na náročnost a psychické vypětí situace, kdy se vám před očima topí kamarád. Nevím, jestli postupuji správně, ale postupuji tak nejlépe, jak dovedu.

Jakým způsobem funguješ, když se někdo dostane do krizové situace?

Když se sám dostanu do krizové situace, většinou to probíhá tak, že první vyhodnocení je skutečně bleskové. Dalo by se říci, že probíhá pudově, reflexivně, pomocí naučených pohybových stereotypů, ale zapojují se i naučené poznatky o mechanice vody a lodi, na které zrovna jedu (různé lodě mají různé vlastnosti). Rád bych řekl, že probíhá nějaká složitá analýza problému, ale povětšinou se vše děje tak rychle, že člověk nemá čas příliš přemýšlet. Výjimku tvoří doporučení zůstat pokud možno v lodi, která je vždy tím největším plovákem na řece, ale ani tato neplatí vždy a je nutno ji upravovat podle situace.

Přemýšlels někdy o tom, že bys toho sportu nechal?

Sám jsem nikdy nepřemýšlel o tom, že bych kajakingu zanechal. Je to pro mne tak důležitá součást života, že si nedovedu představit, že bych skončil. Nevím však, jak bych zareagoval v situaci, kdy by se mi skutečně kamarád utopil před očima. I když pochybuji, že bych sportu zanechal úplně, pravděpodobně bych snížil obtížnost a nebezpečnost úseků.

Je něco, co si bereš ze svého sportu do běžného života?

Do mého běžného života ze svého sportu беру schopnost řešit krizové situace s relativně chladnou hlavou, беру si z něho vztah k přírodě, spousty přátel, které potkávám rád i jeden než na vodě. Ale i zkušenosti ze života v přírodě, práce s lany, ať už při horolezectví, či při navazování věcí na střechu auta, autentičnost ve svém životě. Lepší náhled na své hranice, limity, ale i kompetence. Ale i takové věci, jako řídičské zkušenosti, či jazykové dovednosti nezbytné pro cestování.

Jak o tom sportu přemýšlíš?

O svém sportu přemýšlím jako o součásti sebe sama, zároveň jako o věci, která mě přesahuje a dokáže těšit velké množství různých lidí po celém světě. Jako o úžasném způsobu trávení času, jako o činnosti sblížující člověka s přírodou. Jako o životním stylu.

Co bys chtěl vzkázat mladým začínajícím kajakářům?

Mladým začínajícím kajakářům bych chtěl vzkázat, aby si to užívali. Aby se nebáli poznávat nové lidi a vytvořili si síť lidí a kamarádů, starších i mladších, se kterými můžou jezdit. Ale zároveň opatrnost, aby se nenechali strhnout silou svých ambic a tlaku, což vyžaduje trpělivost. Aby si nechali poradit od starších a zkušenějších. Většinou to nejsou blbci a vždy mluví ve vašem zájmu ze své vlastní zkušenosti. Hlídat si svoje hranice a příliš je nepřekračovat. No, a dělat to pro radost, nikoli pro výkon, či soupeření.

Chtěl bys dodat ještě něco, o čem jsme tu nemluvili?

Takto na konci bych chtěl zmínit snad jen, že smrt, která je rizikem našeho sportu, je pro mě samozřejmě jistým strašákem. Ne snad, že bych se bál smrti, ale ještě se mi nechce končit. I přes to chápu vlastní smrtelnost a to, že jsem si na ni při svém sportu sáhl, za jistý dar, který mě motivuje k tomu, abych žil lépe, abych žil autentičtěji, více ze sebe a neztrácel čas banalitami. Šel více za zážitky místo hmotných statků a kariérního růstu. Abych si víc vážil života, jak svého, tak cizího a užíval světa. Domnívám se však, že toto mé vidění smrti je silně ovlivněno mým studiem psychologie a filosofie, díky nimž jsem zvyklý přemýšlet o svých pocitech, dojmech a snažit se je lépe uchopit.

3.6 Analýza dat

K analýze dat získaných z polostrukturovaných rozhovorů byla použita tematická analýza, která je blíže popsána v následující kapitole. Autor této práce se koncentroval na přímo popisné jevy, nikoliv na jejich relativní interpretativní výklady.

Ihned po ukončení rozhovoru byl jeho záznam poslechnut, jak pro kontrolu kvality záznamu, tak pro lepší seznámení se s daty. Všechny rozhovory byly přepsány a následně podrobeny kvalitativní analýze.

3.6.1 Tematická analýza

Ke kvalitativnímu zpracování dat byla použita metoda tematické analýzy, která se zaměřuje na témata nesoucí podstatné informace vzhledem k výzkumné otázce. Je proto důležité, aby zdroj tato témata evidoval (Braun, & Clarke, 2006). V tomto výzkumném šetření byla pozornost zaměřena na témata související s rizikem smrti.

Brauna a Clarke (2006) dále uvádějí dva přístupy využití metody tematické analýzy, kde první přístup vychází induktivní cestou přímo z dat samotných a nevyužívá již

předem sestaveného kódového rámce nebo jiné analytické prekoncepce. Jedná se o popis dat, který může vyústit k tvorbě hypotéz, či výzkumné otázky. Druhý přístup vychází z předpřipraveného teoretického rámce, soustředí se na vybrané aspekty dat, a nikoliv na celkový popis problematiky a identifikace témat je založena na předem připravené výzkumné otázce. Autor této práce se rozhodl pro induktivní přístup, i přes existenci výzkumné otázky, jednak proto, že se jedná o širokou otázku, která by měla poskytnout dostatečný prostor pro identifikaci témat ze samotného textu a zároveň z důvodu zachycení témat v celkovém kontextu fenoménu extrémního kajakingu.

Braun a Clarke (2006) ve své publikaci uvádějí šest kroků, podle kterých by měl výzkumník postupovat při analýze.

1. Seznámení se s daty

Jedná se o fázi běžnou ve všech kvalitativních výzkumech. Jedná se o poslouchání audio záznamů, přepis nahrávek, opakované čtení přepisů a tvorba prvotních poznámek, sloužící k identifikaci zajímavých částí dat před samotným kódováním. V rámci této fáze analýzy autor ihned po skončení rozhovoru vyslechl audio záznam, který následně přepsal a opakovaně četl. V prepisech audio záznamů jsou pro lepší srozumitelnost vynechány některá přeřeknutí, která dle autorova názoru nenesou žádný význam, kromě tohoto zásahu jsou přepisy doslovné.

1. Generace počátečních kódů

Generace kódů redukuje velké objemy dat do menších významových částí. Kódy mohou poskytovat přiléhavou sumarizaci úseku dat, či popis obsahu úseku dat, které jsou potenciálně relevantní ve vztahu k cílům výzkumu. Kódy mohou být popisné, či interpretativní, kde popisné kódy se drží sémantického obsahu dat, kdežto interpretativní kódy se snaží jít za text, uchopit latentní významy dat a interpretovat je. Pro náročnost interpretativního způsobu kódování a obtížnou definovatelnost výzkumného problému se autor při analýze zaměřoval pouze na deskriptivní kódování.

2. Hledání témat

V této fázi již jde o analýzu seznamů kódů, hledání vzorců mezi nimi a seskupování významově příbuzných kódů do jednotlivých témat, které souvisí s výzkumným cílem. Témata, která s výzkumným cílem nesouvisí, do analýzy nezařazujeme.

3. Revize potenciálních témat

V této fázi je třeba ověřit, zda získaná témata z předešlé fáze skutečně korespondují se získanými daty. Pro přehlednost byla vytvořena tematická mapa (viz. Příloha č. 2), následně pak byly znovu pročteny všechny přepsané rozhovory a porovnány s vytvořenou tematickou mapou a jednotlivými tématy pro snadnější ověření shody vytvořených témat se skutečným obsahem dat.

4. Definování a pojmenování témat

Při definování jednotlivých témat je důležité jasně vymezit unikátnost a specifičnost každého jednotlivého tématu a to, jak každé jednotlivé téma ovlivňuje celkový náhled na data a jakým způsobem se vztahují k výzkumným cílům (Braun, & Clarke, 2006).

5. Výsledky

3.6.2 Analýza dat získaných v polostrukturovaných rozhovorech

Struktura PR (příloha č. 1) byla vzhledem ke snaze zachytit výzkumnou otázku v celkovém kontextu extrémního kajakingu postavena spíše obecně. Během analýzy byla identifikována témata, která se vztahují k výzkumné otázce a zároveň zachycují kontext extrémního kajakingu. Během analýzy byla identifikována tato témata:

- A) Pocity přátelství a důvěry v komunitu
- A) Unikátnost prožitků živlu a přírody
- B) Radost z progresu
- C) Význam kajakingu a motivace
- D) Vědomí vlastních hranic a kompetencí
- E) Vědomí náročnosti a specifičnosti krizových situací
- F) Snaha o minimalizaci rizik

Pro snadnější orientaci v tématech a jejich vzájemných vztazích doporučujeme nahlédnout do tematické mapy (příloha č. 2), kde jsou znázorněny vztahy mezi jednotlivými tématy.

3.6.2.1 *Téma č. 1: Pocity přátelství a důvěry v komunitu*

Za jedno z fundamentálních témat extrémního kajakingu. Prolíná se všemi rozhovory všech respondentů. Komunita extrémních kajakářů je jedním z nejvíce obohacujících faktorů pro respondenty a pro jejich motivaci k extrémnímu kajakingu. Respondenti zmiňují dobrá přátelství, která vznikají mezi jednotlivými kajakáři, a důvěru, která mezi nimi panuje. Respondenti zmiňují vzájemnou otevřenost a upřímnost, které je pro ně v jiných společenstvech nevídaná. Tento aspekt respondenti zmiňují jako jeden ze základních kamenů významu, který pro ně extrémní kajaking má a do značné míry se podílí na jejich motivaci se sportem pokračovat.

„No, tak komunita, protože ty lidi, který z tý vody jsou, spolu tráví fakt hodně času, takže si dost často... Takže si musí fakt rozumět, aby si nelezli úplně na nervy, a hlavně jsou jakoby v rámci toho sportu na sobě závislý, protože jsou to ty jediný, který si navzájem můžou pomoci, takže jsou to většinou dobrý kamarádi a je s nima většinou dobrá řeč, protože prostě jsou to lidi, kterejm člověk, když to řekneme, svěřuje svůj život, takže, prostě jsou to takový kamarádi do nepohody, většina z nich.“ R1

„Fakt je to o tý komunitě. Tady jsou asi vesměs mí všichni nejlepší kámoši.“ R2

„Pak mi to dalo spoustu dobrejch kamarádů ten sport. Mám spoustu kamarádků z vody, který jsou fakt fajn. Vím, že se na ně můžu obrátit s čímkoli a kdykoli, prostě se to tak nějak neřeší.“ R4

„Spousta dobrejch lidí, je kolem toho, je to taková celosvětová komunita... tam existuje ta pomoc jeden druhému a bez toho se na tý vodě nedá jezdit.“ R6

„Je to sice strašně individuální, protože v kajaku seš sám, nicméně je to závislý na skupince, takže ty lidi, se kterejma jedeš na vodu, s nima člověk musí bejt ideálně v nějakým blížkým vztahu (smích). Ale prostě dobrý kamarádi, to je strašně důležitý. To je na tom pěkný, to se mi na tom líbí ta komunita lidí, co se pohybuje kolem vody.“ R7

Už z prvního úryvku je patrné, nejen důležitost přátel mezi kajakáři, ale i jejich význam pro bezpečnost, respektive oboustranná důvěra ve vzájemnou pomoc v krizových situacích, či ohrožení života. Respondenti kladli důraz i na důležitost nevystavit přátele nebezpečí, ať už špatným odhadem výkonnosti skupiny, obtížnosti řeky, ale i ohrožením sebe sama, jelikož i to do značné míry ohrožuje celou skupinu.

„...když udělá malou chybu, tak je to problém, kterej se nechá řešit, ale není to jednoduchý, protože už tím může ohrožovat skupinu a pokud udělá velkej problém, tak už se tam fakt jedná o život, že už jakoby... že už je to na hraně, že to ohrozí skupinu, nebo ohrozí sám sebe na životě...“ R8

„Jak jsem asi furt zmiňoval, že vodáctví je hodně komunitní sport, to není jenom sport, to je životní styl a to skoro všech těch lidí, co se na tý vodě pohybují. To všechno tě hrozně ovlivní v životě a je to jak říkám hodně komunitní. Je to o tom, že jezdíš s lidma, a i když se to nezdá, tak vlastně... Ale že třeba mě teď napadá, že to vodáctví není tak samostatný, jak se může zdát, ale důležitý je mít partu lidí, kterým můžeš věřit a díky tomu sjedeš nějakou řeku. Ne jenom kvůli tomu, že umíš dobře pádlovat, to je tak půlka toho, ale důležitá půlka jsou ty lidi, kteří ti dokážou poradit a udělat ti třeba záchranu a tak. To je strašně důležitý.“ R2

„...včera zrovna, jsem jel nakoupenou řeku s kamarádem a paradoxně viděl jsem to nebezpečí spíš u něj. Protože prostě nepádluje tolik poslední dobou a hrozně by chtěl, ale momentálně je trošku jinde teď konc, než by fakt měl jezdit, tak vlastně tam to nebezpečí... No vidíš to! Jo. Tam to bylo vidět. Měl jsem o něj strach na řece. Já sám sem byl v pohodě, protože jsem na vodě jako hodně. A sem zvyklej.“ R7

Zároveň vědomí vlastní smrtelnosti, rizik a nebezpečí extrémního kajakingu si respondenti často uvědomí kvůli krizové situaci, kdy musí zachraňovat svého kamaráda nebo když přemýšlejí o známých a kamarádech, kteří se již utopili. Většina respondentů je vděčná za to, že nebyli svědky utopení blízkého přítele nebo kamaráda. Ve většině případů můžeme sledovat, že vědomí o nebezpečí a riziku smrti kajakáři nabývají spíše než z vlastních chyb skrze skupinu přátel.

„To ohrožení života vlastního je v podstatě jednodušší než ohrožení života těch ostatních. To asi člověk vnímá výrazně bolestněji a výrazně to má takovej emočně tísnivější rozměr.“ R3

„Naštěstí nebyla tak hluboká a vytáhli jsme ho dřív než by v tý kapse zůstal nějak hluboko, což bylo pár vteřin, docela dlouhých vteřin, když člověku zmizí pod nohama člověk, kterýho má rád, tak to s člověkem docela zacloumá. Naštěstí sme ho vytáhli a nestalo se nic špatnýho.“ R1

„Nikdy jsem nezažil v naší skupině, že by se někdo utopil. Zaplat' pánbůh a zažít to nechci (klepe na dřevo). Doufám, že se to nikdy nestane.“ R7

„Já, to musím zaklepat... Já naštěstí sem nikdy nebyl u případu, že by se mi utopil nějaký blízký kamarád. Mě se utopili známí, to se stalo a to se děje furt.“ R8

*„Tak tohle byla taková asi nejošemetnější situace no a pak jsem byl asi dvakrát nebo třikrát účastníkem nějakého topení povětšinou v jezu při těch pionýrských začátkách, ale poctivého, kdy už je člověk fialovej a jenom gumovej, ne žádný troškaři...“ Dále respondent v rámci jeho zkušenosti z krizovou situací uvádí: *„No a potom samozřejmě z dlouhodobějšího hlediska ti to dá takovej nějaký nadhled, že v podstatě nejses nesmrtelnej.“ R5**

3.6.2.2 Téma č. 2: Unikátnost prožitku živlu a přírody

Unikátnost prožitku síly živlu a přírody se stejně jako předchozí téma rovněž ukazuje jako jeden ze stěžejních aspektů pro význam extrémního kajakingu a motivaci respondentů k dalšímu pokračování v jejich činnosti. Toto téma zmiňují v rozhovorech všichni respondenti a věnují mu značnou pozornost.

*„Pak další byla příroda a poznávání nových míst, což jako určitě, prostě člověk se dostává na místa, kam se bez kajaku nedostane. To je jako. Většina z těch míst je dost jedinečných, protože pohled, když člověk jede hlubokou soutěskou nebo kaňonem, je prostě nenahraditelný, že jo. Dost často tam nesležeš jenom s lanama, aby ses podíval. A zároveň jako žiješ, teda žiješ. Trávíš hodně času jakoby v přírodě a prostě, když takhle potkáváš ty zvířata, tak je to prostě hezký, že jo. Utíkáš do divočiny, trochu.“ Respondent pak dále uvádí svoje zkušenosti s prožitkem živlu: *„to, že se pereš s nějakým živlem, je prostě zajímavý, protože ta voda je nevyzpytatelná a musíš se s ní hodně naučit fungovat, takže pak ti sama pomůže a je hrozně zajímavý pocit, že takhle využíváš něco, co je daleko silnější než ty, ale dokážeš to použít ke svému prospěchu a užít si to.“ R1**

„Pak se mi na tom líbí, že se dostanu na nádherná místa. Ty řeky všechny jsou logicky v horách a to je nádherný prostředí.“ R9

„Musím říct, že za prvé, že se člověk pohybuje v té přírodě, to je taky pěkný, že vlastně je soběstačnej. Vracíš se k takovým těm kořenům lidství.“ R2

„Co mě přitahuje... No, já miluju přírodu, takže bejt venku...“ R7

Z výpovědí respondentů vyplývá i další aspekt unikátnosti živlu a přírody, a sice nevyzpytatelnost. Z přírodní nevyzpytatelnosti vyvstávají rizika zranění a smrti, která se respondenti snaží minimalizovat, avšak nikdy se jich nejde zcela zbavit. Unikátnost přírody a živlu znamená i neustálou změnu podmínek a nutnost se přizpůsobit situaci, což respondenti zmiňují v kontextu řešení krizových situací, jejich náročnosti a specifčnosti.

„Tak tím, že je to tvořený přírodou a člověk si to nevymýšlí, tak samozřejmě jsou tam dost často nějaký místa, který jsou jakoby víc nebezpečný, než jiný. Prostě. Není to žádný připravený vodní park. I na ty jednodušší řece se můžou nacházet i nebezpečný místa, kdy samozřejmě tam vždycky zůstává na pozadí nějaký riziko, kdy člověk může... si ublížit... nešťastnou náhodou ve výsledku.“ R1

“Když víš, že seš v nějakým kaňonu nějaký řeky, tisíce kilometrů od civilizace a jediná cesta, jak se dostat ven, je jí projet a ty víš, že je tam šestinásobek vody, než tam měl být. Takže prostě jsou ty karty rozdaný úplně nejhůř.“ Respondent pak dále uvádí náročnost těchto podmínek: „Trvá to minuty, hodiny, hodiny, dny... To už je taková ta dlouhodobá tíseň a to jako na tu palici sedá hodně nepříjemně.“ R3

„Co mě přijde, že člověk úplně neovlivní, jsou stromy¹. A to ty následky jsou potom fatální. Může být klidně i lehčí voda, ale ten strom... Je vždycky průser. Speciálně když má větve, tak tam stačí, aby se malinko něco podělalo... Člověk se zahákne o bundu, o šprycku, o vestu a prostě to jede. A průser je na světě a ta voda nemusí být ani těžká.“ R8

3.6.2.3 Téma č. 3: Radost z progresu

Respondenti radost z vlastního zlepšení, z posunutí svých hranic a kompetencí zmiňují opět většina respondentů. Libé pocity spojené s vlastním progresem jsou jedním z faktorů ovlivňující další motivaci k dalšímu pokračování v aktivitě a dalšímu rozvoji v ní.

¹Stromy padlé přes řeku jsou nebezpečí, které se téměř nedá předvídat, jelikož strom může padnout kdykoliv, kamkoliv a příští povodeň ho může posunout, či odplavit. Koryta řek zůstávají dlouhodobě téměř neměnná, kdežto stromy jsou překážkou nečekanou, nevyzpytatelnou a často smrtící, především pak smrky s velkým množstvím větví, zvláště pak ne řece, kterou kajakář dobře zná a nebezpečí neočekává.

„A i se mi na tom líbí to, že když sjedu něco, co umě si myslím, že je třeba hraniční, tak z toho mám hodně dobrej pocit a plus k tomu, znovu mě začali bavit i ty závody. Že se mi vrátil ten impuls dobrýho pocitu z dobrýho výsledku, což už jsem v konci toho vodního slalomu ani neměla.“ R9

„S tím, že pak postupem času mi to začalo jít a potřeboval jsem bejt jako i trochu úspěšnej a bavilo mě to, tak jsem začal dělat freestyle kajaking, a pak už byl jenom krátkej skok k tomu, jezdit na divoký vodě, protože to je jako pro většinu lidí nebo minimálně pro mě, ta nejzábavnější činnost. Poznávat nový řeky a překonávat řeku a svoje hranice.“ R1

„Dřív to bylo samozřejmě jakoby jezdit těžší a těžší věci a jezdit to líp a líp.“ Respondent dále k tématu radosti z vlastního progresu uvádí: „Já někdy ve třiceti začal jezdit slalom a úplně mě nadchlo, jak jsem to nikdy nejezdil, jak jsem uměl nulu, tak prostě najednou jsem měl další impulz, jako učit se něco novýho.“ R8

Z úryvků je i patrné, že radost z progresu je spojena s poznáváním a překonáváním vlastních hranic a kompetencí a skrze toto i nutnost pro správné vyhodnocování a minimalizaci možných rizik spojených s extrémním kajakingem.

„Tak je to nějaký trénink, kterým se snažím za prvé zlepšit nějakou svou kondici, nějakou svou techniku, abych na té řece mohl předvádět nějaké konzistentní výkony. Abych přesně věděl, co si můžu dovolit a tím pádem minimalizoval riziko na té řece.“ R5

3.6.2.4 Téma č. 4: Význam kajakingu a motivace

Toto téma je stejně jako samotný extrémní kajaking tak, jak ho respondenti popisují složeno z mnoha různých aspektů, respektive z drobnějších subtémat mimo jiné je i částečně syceno třemi již výše zmíněnými tématy, které participaci zmiňují jak samostatně, tak i v kontextu celkového významu extrémního kajakingu a jejich motivaci v dalším pokračování, ale má i další aspekty, které z něj činí samostatné téma.

„Mě na tom sportu přitahuje komunita, překonávání sám sebe, jakože, příroda a zajímavý místa a požitek z jízdy na vodě.“ R1

No, asi to, že je to neuvěřitelnej koktejl a směsice všeho možnýho dohromady. Není to jenom dřina, dril, není to zase jenom prostě taková kytarová, trampovací příroda.

Není to jenom civilizace, není to nic vyhraněného. Jsou ta lidi, ale zároveň tam být nemusí, je to příroda, je to sport, ale zároveň to není sport.“ R3

U většiny respondentů je možno se setkat s mírným odporem k označení extrémního kajakingu pojmem sport. Tento pojem se jim nezdá dostatečně přiléhavý a všeobsažný. Vzhledem k zmiňované variaci mnoha aspektů, které se na vnímání extrémního kajakingu podílejí, se respondenti ve většině případů kloní k názvu „životní styl“, který dle jejich mínění vystihuje jejich aktivitu přesněji.

„Pro mě to znamená úplně všechno, protože si myslím, že když to takhle člověk dělá, tak už to není sport, ale životní styl. Všechno v životě už tak nějak někam míří v kontextu tady toho krůčku. Tak jak to děláme, tak to není sport, ale spíš koníček, takovej lifestyle těžkej.“ R3

„Co pro mě znamená? Tak je to můj životní styl, takže je to pro mě momentálně všechno. Pokud nepřijdou nějaký události, který to ovlivní, jakámkoli způsobem, tak to pro mě znamená, přemýšlet nad tím, jakej bude dneska můj den. To je prostě můj život. Šílený...“ R7

„Znamená pro mě asi... je blbý říct všechno, protože na prvním místě mám svého syna a manžela, ale když pomínu takový věci, který jsou logicky ty hlavní, jako zdraví a tak, tak je to pro mě životní styl vlastně. Způsob trávení volného času, třeba i dovolený a tak.“ R9

„Hele, ono je to takový klišé, ale rozhodně to je můj životní styl. Teď si vůbec nedovedu představit, že bych tu vodu jako úplně vynechal.“ Dále pak respondent dodává: „pokud jsem na té vodě, tak je to součást mého života a naplňuje mě to. Že nemusím chodit do hospody, že nemusím jezdit k moři, ale tohle je součást, asi ne pracovního, ale toho volnočasového života.“ R8

Vzhledem ke komplexnosti celého životního stylu extrémního kajakingu, je tento fenomén úzce spojen se životy respondentů, a sice tak úzce, že se zdráhají pomyslet na další nepokračování, i přes vědomí všech rizik se sportem spojených a všech obětí, které musí pro svůj sport podstupovat. Někteří respondenti zmiňují možnost snížení ježděné obtížnosti, kdyby byli svědky smrti svých blízkých kamarádů, ale i přes to by v kajakingu pokračovali.

„Já zatím nejsem úplně schopnej říct, co mi to vzalo, já zatím vidím jenom ty pozitiva, vidím ty klady. Ty zápory nevidím. Ale určitě tam někde jsou, ale ty zatím prostě nějak nevidím.“ R8

„Ne, nikdy. Nevím, protože jsem teď těhotná a nejezdím, tak vždycky, jak z toho člověk trochu vypadne, ať už z toho psychickýho napětí, z toho fyzickýho tréninku, tak nevím, jak moc zpátky se budu schopná vrátit. Jestli sjedu, to co jsem sjela vloni, předloni. Určitě se k tomu chci vrátit ve stejném nebo větším rozsahu.“ R9

„Je to určitě smysl mého bytí... Nedovedu si představit dělat něco jinýho. Nedovedu si to představit.“ R10

„Nikdy. Vždycky jsem si říkal, že i kdyby přišla ta situace a už se mi to fakt nelíbilo, tak stejně bych se snažil pádlovat aspoň na nějaký lehčí bázi. Že bych si dával nějakou Kamenici, nebo něco lehčího. Nebo jezdil do Norska na playrun na Shoju. Vždycky bych se tomu asi věnoval. Asi dokud bych nebyl nějak zrakvenej, že už nejde pádlovat, tak bych se toho držel a třeba bych změnil ten styl nebo to jak jezdím, nejezdil nějaký hrozný věci, ale něco lehkýho, abych si zajezdil, tak pro srandu.“ R2

Se životním stylem tohoto typu se pojí i nutné oběti, které sportovci musí pro svůj sport podstoupit. Zmiňují je však jen někteří respondenti a následně je zlehčují smíchem, či přímo vyvrací, že by je vnímali jako oběti.

„A co mi to vzalo, asi nadšení do nějakých jiných koníčků. Dřív jsem dělal gymnastiku, fotbal, florbal, ale na to už jsem se úplně vykašlal, protože když mám volný čas, tak si jdu radši spíš zapádlovat na kanál. Nemám úplně čas na kámoše ze školy, jsem takovej, nechodím na školní večírky, radši jedu do Rakouska. Ostatní kamarády zase tolik nemám.“ R2

„Já si myslím, že mi to moc nevzalo, kromě peněz z peněženky, si myslím, že mi ten sport moc nevzal, no.“ R5

„A co mi to vzalo... Krom peněz a spousty času, no. Pak občas se člověk zraní, od odřenejch rukou po problémy s ramenama, to člověka samozřejmě asi potká občas.“ R1

„Já nevím, jestli mi to něco vzalo, teďka si nemyslím, že by mě to o něco ochudilo.“ R4

„No, určitě tím mým stylem života, tím, že věnuju ten čas tomu cestování a pádlování, tak určitě díky tomu nemám ženskou. To jsem si jistej, že kdybych žil normálním způsobem, žil v Praze nebo i jinde, jak každej jinej normální člověk, tak si myslím, že bych měl dneska rodinu a třeba se budu rozvádět a tak, ale vzhledem k tomu, že to je stejně jenom teorie, tak je to úplně jedno.“ V jiné části rozhovoru respondent uvádí negativní vliv extrémního kajakingu na partnerské vztahy: „To jsem jako, když jsem měl nějaký vztah s holkou, tak to trpělo mega, protože jsem byl nadrženej na vodu víc než na tu ženskou. A to bylo jako moc, takže takhle to ovlivnilo můj život, ale v dobrým slova smyslu. Je to něco, co bych zhodnotil dneska, že jsem strašně vděčnej za to, že jsem začal pádlovat, protože na tom nevidím nic špatnýho a dostalo mě to tam, kde dneska jsem.“ R7

3.6.2.5 Téma č. 5: Vědomí vlastních hranic a kompetencí

Respondenti často hovoří o jednak zlepšení svých dovedností a kompetencí v rámci extrémního kajakingu, ale i s přesahem do běžného života, a zároveň o lepším odhadu svých vlastních kompetencí a jejich limitů. Toto téma je nejčastěji zmiňováno v souvislosti se snahou vyhnout se riziku, či řešení krizových situací. Současně se však pojí s potřebou progresu a posouvání a překonávání svých hranic.

“Zbytečně se nehnát, no. Samozřejmě člověk chce něco dokázat, takže se jako žene, ale pokud si člověk není ani trošičku jistej, tak rozhodně nefungovat jako stylem „nějak to vyjde.“ Vždycky fungovat stylem: Vím, co se může stát, a vím, jak v té situaci budu reagovat. To je asi nejdůležitější. A rozhodně jako nespěchat, protože... opět jsem slyšel spoustu pouček... Jsou dvě protichůdný, a sice „Hrdinů jsou plný hřbitovy“ a pak „když to nezkusíš, dobrej nikdy nebudeš.“ A obě dvě na sobě něco mají, více měně to chce mezi nima najít nějaký balanc. Protože samozřejmě, když se člověk do něčeho požen, tak někdy narazí, ale když člověk nebude zkoušet překračovat svoje hranice, asi jak v běžným životě, tak v tom sportovním životě se daleko moc neposune.” R1

„Asi mě to posiluje do toho běžnýho života. Že mi to právě dodává tu sílu, že když mám pocit, že něco nezvládnou, tak si vzpomenu, jak jsem byla silná. Jak jsem překonal svůj strach. Jak jsem překonala svoje limity na vodě a určitě mě to posílí. Ale zároveň mě to i limituje, protože jsem si vědomá, že ten sport je extrémní a ta smrt nebo nějaký následky tam jsou, ty rizika, že se něco stane.“ R9

„Zbytečně neriskuju. Jezdím to, na co si věřím, no... když přijedu na místo a vidím tam moc velký riziko a nevěřím si na to, tak na to nejdu, no. Nestydím se obnášet. Když se cejtím, že zrovna na to mám, jsem připravenej, tak nějaký riziko jsem ochotnej podstoupit. O tom to je zase, je to o posouvání sebe, ale vždycky to musí bejt v mezích.“ R6

„Snažím se bejt, pokud se rozhodnu, že nějakou takovou věc udělám, aby to tak jistý, jako když přecházím chodník. Přecházím přechod, že neupadu. Prostě se snažíš jezdit podobně, i když to je na hraně, musíš se cejtit, že to zajedeš, tak, jak si to představíš, že na to máš.“ R10

Pro samotnou bezpečnost a minimalizaci rizika na vodě je nutné správně odhadnout svoje momentální schopnosti, možnosti, psychický tlak, i svoje limity a hranice. Většina respondentů zmiňuje, že drtivá většina krizových situací a velkého nebezpečí se vytvoří v případě, kdy jezdec buď špatně odhadne své schopnosti, ale spíše, když překročí vlastní hranice a neustojí psychický tlak, stres a nervozitu, které následně způsobí zkratkovité, či chybové jednání, které následně jezdce přivede do situace ohrožení života.

„Hele, to se asi taky mění, prostě když jsem to hrotil asi nejvíc, tak ty pocity byly asi, že jsem to chtěl tlačit úplně na maximální riziko, co se týká toho, sjet těžký věci, na hranici ne nervů, ale psychiky. Že na to mám, ale že ještě nezmatkuju.“ Respondent dále uvádí své zkušenosti s překročením hranic a následky tohoto počínání a nutnost tréninku a vědomí vlastní kompetence pro nižší míru stresu: „Třeba tohle já zase beru, že člověk se zase soustředí na ten výkon a nenechá se ovlivnit. Já jak jsem hodně jezdil na tý vodě, tak potom vidíš kluky, který to tlačí pod tlakem, ale vidíš, že se toho bojeje, tak díky tomu dělaj strašný chyby. A to mi přišlo dobrý, že člověk, když je vyježděnej, tak to dokáže zahodit, i když ví, že už je přes hranu, když už tu chybu udělá, tak ví, že to posral sám sobě, ale ne že se bál, a že byl vynervovanej.“ R8

„...že ta hranice mezitím kdy jsi v pohodě, a kdy nejsi v pohodě, je jako docela ostrá. Že se snažíš pohybovat hodně pod tou hranicí a snažíš se, aby ses neskutálel na tu druhou stranu. Protože tam už to není jen v tvých rukou. Musíš být vždycky pánem té situace, no. To je to nejlepší, co si z toho můžeš vzít.“ R5

„Když jsi s tím srovnanej, když víš co a jak, tak je to pro tebe daleko jednodušší, než když se fakt hodně bojíš a máš z toho velkej respekt, tak je to pro tebe daleko těžší a je tam vidět často že lidi, který se bojí, dělají tak často zbytečný chyby, který je pak hodně trápěj.“ R4

Vědomí vlastních hranic, osvojení kompetencí spojených s kajakingem má přesah i do běžného života respondentů. Jejich zkušenosti získané na vodě jim usnadňují reagování na nečekané podněty i mimo jejich sport. Příkladem mohou být krizové situace při řízení motorových vozidel, či při zraněních, ale i jejich sebevědomý přístup, důvěra v sama sebe a rozhodnost.

„Spíš mi to dalo, že na tý vodě, je člověk sám za sebe a musí se umět rozhodnout v poměrně krátký době. Sem tam jsou to prostě sekundy, kdy se musí rozhodnout, jestli chce doprava nebo doleva. Nebo jestli to chce jet nebo nechce jet. A je to prostě jenom na něm, tohle si myslím, si člověk odnese i do normálního života. Dá ti to takový jednodušší rozhodování, co chce a co nechce. Takže to má natrénovaný z tý vody, prostě chce tohle, tak to jde udělat, nebo prostě nechce. Dobíhá na červenou na semafor, a buď prostě ví, že to proběhne nebo neproběhne. Musí se rozhodnout a je mu to jasný, jestli to stíhá nebo nestíhá. Mám teď takovej lepší pocit, zvládám se rychleji rozhodovat, co dělat.“ R4

„Taky si myslím, že v krizových situacích dokážu líp přemýšlet. I když vidím, že si někdo zlomí ruku, tak se dokážu normálně chovat, vím co a jak.“ R2

„Principiálně, jak člověk řeší ty věci v tý peřeji, že je dobrý tak řešit i ty ostatní věci. Třeba i při tom řízení, já jak jezdím pořád po tý D1, tak každou chvíli tam nějaký kretén najede a ty to musíš strhnout z rychlýho do pomalýho. To jsou takový věci, to je takový to reagování ve zlomku sekundy, rychle se rozhodnout a brát to tak, že to rozhodnutí je správný.“ R8

„Myslím, že člověk je tak nějak automaticky trošku, víc upřímnější, trošku jde ve věcech na hranu, tak nějak očekává, že všechno bude taky tak nějak na hraně. Už ho spousta extrémnějších, krizovějších situací nepřekvapuje a to z jakéhokoli ranku, ale většinou jeho okolí překvapuje, že jeho to nepřekvapuje.“ R3

3.6.2.6 *Téma č. 6: Vědomí náročnosti a specifčnosti krizových situací*

Rozdíl v krizové situaci v extrémním kajakingu a u jiných extrémních sportů, například sjezd na horském kole, je v jak v době trvání, tak ve specifčnosti vodního živlu. Když extrémní kajakář udělá chybu a je nucen opustit loď, jeho problémy teprve začínají. Utopení hrozí především, když jezdec opustí kajak a plave korytem divoké řeky. Na rozdíl od již zmiňované horské cyklistiky, kde jezdec po pádu zůstane ležet, i když vážně zraněný, kajakáře, který může být také ošklivě potlučen a vysílen, začne unášet divoký proud řeky. Nebezpečí je v těchto případech mnoho, i když všechny vedou ve svém nejhorším možném scénáři k utopení jezdce. Topení samo není nikdy okamžité, ale trvá delší dobu. To dává zbytku skupiny čas na záchranu. Ten je samozřejmě velmi omezený a při záchraně je třeba jednat rychle a s rozvahou. Každý úsek každé řeky je odlišný a skýtá rozdílná nebezpečí. Samo o sobě je náročné vymyslet a zrealizovat ideální způsob záchrany, právě z důvodů specifčnosti a unikátnosti každé krizové situace, i bez ubíhajícího času a vědomí, že když se záchrana nepodaří, zemře člověk, pravděpodobně přítel a kamarád. Ať už z logiky věci, tak z výpovědí respondentů vyplývá, že krizové situace jsou vždy jak psychicky, tak fyzicky velmi náročné. Respondenti výrazně odlišně popisují krizové situace, kdy oni byli v ohrožení života, a kdy byl v ohrožení života jiný člen skupiny.

„Pokud každý plavání může být snadno, když plaveš dlouho, ohrožující život.“ Respondent dále v kontextu náročnosti krizových situací uvádí: *„A každá ta vteřina je strašně dlouhá a samozřejmě udržet klidnou hlavu a zůstat pouze jenom na přemejšlení, jak řešit problém je dost jako náročný v ten moment... Musí to vymyslet, tak aby ta první věc, kterou vymyslí, byla ta nejrozumnější a je to velkej nárok. Velký nároky, podle mě všeobecně na psychiku toho člověka, aby si byl sebou jistej, že dělá správnou věc.“* R1

„Ohrožení života vlastního je asi jednodušší než ohrožení života těch ostatních to člověk vnímá výrazně bolestněji a to má takovej emočně tísnivější rozměr než když jsem v nebezpečí sám, ale je to jen krátkodobý, když je někde nějaká přej, nebo když se stane, že víš, že teď se něco pokazilo, že jsi něco posral a teď ti jde o život. Tam většinou na nějakou tíseň nemáš moc čas, tam bojuješ o život.“ R3

„Když se do takový situace dostanu já, tak si vůbec neuvědomuju... Tam hraje roli, jak se tomu říká? ...Pud sebezáchovy. A to, že člověk chce hlavně přežít a chce bojovat.“

Takže člověk o tom může přemejšlet xkrát předem, že bude viset ve válci, jestli by zvedal. Takže u mě bude ten pud sebezáchovy hrát hlavní roli, nevím, jestli bych dokázala zvedat takhle dlouho, jestli bych se zachovala správně.“ R9

Někteří respondenti vyjadřují lítost nad nemožností lépe se připravit na krizové situace, právě z důvodu specifičnosti každé jednotlivé situace.

„To přemejšlení v krizových situacích člověk se může teoreticky učit tisíckrát, ale jakoby jak v tom fungovat, tak to člověk zjistí bohužel, podle mého názoru jenom praxí, což je takový smutný, protože si o tom můžeš sice přečíst tisíckrát, ale když se něco stane, tak to nikdy nebude fungovat, tak, jak bylo napsáno v knížce.“ R1

„A musím říct, že i když člověk na to třeba trénuje, na první pomoc a tak. Když jde o tak blízkýho člověka, tak musím to přiznat, jsem byl úplně... úplně nepoužitelný, v tu chvíli.“ Respondent dále v rámci stejné zkušenosti uvádí: „A bylo to na těžký řece, ani jsme nevěděli, co je dál. Nikdo z nás tam předtím v životě nebyl. Takovej velkej stres nebo šok nebo prostě hodně nepříjemná věc tady to zažít. Už bych to nechtěl si opakovat. Bylo to hodně intenzivní a pochopil jsem, že člověk to může trénovat stotisíckrát, ale když jde asi takhle o blízkýho člověka, tak je to jako těžší si zachovat úplně chladnou hlavu.“ R4

Ale i přes to věnují čas a energii kurzům vodní záchrany, první pomoci, práce se záchranným lanem a vázáním uzlů, respektive snaží se sami sebe připravit na krizové situace, aby mohli dobře pomoci svým přátelům, a to nejen svými schopnostmi, dovednostmi a znalostmi, ale také vhodným vybavením.

„Člověk by se měl připravovat neustále, celý rok, každou volno chvíli na to nejhorší. Já prostě neustále chodím někam na kurzy, pořád půjdu znova a znova, první pomoc, vodní záchrana, uzlování, a tak dále a tak dále.“ R3

„Máš nějaký postupy, v hlavě, co by se... Základní samozřejmě, v rámci těch knížek a těch kurzů, co se můžeš naučit. Máš naučený nějaký postupy, co dělat, a na základě těch se snažíš postupovat.“ R1

Velkým specifikem řešení krizových situací nejen na divoké vodě, je nezhoršit svým zásahem situaci, respektive při samotné záchrance sám sebe neohrozit. I tento

aspekt někteří respondenti zmiňují jako faktor, který je při řešení krizových situací ovlivňuje.

„To bylo fakt nebezpečný, já jsem sice měl záchranu nad ním, jsem tam stál, ale prakticky bych nic neudělal, protože bych do toho v životě neskočil, že jo. Úplná kravina. To bylo hodně nebezpečný, to byl třeba pod skálou dvě minuty, nebylo to fakt nic moc.“ R2

„Ale prostě ... tak samozřejmě nějaký riziko podstoupím... ale musí bejt přiměřený. Zase se nechci utopit, kvůli někomu jinému. Už jsem se tolikrát kvůli tomu tolikrát dostal do potíží, že jsem někoho zachraňoval, někomu zachraňoval lod', někomu zachraňoval materiál, že teď už jako si na to dávám pozor. Za žádnou lodí se nikam neženu, za žádným materiálem se nikam neženu, za člověkem rozhodně jo, ale taky to má své meze. Nepojedu drop, kterej neznám, neskočím nikam naslepo. To prostě neudělám. Na to už jsem dost starej.“ R6

Všichni respondenti hovoří o nutnosti racionálního uvažování během krizových situací. Paniku a emoce označují za nežádoucí pro úspěšné vyřešení situace. Hovoří s jistým vděkem o přesahu schopnosti racionálně chladně uvažovat v emočně vypjatých situacích do běžného života. Chladné logické uvažování označují jako základní nutnou schopnost pro krizové situace a pomoc přátelům.

„Většina lidí a vidím to neustále do kolečka, i zkušených lidí, tak reaguje strašidelně, v krizových situacích emočně a je to škoda, protože v takovýchle situaci emoce jsou nepřítel. Tam musíš velice chladně a velice studeně přemýšlet a jet podle faktů a podle možností a naprosto racionální rozměry, tam se nejde pouštět do emocí. Takže naopak, dostat se do situace, kdy člověk přemýšlí racionálně v těchto situacích je prostě špička.“ R3

„To je prostě, pro mě je to taková nějaká situace jako každá jiná. Prostě teďka je tady něco, co je třeba řešit, tak se to vyřeší a potom si o tom můžeme popovídat, ale nejsem zastávce nějaký paniky nebo něco podobného. Je to další skládačka, kterou musíš vyřešit. Jak to vyřešíš, tak nejlépe to pak nějak rozebrat, povídat si o tom, kdo co udělal špatně, jaký je z toho výsledek a podobně.“ R2

„Tak prostě jedu maximum, abych mu pomohl. A nemyslím na nic jinýho než na to. Nemám čas, na tý vodě, když se něco děje, tak všechno jde na druhou kolej, tam není

čas. Musím mít klidnou chladnou až chladnokrevnou hlavu, jenom jedeš a rozhoduješ se. Žádný city, na to není čas.“ R6

3.6.2.7 Téma č. 7: Snaha o minimalizaci rizik

S naší výzkumnou otázkou určitou měrou souvisí všechna témata. Výše bylo možno z naší analýzy vidět, že respondenti nejsilnější prožitky vlastní smrtelnosti, momenty, kdy na ně nejvíce doléhá smrtelnost, zažívají skrze své přátele kajakáře, v krizových situacích, do kterých se dostávají během svého sportu a pak především krátce po těchto zážitcích, kdy mají možnost a čas si proběhnutou událost promyslet a zvědomit. Z některých výpovědí a jejich způsobu můžeme znamenat citové pohnutí v případě ohrožení života blízkých přátel.

„V té chvíli musím říct, že jsem se cejtil fakt hrozně, když jsem viděl toho kamaráda pod sebou. To je sice minuta a půl, ale tobě to připadá jako deset minut. A prostě připadá ti to hrozný.“ R2

Z našich dat byla jako odpověď na tyto prožitky identifikována vlastní snaha o minimalizaci rizik, a to jak rizik vlastních, tak rizik týkajících se celé skupiny. Zároveň je třeba říci, že nikdo z respondentů nepřemýšlel o ukončení své činnosti, coby extrémního kajakáře, jako o způsobu vyhnutí se riziku, respektive vůbec nikdo o této alternativě neuvažoval, snad jen jako o možnosti ke zvažování při možné shodě více demotivujících faktorů.

„Já jsem měl dvě takový přestávky, kdy jsem se to toho znovu musel dostávat... Ale musím říct, že v tom momentě, kdy jsem se hrabal zase ze spodu, tak kdybych se potkal s nějakým momentem negativním, tak bych s tím asi problém měl, ale spíš v nějakým afektu, než že by to bylo rozhodnutí racionální.“ R3

„Vůbec ne. Ale to je taky asi tím, že jsem nikdy netahal nikoho mrtvého z vody. Protože jsou lidi, který tahali a řekli, že konec nebo rozhodně měli dlouhou pauzu. Mě se to nikdy nestalo a doufám, že nestane. Takže ne.“ R7

Většina respondentů na otázku, zda někdy přemýšleli o ukončení činnosti extrémního kajakingu, odpovídali negativně s tou poznámkou, že by po silné negativní zkušenosti snížili obtížnost ježděných úseků, pro zachování vlastní komfortní zóny na vodě, ale zároveň mohli zůstat u životního stylu, který si tolik oblíbili.

„Asi ne. Já si neumím představit, že by mi umřel nějaký blízký kamarád, ještě kdybych tam byl já, tak bych nad tím asi trochu přemýšlel, si myslím. Ale jelikož mám pocit, že i to přináší jenom fakt radost a ty pozitivní věci, tak zatím ne. Ale fakt si nedokážu představit, že by se stalo něco fakt špatného v mém okolí, tak bych možná nad tím i přemýšlel. Tak bych asi stejně jezdil furt na creekovce² nebo jezdil slalom. Fakt ta voda mě naplňuje. Zatím ne, zatím jsem nad tím nepřemýšlel.“ R8

„Ne, ale přemýšlel jsem, že bych zanechal, tadytý obtížnosti.“ R10

„No... nechal asi ne, spíš možná snížil úroveň, že člověk pak člověk začne jezdit takový ty čtyřky, pětky (obtížnosti viz. kapitola Klasifikace divoké vody), co má jako klasiku, že tam zná každé kámen. Jako úplně přestat, tak to už si ani nejde. To by se pak člověk unudil.“ R4

„Hele, Nikdy. Vždycky jsem si říkal, že i kdyby přišla ta situace a už se mi to fakt nelíbilo, tak stejně bych se snažil pádlovat aspoň na nějaký lehčí bázi...“ Respondent dále pokračuje: „Vždycky bych se tomu asi věnoval. Asi dokud bych nebyl nějak zrakvenej, že už nejde pádlovat, tak bych se toho držel a třeba bych změnil ten styl nebo to, jak jezdím, nejzdil nějaký hrozný věci, ale něco lehkýho, abych si zajezdil, tak pro srandu.“ R2

O riziku úrazu nebo smrti respondenti ze svých výpovědí vědí, ačkoliv zdůrazňují subjektivní pohled na míru rizika. Ačkoliv hovoří o všudypřítomnosti rizika už z podstaty přírodní unikátnosti terénu řek, zdůrazňují vlastní subjektivní míru rizika, svoje hranice možností a svoji snahu vyvarovat se překračování této hranice. Toto se projevuje především v zaměření jejich pozornosti na možná nebezpečí, v analýze možných nebezpečí a snaze o předcházení rizikům, která je živým dialogem, mezi terénem a momentálními schopnostmi a hranicemi kajakáře.

„Tak to prostě na tý vodě je a kdo si to neuvědomuje, ... to je prostě zkušenostma. Je to nebezpečnej sport, každé kdo to dělá, si to musí uvědomit.“ R6

„Samozřejmě, pro běžnýho člověka, kterej v tom není zažitej, tak bych to viděl jako extrémní činnost, protože, ten když si do toho vleze a vyrazí, tak se mu nejspíš něco

²Creekový kajak je plastový kajak uzpůsobený, jak odolností materiálu, tak svým tvarem pro jízdu divokými horskými řekami kamenitého charakteru s menším průtokem a velkým spádem. Anglický pojem creek by se dal přeložit do češtiny jako bystřina.

stane. Pro lidi, který se tomu věnujou. Tak se to samozřejmě pohybuje v různých sférách, když člověk jede fakt něco těžkého, ale pro něj už jako kondiční věc, která pro nezkušeného je vlastně už absolutně šílená, ale pro něj je naprosto běžná, tak v tu chvíli už to neberu jako úplně extrémní a nebezpečnou aktivitu.“ R1

„S tím rizikem pracuju tak, že, snažím se bejt, pokud se rozhodnu, že nějakou takovou věc udělám, aby to tak jistý, jako když přecházím chodník. Přecházím přechod, že neupadu. Prostě se snažíš jezdit podobně, i když to je na hraně, musíš se cejtit, že to zajedeš, tak, jak si to představíš, že na to máš. Takže s tím rizikem pracuju tak, že když cejtím, že to riziko je vyšší, tak z toho vycouvat.“ R10

Ve všech výpovědích je kladen velký důraz na prevenci rizik a nebezpečí. Jedná se o téma tak hluboké, že překračuje hranice momentálního stavu na vodě, ale jde dál i do volného času, kdy se respondenti v různé intenzitě věnují školením na krizové situace a první pomoc. Přesto ve vztahu k vlastní smrtelnosti nemají jinou variantu než neustálou analýzu všech rizik, která subjektivně vnímají jako ohrožující a současnou analýzu vlastních hranic a kompetencí. V případě příliš velkého rizika nebo vyhodnocení obtížnosti jako nad jejich síly, peřej přenesou po břehu, či opustí celou řeku.

„Snažím se ho absolutně eliminovat, prostě Já jezdím jenom věci, u kterých jsem si třeba na 99,5 procenta jistý, že dopadnou dobře a pokud tam nějaké riziko je, tak se snažím najít nějaký způsoby jak ho obejít nebo nák ošulit nebo dejme tomu zajistit, abych se dostal do té svojí, do těch 99,5 procent anebo něco takového. A pokud to nejde, tak si vezmu tu loď na rameno a tu peřej obejdu nebo zmizím, protože si myslím, že mám hodně co ztratit a nepotřebuji to pokoušet“ R2

„Snažím se vyhodnocovat... nějaký poměr, že když člověk řeší tu vodu, tu lajnu nebo ten vodopád, do jaký míry je šance, že se to nepovede. A... pokud to riziko je fakt velký, že už mi fakt přijde, že to je nesmysl, tak to nejedu.“ R8

„Člověk se připravuje, snaží se chovat zodpovědně a tady jsem taky trochu unikát v tý naší komunitě, občas myslím víc pesimisticky a zpátečnický než drtivá většina komunity no a umím ty rizika trošku víc předjímat. Víc si myslím do budoucna, prostě jsem opatrnější trošičku.“ R3

„No, tak snažím se kdykoliv, tyhle rizika jim předejít, co nejvíc. Samozřejmě občas nejsou vidět úplně na první pohled, takže to nebejvá tak jednoduchý, ale většinou se

člověk snaží dávat pozor na veškerý místa, který můžou bejt takovýmhle způsobem velmi nebezpečný. A snažím se zabezpečit vlastně celou skupinu, která na tý vodě je, před takovýmhle situací, aby přesně nikdo nenaplaval do místa, kde si může ublížit, a když je tam takový místo, snažíš se mu vyhnout. Už když se blížíš k němu, tak už si dáváš jako pozor a jako větší zřetel na to, aby ses k tomu nedostal.“ R1

3.7 Sumarizace a závěry výzkumu

V rámci výzkumu bylo provedeno deset polostrukturovaných rozhovorů s elitou českých extrémních kajakářů. Získané množství dat bylo nahráno na audio záznam, posléze přepsáno do textu, následně byla tato data zakódována a seskupena do tematických okruhů. Těchto témat, která se snaží poskytnout odpověď na výzkumnou otázku, bylo identifikováno celkem sedm. Tato témata jsou: Téma č. 1: Pocity přátelství a důvěry v komunitu, Téma č. 2: Unikátnost prožitků živlu a přírody, Téma č. 3: Radost z progresu, Téma č. 4: Význam kajakingu a motivace, Téma č. 5: Vědomí vlastních hranic a kompetencí, Téma č. 6: Vědomí náročnosti a specifčnosti krizových situací, Téma č. 7: Snaha o minimalizaci rizik.

Při stanovování výsledků tohoto výzkumu nebyl brán zřetel na objektivně měřitelná data postojů ke smrti a riziku, nýbrž subjektivní náhled samotných respondentů na rizika jejich sportu a vědomí vlastní smrtelnosti.

Z analýzy výpovědí respondentů vyplývá, že tito vnímají svoji smrtelnost. Uznávají svůj sport za nebezpečný a zdůrazňují nutnost tohoto vědomí pro vykonávání tohoto sportu. Smrt je vnímána především skrze prožité krizové situace a ohrožení života přátel a kamarádů, spíše než skrze zkušenosti ohrožení vlastního života. V kontextu sociální skupiny a přátel je prožitek blízkosti smrti daleko více emočně vypjatý než ohrožení jejich vlastního života. Smrt přítele je chápána jako velmi negativní, nechtěný a nevyžádaný prožitek. Přes to je do jisté míry akceptována jako nevyhnutelná, a především téměř neovlivnitelná součást extrémního kajakingu. Jediná možná opatření proti této situaci je vlastní připravenost. Extrémní kajakáři se sami připravují na krizové situace, podstupují kurzy první pomoci, kurzy vodní i horolezecké záchrany, která může být nezbytná v případě krizové situace, která nastane například v hlubokém kaňonu, či soutěsce. V podmínkách, ze kterých nelze zraněného přepravit do nemocnice jinak než svépomocí skrze skalnatý terén. Nejdůležitějším faktorem eliminace rizik je samotná analýza obtížnosti terénu řeky, zřetel na schopnosti skupiny, zvýšená pozornost na

možná nebezpečí, jak pro sebe, tak pro ostatní členy skupiny. Pro záchranu blízkého přítel jsou ochotni podstoupit i riziko, avšak vždy v mezích a se zřetelem na vlastní zdraví, bezpečí a vlastní život.

Jejich zkušenosti s ohrožením života jejich přátel vedou i ke zvýšené pozornosti o bezpečí vlastního života. Jejich životní styl, jak většinou označují extrémní kajaking, jim však přináší tolik profitu ve smyslu sociálního vyžití, sebepotvrzení, zvyšování a utvrzování vlastních schopností, dovedností a kompetencí, unikátnosti prožitku souboje a využití živlu a přírody, prožitků vzrušení, uspokojení a euforie, že přes všechna rizika nikdo z nich neuvažoval o ukončení činnosti. Jejich odpovědí na rizika spojená s kajakingem je neustálé vyhodnocování rizik, a především vlastních momentálních hranic, limitů, ale i schopností a kompetencí, které jsou nezbytnou součástí vyhodnocení míry rizika. Podle kritérií výběru souboru můžeme říci, že se jedná vesměs o většinovou část skutečné elity českých extrémních kajakářů, přes to většina z nich uvádí, že úroveň, na které svůj sport provozují, nepovažují za extrémní, a to právě kvůli subjektivnímu vnímání rizik. Pracují s faktem, že svými schopnostmi a dovednostmi, svou psychickou odolností vůči stresu a správnému odhadu svých hranic a možností dovedou rizika a nebezpečí, pro normálního nezkušeného člověka smrtelná, minimalizovat na takovou úroveň, že mohou ve svém sportu dále pokračovat. V kontextu obtížnosti terénu se často hovoří o vlastní komfortní zóně, která subjektivně obtížnost snižuje.

Vlastní život je pro extrémní kajakáře cennou věcí, která jim umožňuje užívat svého životního stylu. I to je důvod pro zdůrazňovanou opatrnost a neustálou analýzu situace. Pro úspěch ve vyvarování se rizikům je dle výpovědí nutná psychická vyrovnanost a schopnost introspekce, z toho plynoucí chladný a logický analytický postoj k rizikům a nebezpečím. Tento racionální přístup, který se snaží oprostit od emocí, které jsou v krizových situacích vnímány jako nežádoucí až nebezpečné, je nezbytný jak pro samotnou prevenci rizika, tak pro úspěšné řešení krizové situace a záchranu přátel. Při ohrožení vlastního života je taktéž kladen důraz na rozvahu a rychlé rozhodování, které by ideálně měly doplňovat reflexivní snahu o sebezáchranu a usměrňovat ji pro největší možné zvýšení pravděpodobnosti záchranu a přežití.

Pro vyvarování se riziku a nebezpečí je dále žádoucí, aby jedinec nebyl příliš ambiciózní, nenechal se příliš ovlivnit lepšími výkony ostatních jezdců, ať už českých či

zahraničních a nevystavoval se z toho důvodu situacím a vodním terénům, které přesahují jeho momentální hranice možností a schopností.

Rizika smrti a nebezpečí, vzájemná odkázanost skupiny sama na sebe, společně prožité krizové situace a souboj s živlem a přírodou vede, dle autorova názoru, k silným a vřelým přátelským vztahům mezi kajakáři a k větší vzájemné otevřenosti a upřímnosti. Kajakáři si členy své skupiny vybírají a být součástí této skupiny znamená, že ostatní členové skupiny věří, že kajakář neohrozí skupinu a současně při případné krizové situaci bude přínosným pro záchranu jejich života.

I když to přímo nesouvisí s naší výzkumnou otázkou, a i když tento výzkum byl cílen čistě na české extrémní kajakáře, bylo by chybou nezmínit část dat, která se týká mezinárodní a celosvětové komunity extrémních kajakářů. Fenomény zmíněné výše se nedají vztáhnout pouze na české prostředí už z podstaty extrémního kajakingu, který je neodmyslitelně spojen s cestováním a objevováním nových míst a řek. S tím je spojeno i objevování nových kultur a poznávání nových lidí a přátel. Zajímavý je i fakt, že přes velký nedostatek obtížných vodních terénů v České republice, které by byly vhodné pro provozování extrémního kajakingu, máme v Čechách relativně velký počet světově uznávaných jezdců, kteří při svých zájezdech a expedicích úzce spolupracují i s cizími špičkovými jezdci. Fenomén celosvětové přátelské a otevřené komunity extrémního kajakingu, je respondenty vnímán jako silně obohacující a bylo by chybou jej zde zcela opomenout.

3.8 Diskuze

Motivací pro tento výzkum byl především to, že jsem chtěl lépe zmapovat prožívání smrtelnosti extrémními kajakáři. Já sám jako člen této komunity jsem měl potřebu otevřít téma smrti a smrtelnosti, o kterém se v komunitě extrémních kajakářů příliš nemluví. Zároveň jsem tento fenomén chtěl zachytit hermeneutickým výzkumným přístupem v celkovém kontextu extrémního kajakingu, jelikož vytržení tohoto fenoménu z jeho kontextu by mohlo vézt k jeho redukci, či nepochopení. Dále mě pak k vytvoření tohoto výzkumu vedla moje vlastní negativní zkušenost s předsudečným vnímáním extrémních sportovců obecně, coby šílenců bez pudu sebezáchovy a lidí, nevážících si svého zdraví, se kterou se občas setkávám v běžném životě. Při psaní této práce jsem tedy doufal i v jisté očištění extrémních kajakářů v očích neznalých věci.

Jako i mnoho jiných výzkumných prací má i tato práce svá slabá místa. Repräsentativnost této práce může trpět už samotným výběrem respondentů. Vzhledem k tomu, že neexistuje žádné objektivní kritérium, které by jasně určovalo, kdo patří mezi elitu extrémních kajakářů, byl výběr respondentů do velké míry ovlivněn mou vlastní zkušeností s extrémním kajakingem a pověstí, kterou jednotliví respondenti mají mezi ostatními kajakáři. Domnívám se, že díky mé vlastní příslušnosti ke skupině extrémních kajakářů se mi podařilo vybrat skutečně kvalitní repräsentativní vzorek, který by výzkumník bez vlastní zkušenosti s extrémním kajakingem sháněl jen velmi obtížně, ale který bude problematiqué obhájit pro jeho značnou subjektivitu, když jsem se snažil tento problém eliminovat použitím kritéria, které by mělo částečně objektivně reflektovat reputaci respondentů, které se jim mezi extrémními kajakáři dostává, a sice přítomnost sponzoringu. Vzhledem k malé velikosti extrémního kajakingu pochází podpora jednotlivých jezdců povětšinou od výrobců vodáckého vybavení a kajaků, kteří se však sami v komunitě většinou pohybují a dobře znají reputaci jednotlivých podporovaných kajakářů. Další problém, který vychází ze samotného sportu je nemožnost zachovat genderovou vyváženost vzorku. Vzhledem k značně nízkému počtu extrémních kajakářek se jich už z logiky věci nemůže tolik začlenit mezi elitu českého extrémního kajakingu. Respektive v České republice je pouze jedna kajakářka, která splňuje kritérium sponzoringu a zároveň reputace mezi ostatními kajakáři a tu se mi do studie podařilo zahrnout. Přes to může genderová nevyváženost vzorku poznamenat repräsentativnost výzkumu. Výzkumný vzorek byl tvořen celkově deseti respondenty, kteří museli pro zařazení do výzkumu splňovat požadovaná kritéria a poskytnout informovaný souhlas.

V takovémto typu šetření nemůžeme zcela eliminovat zkreslení výsledků ze strany respondentů, především pak z důvodu druhu tématu, o kterém se mezi kajakáři běžně nemluví. Toto zkreslení nemusí být velké díky mé vlastní zkušenosti se popisovanou problematikou, avšak je třeba brát ho v potaz. Je třeba zmínit, že respondent č. 10 během rozhovoru působil poněkud neochotně a po ukončení rozhovoru se mi omlouval se slovy, že na rozhovor tohoto typu nebyl připraven a naladěný, ale přesto se domnívá, že řekl vše, co chtěl říci a kdyby měl možnost si otázky lépe promyslet a připravit se na ně, patrně by neodpovídal odlišně.

Dalším faktorem, který mohl snížit validitu získaných výsledků, je má vlastní silná angažovanost v této problematice. Transparentnost výzkumu jsem se pokusil zvýšit vlastní důkladnou sebereflexí uvedenou před samotnou analýzou dat.

Samotný sběr dat probíhal většinou přes online video-hovory, kterážto varianta byla samotnými respondenty kvitována, jelikož mnozí z nich jsou často na cestách a takto se nemuseli organizačně příliš přizpůsobovat. Rozhovory, které neproběhly tímto způsobem, probíhaly v kavárenském prostředí, které si respondenti zvolili sami. Výběr prostředí byl ponechán na respondentech pro zajištění dostatečné míry komfortu a bezpečí. Je třeba zmínit vstřícnost a ochotu respondentů se výzkumu zúčastnit. Z mnou patnácti oslovených osob pouze jedna odmítla se výzkumu účastnit a u čtyř dalších se i přes ochotu rozhovory neuskutečnily z časových a organizačních důvodů. Nutno dodat, že respondenti byly před samotným rozhovorem rámcově seznámeni s obsahem rozhovoru a jeho účelem.

Silné stránky této práce lze najít v tom, že podrobně mapuje celkový kontext extrémního kajakingu a z něj vystupující téma prožívání vlastní smrtelnosti. Extrémní kajaking je oblastí prozkoumanou a popsanou zcela minimálně. Výsledky této práce mohou vézt k lepšímu pochopení extrémního kajakingu, inklinace lidí k extrémním a rizikovým sportům obecně a přístup extrémních sportovců ke smrti a riziku. Získané informace mohou vézt k lepšímu náhledu odborníků na tuto problematiku, tak i k částečné destigmatizaci extrémního kajakingu mezi laiky. Za silnou stránku této práce považuji i to, že se podařilo zachytit výpovědi velké části elity českých extrémních kajakářů, a to i přes omezenou kapacitu kvalitativního designu výzkumu.

Zjištění vyplývající z tohoto výzkumu se do jisté míry shodují se zjištěními některých zahraničních výzkumů oblasti extrémních sportů. Jmenovitě například tematizace vědomí vlastních hranic a kompetencí, vztah k přírodě a unikátnost prožitku síly živlu, či minimalizace rizika adekvátními schopnostmi a dovednostmi respondentů. Na tomto místě můžeme zmínit, že extrémní kajaking, dle výpovědí některých respondentů může vézt k osobnostnímu růstu. Vzhledem k rizikům spojených s touto aktivitou však nelze extrémní kajaking obecně doporučit.

4 Závěr

Cílem tohoto výzkumného šetření bylo zachytit, zda a jakým způsobem prožívají extrémní kajakáři smrtelnost v celkovém kontextu jejich extrémního sportu.

Ačkoliv počet extrémních sportovců, mezi nimi i extrémních kajakářů, stále narůstá, této problematice je věnováno málo prostoru v odborné debatě. K extrémním sportovcům se u nás stále často přistupuje pouze z pohledu vyhledávání zbytečných rizik.

V teoretické části této práce byla nejprve zevrubně pojednáno o smrtelnosti a různých náhledech na ni. Poté se práce věnovala historickému a soudobému pojetí extrémních sportů. Následně pak byl popsán kajaking a jeho stručný kontext. V rámci této kapitoly byly uvedeny podrobnosti spojené s klasifikací divoké vody a stručná charakteristika extrémního kajakingu. Na závěr teoretické části byla věnována pozornost dosavadním výzkumům v oblasti extrémních sportů.

V empirické části byl nejprve definován výzkumný problém, na jehož základě pak byla stanovena výzkumná otázka. Pro získání odpovědi na tuto otázku byla použita kvalitativní metodologie. Výzkumu se zúčastnilo 10 dobrovolníků ve věku 21 – 42 let. S těmito respondenty byly uskutečněny rozhovory opřené o polostrukturovaný dotazník. Takto získaná data byla následně podrobena Tematické analýze, ze které bylo identifikováno 7 klíčových témat, která poskytly odpověď na výzkumnou otázku.

Výsledky poskytly komplexní přehled o prožívání smrtelnosti extrémními kajakáři v kontextu jejich extrémního sportu.

5 Seznam použitých zdrojů

1. Abrahamová, T. (2017). Nelátkové závislosti: Závislost na sportu. Praha: PVŠPS. Dostupné z: http://www.pvsps.cz/data/2017/11/20/12/abrahamova_tereza.pdf
2. Apter, M. J., Batler, R. (1997). *Gratuitous risk: a study of parachuting*. In S. Svebak, & M. J. Apter (Eds.), *Stress and health. A reversal theory perspective* (pp. 119e129). Washington DC: Taylor & Francis.
3. Atkinson, R. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
4. Atkinson, R. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
5. Braun, V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*: 3(2): S 77-91. Dostupné z: http://eprints.uwe.ac.uk/11735/2/thematic_analysis_revised
6. Braun, V., Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In H. Cooper (Ed.), *APA Handbook of Research Methods in Psychology, Vol. 2. Research Designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 57-71). American Psychological Association. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/13620-004>
7. Brymer, E. (2011). Extreme Sports as a facilitator of ecocentricity and positive life changes. *World Leisure Journal*, 51: S 47-53. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/04419057.2009.9674581>
8. Brymer, E. (2011). Risk taking in Extreme Sports: A phenomenological perspective. *Annals of Leisure Research*: 13: S 218-238. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/11745398.2010.9686845>
9. Brymer, E., Oades L. G. (2007). Extreme Sports: A Positive Transformation in Courage and Humility. *Journal of Humanistic Psychology*, 49: S 114-126. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0022167808326199>
10. Brymer, Eric (2009). The extreme sports experience : a research report. IFPRA World, March. pp. 6-7. Dostupné z: <http://eprints.qut.edu.au/27004>
11. Coetzee, H. (2010). *Living the best day ever*. South Africa: Henri Coetzee

12. Csikszentmihályi, M. (1996). O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
13. Čálek, O. (2005). Skupinová daseinsanalýza. Praha: Triton.
14. David, C., Fiore, M. D. (2003). Injuries Associated With Whitewater Rafting and Kayaking. *Wilderness & Environmental Medicine*: 14: S 255-260. Dostupné z: [https://doi.org/10.1580/1080-6032\(2003\)14\[255:IAWWRA\]2.0.CO;2](https://doi.org/10.1580/1080-6032(2003)14[255:IAWWRA]2.0.CO;2)
15. Extrémní. (1999). In *Velký slovník naučný* (1. vyd., díl 1, s 402) .
16. Fiore, D. C., Houston, J. D. (2001). Injuries in whitewater kayaking. *British Journal of Sports Medicine*:35:235-241. Dostupné z: <https://bjsm.bmj.com/content/35/4/235.info>
17. Heidegger, M. (1996). Bytí a čas. (I. Chvatík, překl.). Praha: Oikoymenth.
18. Hendl, J. (2016). Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Praha: Portál.
- Hlava, D. (2015). Motivace k rizikovým sportům. Praha: Univerzita Karlova. Dostupné z: file:///C:/Users/User/Downloads/BPTX_2014_1_11510_0_386027_0_156297.pdf
19. Hogenová, A. (2000). K fenomenologii domova a jinakosti. *E-Logos*. Dostupné z: <https://nb.vse.cz/kfil/elogos/miscellany/hogen-00.htm>
20. Immonen, T., Brymer, E., Davids, K., Liukkonen, J., Jaakkola, T. (2018). An Ecological Conceptualization of Extreme Sports. *Frontiers in Psychology*: 9:1274. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01274>
21. Kerr, J. H., Mackenzie, S. H. (2012). Multiple motives for participating in adventure sports. *Psychology of Sport and Exercise*: 13(5): 649–657. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/257591976_Multiple_Motives_for_Participating_in_Adventure_Sports
22. Kirchner, J. (2009). Psychologie prožitku a dobrodružství. Brno: Computer Press.
23. Kračmar, B., Bílý, M., Novotný, O. (1998). Základy kanoistiky. Praha: Univerzita Karlova

24. Kupčík, O. (2014). Postoje ke smrti a osobnost u extrémních sportovců. Olomouc: Univerzita Palackého. Dostupné z: https://theses.cz/id/nmwiwr/MgrDP_Kupk.txt
25. Mazurová, I. (2012). Smrt a vědomí smrtelnosti. Pardubice: Univerzita Pardubice. Dostupné z: <https://dk.upce.cz/handle/10195/47631>
26. Miovský, M. (2006). Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada.
27. Monasterio, E., Mulder, R., Frampton, C., & Mei-Dan, O. (2012). Personality Characteristics of BASE Jumpers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24:4, 391-400. Dostupné z: <http://www.drpaulwong.com/wp-content/uploads/2018/03/Death-Attitude-Profile-Revised-DAP-R-Wong-Reker-Gesser-1994-Paper-NEW.pdf>
28. Papica, J. (1998). Psychologické, filosofické a náboženské postoje ke smrti. Olomouc: Univerzita Palackého. Dostupné z: <https://pdfs.semanticscholar.org/7556/61911664a872369d06b4dc43ceb7c38b37b6.pdf>
29. Populová, L. (2013). Zkušenost a význam smrti v lidském životě. Plzeň: Západočeská Univerzita. Dostupné z: <https://otik.zcu.cz/bitstream/11025/8870/1/BP2.pdf>
30. Růžička, J. (2010) Komunitní a skupinová daseinsanalýza. *Psychiatria-psychoterapia-psychosomatika*, 17, 28-34. Dostupný z: <http://www.psychiatria-casopis.sk/files/psychiatria/1-2010/PSY1-2010-cla8.pdf>
31. Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. (2013). Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy. Brno: Masarykova Univerzita.
32. Snyder, S. J. (2001). *Corpse : nature, forensics, and the struggle to pinpoint time of death*. Cambridge, MA: Perseus Pub
33. Sobotka, M. (2015). Patočková přednáška o Hegelově fenomenologii ducha ze školního roku 1949/1950. Praha: Ústav filosofie a religionistiky FF Univerzity Karlovy. Dostupné z: <http://www.klemens.sav.sk/fiusav/doc/filozofia/2015/6/420-428.pdf>
34. Thorová, K. (2015). Proměny lidské psychiky od početí po smrt. Praha: Portál.

35. Tomlinson, J. (2000). Encyklopedie extrémních sportů. Praha: Egmont ČR.
36. Tykal, J. (2014). Extrémní sjezd: Jízda a závodění na plastových kajacích. Praha: Univerzita Karlova. Dostupné z: https://www.kanoe.cz/img/metodika/2014/ZP_J.Tykal.pdf
37. Tykalová, J. (2014). Záchrana na divoké vodě. Praha: Univerzita Karlova. Dostupné z: https://www.kanoe.cz/img/metodika/2014/ZP_J.Tykalova.pdf
38. Wong, P.T. P., Reker, G. T., & Gesserová, G. (1994). Death Attitude Profile-Revised: A Multidimensional Measure of Attitudes Toward Death. In R. A. Neimeyer (Ed.), Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application (pp. 121- 148). Philadelphia, PA: Taylor & Francis
39. Yalom, D. I. (2006). Existenciální psychoterapie. Praha: Portál.
40. Zákon č. 262/2006 Sb. o právu pracovním (2006). In Sbírka zákonů (s 3998) Praha: Ministerstvo vnitra. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-262#f3053998>
41. Zuckerman, M. (1971). Dimensions of sensation seeking. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 36: 45-52. Dostupné z: <https://eric.ed.gov/?id=EJ041429>

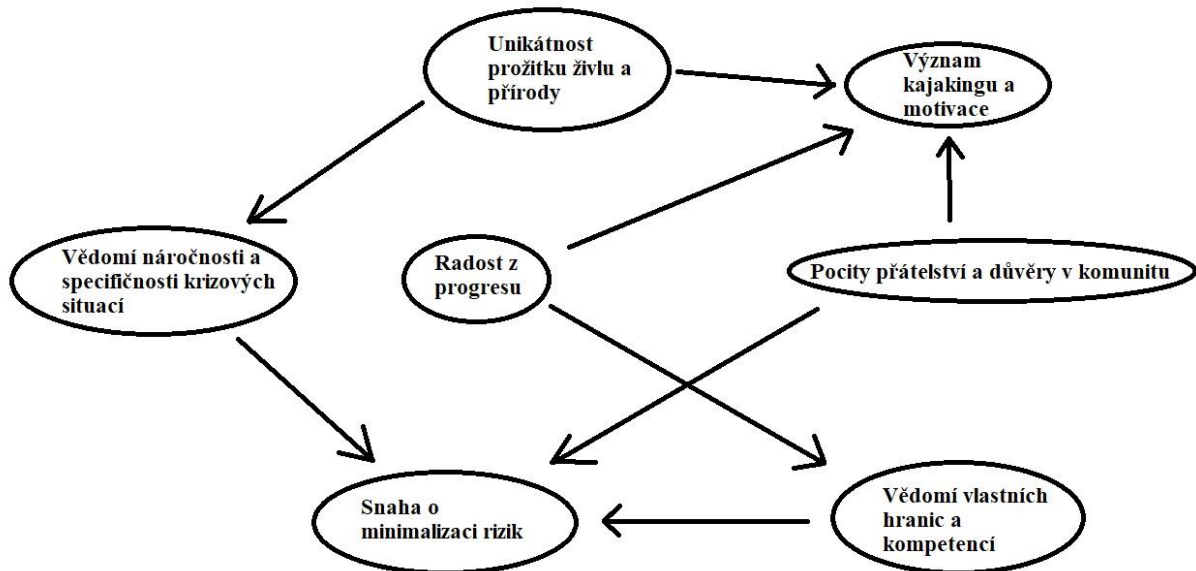
6 Přílohy

6.1 Příloha č. 1: Znění otázek v polostrukturovaných rozhovorech³

1. Můžeš mi na začátek říct něco obecného o sobě? Jak žiješ? Co děláš?
2. Jak ses k tomu sportu dostal?
3. Jak dlouho už ho provozuješ?
4. Co tě k němu nejvíc přitahuje?
5. Co pro tebe ten sport znamená?
6. Jaké jsou tvoje pocity při pádlování?
7. Jakým způsobem tě tvůj sport ovlivnil jako člověka?
8. Co ti to dalo a co ti to vzalo?
9. Co si představíš pod pojmem extrémní sport?
10. Vnímáš svůj sport jako rizikový, či extrémní?
11. Jak s tím rizikem pracuješ?
12. Jaká jsou nejčastější zranění při tvém sportu?
13. Dostal ses někdy ty nebo někdo z tvých přátel do skutečně nebezpečné situace, či ohrožení života?
14. Jak jsi to prožíval? Myslím během i potom?
15. Jakým způsobem funguješ, když se někdo dostane do krizové situace?
16. A jak funguješ, když se ty dostaneš do krizové situace?
17. Přemýšlels někdy o tom, že bys toho sportu nechal?
18. Je něco, co si bereš ze svého sportu do běžného života?
19. Jak o tom sportu přemýšlíš?
20. Co bys chtěl vzkázat mladým začínajícím kajakářům?
21. Chtěl bys dodat ještě něco, o čem jsme tu nemluvili?

³ Vzhledem k blízkým vztahům výzkumníka s respondenty byla formálnost otázek přizpůsobena této skutečnosti. Respondenti byly obeznámeni se stručným obsahem a účelem výzkumu.

6.2 Příloha č. 2: Tematická mapa



6.3 Příloha č. 3: Přepisy rozhovorů

6.3.1 Respondent 1

Můžeš mi na začátek říct něco obecného o sobě? Jak žiješ, co děláš?

Tak co dělám? Pracuju občas, žiju občas a dělám sporty občas. Asi tak. Jinak, co by se tam dalo říct. Jsem, že jo student a začínám pracovat jako stavař, projektant, ale jinak převážně se snažím vyřešit školu v tuhle chvíli. A mám spoustu koníčků nebo zálib. Především jako v outdoorových sportech nebo extrémních sportech, který nejsou úplně z levných krajů, na který úplně nedostávám peníze z hora. Takže si na to musím vydělávat, takže mam spoustu různých brigád a trávím hodně času prací. Si vydělávám na ty vejlety víkendový. Co by se tam dalo ještě říct.

No, a v osobním životě?

No, v osobním životě, mám přítelkyni, žádný zvířátko... Nevlastním byt, nemám na sebe napsanou hypotéku, nemám nikde půjčeno a... Co by se dalo ještě říct. Jezdím, že jo na vodě a od mala dělám většinu tamtěch sportů jako lyžování, voda, kolo, horolezení. Horolezení spíš jako minimálně, ale žádná takováhle věc mi není úplně cizí. Minimálně všechno jsem alespoň zkusil nějakým způsobem. Ale jinak se aktivně věnuju hlavně především vodě, protože tam jsem i nějakým způsobem podporovanéj a občas mi to i trochu jde. To asi tak všechno

Jak ses k tomu sportu vůbec dostal?

Dostal jsem se k tomu přes rodiče, protože ty to dělali taky, především táta. Pak jsem zároveň začal chodit do vodáckýho oddílu, kde to bylo naprosto běžnou záležitostí. S tím, že pak postupem času mi to začalo jít a potřeboval jsem bejt jako i trochu úspěšnej a bavilo mě to, tak jsem začal dělat freestyle kajaking, a pak už byl jenom krátkej skok k tomu, jezdit na divoký vodě, protože to je jako pro většinu lidí nebo minimálně pro mě, ta nejzábavnější činnost. Poznávat nový řeky a překonávat řeku a svoje hranice.

Jak dlouho už to provozuješ?

No, je otázka, jako kdy jsem poprvý sednul do lodi, to sám nevím, ale jakoby učím se od nějakých 7/8 let a... sem v kajaku, jakože jezdim už sám a ne jako na deblkajakách nebo že poprvý mě pošlou na vodu na lodičce. A jakože aktivně od nějakých 14 let, jakože několik dní tejdně v kajaku, s tím že poslední dobou už je to míň, protože sem si dořešoval mezi tím školu a práci. Ale snažím se držet to nějakým způsobem aktivně.

Co tě k tomu sportu přitahuje?

Komunita, překonávání sám sebe, jakože, příroda a zajímavý místa a požitek z jízdy na vodě.

Mohl bys to trochu rozvést?

No, tak komunita, protože ty lidi, který z tý vody jsou, spolu tráví fakt hodně času, takže si dost často... Takže si musí fakt rozumět, aby si nelezli úplně na nervy, a hlavně jsou jakoby v rámci toho sportu na sobě závislý, protože jsou to ty jediný, který si navzájem můžou pomoci, takže jsou to většinou dobrý kamarádi a je s nima většinou dobrá řeč, protože prostě jsou to lidi, kterejm člověk, když to řekneme, svěřuje svůj život, takže, prostě jsou to takový kamarádi do nepohody, většina z nich. Pokud možno všichni z nich. Zároveň je ta komunita mezinárodní, což je prostě, že máš kamarády po celým světě. Takže tě to za prvý nutí používat jazyky, ukazuje ti to možnosti napříč světem a ne jenom v tvým malým městečku. Takže asi tak, pak další byla příroda a poznávání novejš míst, což jako určitě, prostě člověk se dostává na místa, kam se bez kajaku nedostane. To je jako. Většina z těch míst je dost jedinečných, protože pohled, když člověk jede hlubokou soutěskou nebo kaňonem, je prostě nenahraditelný, že jo. Dost často tam neslezeš jenom s lanama, aby ses podíval. A zároveň jako žiješ, teda žiješ. Trávíš hodně času jakoby v přírodě a prostě, když takhle potkáváš ty zvířata, tak je to prostě hezký, že jo. Utíkáš do

divočiny, trochu. Tak, co jsem tam dál říkal. Tak požitek z té jízdy, protože přece jenom to, že se pereš s nějakým živlem je prostě zajímavý, protože ta voda je nevyzpytatelná a musíš se s ní hodně naučit fungovat, takže pak ti sama pomůže a je hrozně zajímavý pocit, že takhle využíváš něco, co je daleko silnější než ty, ale dokážeš to použít ke svému prospěchu a užít si to. Pak jsem říkal, nějaká to sebepřekonávání, což je samozřejmě posouvání nějakých hranic, když vidíš, co všechno se jakoby dá sjet, samozřejmě nějakým bezpečným způsobem a zjišťuješ, co všechno jakoby ve chvíli, kdy jedeš opravdu řeku s velkým průtokem, s velkým spádem, popřípadě, třeba i vodopády, tak prostě zjišťuješ, co všechno člověk dokáže a samozřejmě ten pocit, když sjedeš něco, co nesjede každá lodička sama od sebe, tak tě trochu potěší na srdci.

A co, pro tebe ten sport znamená?

To je v podstatě, co jsem teď říkal. Jakože je to prostě takovej... K tomu toho moc víc jako není. Jakože je to ještě styl života, to taky se říct asi dá. Ale znamená to pro mě, dá se říct hodně, protože... Většina lidí, který to začnou dělat, tak s tím jen tak nepřestanou, takže taková celoživotní záležitost. A většina těch lidí se zná celý život a je to prostě takovej životná styl, trochu.

A jak o tom sportu přemýšlíš?

To nevím jak to pochopit.

No, jestli se někdy dostaneš k nějakému sumírování, bilancování toho všeho.

No, to je. Myslím si, že to je v podstatě ta odpověď té předchozí otázky. Nevím, co bych víc o tom říkal.

Další otázka... Jaký jsou tvoje pocity, při tom pádlování?

No, tak samozřejmě můžeš mluvit o strachu, protože se bojíš, co se může stát. Pak samozřejmě máš nadšení, když něco zvládneš, tak máš prostě takovej pocit až euforie. I z toho vyvarování se toho, že by ses zranil nebo si ublížil. Takže to jako určitě. A pak i... no. Jak to říct. Když jedeš něco jednoduššího, ale i to těžší a fakt využiješ tu vodu, tak je to prostě takovej pocit. Je to jako nadšení, no. Pak když na to vyzraješ a pochopíš, jak to funguje, je to jak když vyluštíš hádanku. Svým způsobem. Když pak stojíš u peřeje a pak jí projedeš dvěma záběrama a vlastně ti ani necákne na šprajdu, tak máš prostě pocit, jak když vyřešíš hádanku. A pak vidíš, že některý lidi to nezvládnou, tak si jí vyřešil asi dobře. Popřípadě když jim poradíš, tak máš radost za ně, když vidíš, že to zvládli taky, tak seš rád, že se někdo zdokonalil. Díky tobě. To mi přijde taky jako super... Co by se dalo říct... Pak ten pocit síly toho proudu, když přesně cejtíš pod sebou sílu té vody nebo přesně jako padáš z vodopádu, tak to jsou pocity, který jen tak jinak nezažiješ.

Jakým způsobem tě to ovlivnilo, jako člověka?

No, to sám nevím. Tak jakože... ovlivnil... No jako že sem rozhodnější, to nevím, jestli má smysl říct, ale... Jako umím líp bojovat se strachem v jinech sportech a jinech odvětvích, protože se učím fungovat se strachem při každém problému na té řece. A řešíš hádanky, opět, takže řešíš, jak vyřešit krizovou situaci, ať už mluvím o tom, jak se dostat ze soutěsky, jak dostat skupinu ze soutěsky. Nebo popřípadě, když už se stane průšvih, v lepším případě, jak vytáhnout loď, v horším případě taháš z vody člověka, tak podobně. Takže tě to mlže učit v nějakým fungování ve skupině, organizaci a řešení situací. To asi v tom ti ten sport pomůže. No a pak samozřejmě kondice, je to sport, takže ti pomáhá v kondičce a síle...

Co ti to dalo a co ti to vzalo?

Co mi to dalo a vzalo... Dalo mi to, vzalo mi to soustavy peněz, to určitě (smích). Dalo mi to spousty kamarádů, lidí, přátel na který se můžu fakt jako spolehnout a opřít se o ně. Dalo mi to, že vlastně hledám víc jako zážitky než jako hmotný věci. Protože mi ty zážitky přijdou důležitější, díky tomu, co jsem měl šanci zažít. A i jak málo stačilo k tomu. Takže člověk hledá ty zážitky. A samozřejmě mi to dalo jako tu komunitu, jak jsem říkal. A co mi to vzalo, tak našťestí v mém okolí mi to ještě moc lidí nevzalo, který

jako, že bych přišel o někoho v tom nejbližším okolí. Takže to jako kamarádi, nestalo se, že by se utopili. Když to tak řeknu. Jako blízký kamarádi. A co mi to vzalo... Krom peněz a spousty času, no. Pak občas se člověk zraní, od odřenejch rukou po problémy s ramena, to člověka samozřejmě asi potká občas. A samozřejmě mi to dalo zkušenosti, i třeba řízení auta, protože člověk pořád někam jezdí, takže sedí hodně často za volantem.

Co si představuješ pod pojmem extrémní sport?

No, si vybavuju, jako aktivitu, kde je víc... kde je nějaký zvýšený riziko úrazu, popřípadě vážného úrazu, který je způsobený... prostě není to natažená sval, není to zakopnutí. Je to přesně, že člověk na kole nabourá do stromu, neotevře se mu padák, v kajaku zaplave do nějakého špatného místa, takže jakoby velmi zvýšený riziko úrazu.

Vnímáš ten svůj sport jako extrémní?

Tak v jakém ohledu, ale samozřejmě, pro běžného člověka, kterej v tom není zažitéj, tak bych to viděl jako extrémní činnost, protože, ten když si do toho vlezl a vyrazí, tak se mu nejspíš něco stane. Pro lidi, který se tomu věnujou. Tak se to samozřejmě pohybuje v různých sférách, když člověk jede fakt něco těžkého, ale pro něj už jako kondiční věc, která pro nezkušeného je vlastně už absolutně šílená, ale pro něj je naprosto běžná, tak v tu chvíli už to neberu jako úplně extrémní a nebezpečnou aktivitu.

Ale dostáváš se někdy do rizikových nebo extrémních situací?

Tak tím, že je to tvořený přírodou a člověk si to nevymýšlí, tak samozřejmě jsou tam dost často nějaký místa, který jsou jakoby víc nebezpečný, než jiný. Prostě. Není to žádná připravená vodní park. I na tý jednodušší řece se můžou nacházet i nebezpečný místa, kdy samozřejmě tam vždycky zůstává na pozadí nějaký riziko, kdy člověk může... si ublížit... nešťastnou náhodou ve výsledku.

A jak ty s tím rizikem pracuješ? Osobně?

No, tak snažím se kdykoliv, tyhle rizika jim předejít, co nejvíc. Samozřejmě občas nejsou vidět úplně na první pohled, takže to nebejvá tak jednoduchý, ale většinou se člověk snaží dávat pozor na veškerý místa, který můžou bejt takovýmhle způsobem velmi nebezpečný. A snažím se zabezpečit vlastně celou skupinu, která na tý vodě je, před takovýmhle situací, aby přesně nikdo nenaplaval do místa, kde si může ublížit, a když je tam takový místo, snažíš se mu vyhnout. Už když se blížíš k němu, tak už si dáváš jako pozor a jako větší zřetel na to, aby ses k tomu nedostal. A samozřejmě dost často ti může stoupnout nervozita, když to tak vezmu, ale... to je prostě součástí toho. Dáváš si na to akorát větší pozor. Víc bych asi neřek k tomu. Prostě vyhledáváš prvořadně nebezpečný místa, aby ses jim vyvaroval, než abys hledal prvořadně jednoduchý místa na průjezd. Zkontroluješ, co ti jako může ublížit, když zjistíš, že ti něco doopravdy může ublížit, tak začínáš řešit, jak se tomu co nejvíc vyvarovat. Aby ses tomu vyvaroval.

Jaký jsou nejčastější zranění?

Tak podle toho jak z čeho. Občas bejvaj dlouhodobě unavený ramena, že jo. Takže člověk když blbě zabere, tak můžou vyskakovat ramena. Pak samozřejmě v těch vyšších sférách, když jedeš mělčí řeku, můžeš se snadno odřít, kdekoli od loktů, rukou i obličej občas. Když člověk zaplave, tak se snadno omlátí o kameny, takže jako nějaký modřiny, podlitiny, naražení kosti... To jsou takový ty, když to řeknu, provozní zranění. Pak když se dostanu do těch vyšších, tak člověk z vodopádu si může snadno zlomit nos, to je jasný, taková jako specialitka. Občas to prostě některým lidem akorát vychází, že se praští nosem o loď a pak samozřejmě se lámou záda, protože sezení je... většinou se říká, že sezení není jako sportovní a pružnej ten...postavení těla, takže když člověk dopadne na placku a ta voda není dost propěněná, aby mohla jakoby vypružit ten dopad, tak si člověk může zlomit kompresně obratel. To jsou takový ne častý, ne úplně častý, ale v dnešní době, kdy lidi se snaží jezdit čím dál tím větší věci, tak je to čím dál tím častější zranění. A pak samozřejmě jednou za čas, občas se stane, že někdo se utopí, no. A to je samozřejmě to...

Dostal ses někdy ty nebo někdo z tvých přátel do skutečně nebezpečné situace nebo přímo ohrožení života?

No... čím začít. Pokud každý plavání může být snadno, když plaveš dlouho, ohrožující život. Když plaveš v řece a nemůžeš se dostat na břeh, tak plave člověk dlouho a zkrátka se unaví a můžeš se utopit. Kdy se člověk unaví v tom proudu a nedokáže se držet bez problémů na povrchu. No, pak že jo sou situace, kdy ti ty lidi pak řeknou, že se, že byl blízko toho, že se utopil... pár jich znám. No a pak jsem ne tu čest, to je blbý říct, ale tu smělu, že chytil jsem člověka, kterej zaplavoval pod skálu, ve který byla vlastně kapsa, do který naplavoval. Naštěstí nebyla tak hluboká a vytáhli jsme ho dřív než by v té kapse zůstal nějak hluboko, což bylo pár vteřin, docela dlouhých vteřin, když člověku zmizí pod nohama člověk, kterýho má rád, tak to s člověkem docela zacloumá. Naštěstí jsme ho vytáhli a nestalo se nic špatného. A pak já mám zážitek z toho, že jsem ve velmi v podstatě banální situaci chytil lano a bohužel se mi omotalo kolem krku a ten proud byl silnej, a vlastně lano se natáhlo a na nějakou chvíli mě poslalo do bezvědomí, takže jsem vlastně byl uškrčen pod vodou, což není vyloženě příjemná záležitost. Naštěstí jsem brzo naskočil. Hned jak mě vytáhli, takže z toho nemám fyzicky žádný trvalý následky a psychický nejspíš teda taky ne, ale rozhodně je to zkušenost, po který jako, po který člověk jako netouží.

Jakým způsobem jsi to prožíval, a to během i po tom?

Tedy když budu mluvit a té situaci, kdy jsme tahali toho člověka z té kapsy, tak když je člověk na straně toho záchránce, tak samozřejmě tam každá vteřina je strašně dlouhá a člověk je dost bezmocnej, protože to přemejšlení v krizových situacích člověk se může teoreticky učit tisíckrát, ale jakoby jak v tom fungovat, tak to člověk zjistí bohužel, podle mého názoru jenom praxí, což je takový smutný, protože si o tom můžeš sice přečíst tisíckrát, ale když se něco stane, tak to nikdy nebude fungovat, tak, jak bylo napsáno v knížce. A každá ta vteřina je strašně dlouhá a samozřejmě udržet klidnou hlavu a zůstat pouze jenom na přemejšlení, jak řešit problém je dost jako náročný v ten moment. Případně jestli vůbec je nějaký řešení toho problému. Je to samozřejmě situace, do který se člověk rád nedostává, takže tam... spíš fakt taková jako bezmoc, protože člověk vymýšlí pak už skoro blbosti, ví, že každé další pokus, jakoby změna toho záchrančického plánu je prostě velmi riskantní nebo riskantní, prostě ti ubíhá ten čas, takže člověk musí to myslet, tak aby ta první věc, kterou vymyslí, byla ta nejrozumnější a je to velké nároky. Velký nároky, podle mě všeobecně na psychiku toho člověka, aby si byl sebou jistej, že dělá správnou věc. Z té druhé stránky, když je člověk tím zachraňovaným, tak tam já neměl ve své pozici moc času na přemejšlení, protože tím, že sem měl lano kolem krku, tak celá situace pro mě trvala několik, možná pár vteřin, kdy mě to umlčelo. Ne umlčelo, vlastně vypnulo, do té chvíle, kdy mě vlastně vynesli na břeh, kamarádi, takže z tímle situací tolik vzpomínek nemám. Pak mám vzpomínky, kdy jsem si jednou na řece zaplavoval, jakože hodně daleko. Člověk se prostě držel v proudu... nebo držel v proudu, drželo mě to v proudu a vlastně sem se snažil dostat na břeh a po několik, mnoho pokusech se dostat ke břehu, pak už nemá energii. Je to velká bezmoc a přemejšlení nad tím, co je vlastně rozumnější dělat, jestli plavat ke břehu nebo plavat dolu, když člověk neví třeba kam plave. Co tam může být. Tak v tu chvíli stejně člověk funguje nějakýma základníma jako principia, reflexama, že se prostě chce dostat k tomu břehu. Pak si myslím že to chce, jakoby fakt udržet v některých místech klidnou hlavu, protože nikdy nevíš, pokud ta řeka je fakt jako extrémně divoká, a snažit se dostat ke břehu. Samozřejmě toho byla vlastně mladická nerozváženost, kdy sem nevěděl, jak ta řeka pokračuje, kdy sem šel na nebezpečnou řeku, kde bylo to riziko vyšší než... to riziko vyšší a nevěděl jsem jak daleko bych mohl vlastně plavat, než by mě to samotného zachránilo nějakým klidnějším úsekem...

Jak funguješ, když řešíš krizovou situaci?

Jako postup? Nebo co? No jako ve stresu, co bych na to řekl. První, co ho napadne, se snaží dělat, snaží se svolat co nejvíce lidí na pomoc. Máš nějaký postupy, v hlavě, co by se... Základní samozřejmě, v rámci těch knížek a kurzů, co se můžeš naučit. Máš naučený nějaký postupy, co dělat, a na základě těch se snažíš postupovat. Máš varianty A B C, to, než zachraňuješ, bys měl mít připraveno. Samozřejmě se ty varianty mohou prolínat, mohou se rychle střídát. To že zachraňuješ z lodi, ze břehu, to že ten člověk drží lano a nejde za něj vytáhnout, takže montuješ nějaký kladkostroje, abys měl to lano, dokázal zabrat víc.

To se prolíná. Měníš úhly, sháníš víc lidí, popřípadě využíváš tu skupinu na tý vodě, abys to využil, co neefektivnějš.

Přemýšlel si někdy, že bys toho sportu nechal?

To asi ne. Jako člověka napadne, že by, potom, co se stalo, že bych jezdil něco jednoduššího jakoby, ale ta voda je... Prostě ne, no.

Je něco, co si ze svýho sportu bereš do běžnýho života?

Nevím no, možná rozvaha nad věcí a pak řešení, těch jako nejhorších scénářů, že člověk nekouká na variantu, když se to nepovede, tak se stane tohle, ale že řeší, když to nepude tímhle způsobem, mám ještě v záloze tohle a tohle. Aby se to dalo vyřešit. Počítat s více variantama a přeskakovat.

Co bys chtěl vzkázat mladým začínajícím kajakářům?

No... Zbytečně se nehnát, no. Samozřejmě člověk chce něco dokázat, takže se jako žene, ale pokud si člověk není ani trošičku jistej, tak rozhodně nefungovat jako stylem „nějak to vyjde.“ Vždycky fungovat stylem, „vím, co se může stát, a vím, jak v tý situaci budu reagovat.“ To je asi nejdůležitější. A rozhodně jako nespěchat, protože... opět jsem slyšel spoustu pouček... Jsou dvě protichůdný, a sice „Hrdinů jsou plný hřbitovy“ a pak „když to nezkusíš, dobrej nikdy nebudeš.“ A obě dvě na sobě něco mají, více měně to chce mezi nima najít nějaký balanc. Protože samozřejmě, když se člověk do něčeho požen, tak někdy narazí, ale když člověk nebude zkoušet překračovat svoje hranice, asi jak v běžným životě, tak v tom sportovním životě se daleko moc neposune.

A chtěl bys říct něco, o čem jsme nemluvili, co tu nezaznělo??

Asi ne. To už jsme na konci jako?

6.3.2 Respondent 2

Na začátek bych se tě zeptal na takovou obecnou věc, co děláš, jak žiješ? S čím se potýkáš v životě, kdo jsi?

Je mi 21, jsem David Hlaváček, jsem spíš student, chodím na brigády a ve volném čase se to snažím vyplňovat tím, že chodím na vodu. Ať už na kanál nebo když podaří a domluví se, tak jezdím na zájezdy, do Rakouska nebo různě dál po Evropě. Snažím se pádlovat se svým celkovým volným čase.

A v osobním životě?

Jo, mám přítelkyni. Tak to trochu krátí ten volnej čas, kterej trávím na vodě (smích), ale myslím si, že se to dá docela dobře zkombinovat. Nějaký hikování nebo... Je to docela fajn, no.

Jak ses k tomu sportu dostal?

Hele, dostal jsem se k němu přes bráchu, kterej chodit do vodáckýho klubu ve Slávii, což je v Podolí. Tam jsme pádlovali takový ty čepěvéčka, což je český pohár vodáků. Hameráky, Vavřince, nic extra těžkýho a postupem času jsem začal jezdit i s dalšíma lidma z Troje, co jsem tam potkával. Tak se to vyvinulo, protože čím jezdíš s lepšíma lidma, tak se zlepšíš i ty. To mě myslím i dost posunulo v tom vodáctví.

No a jak dlouho už to provozuješ?

No, je mi 21 a myslím, že jezdím od nějakých desíti jedenácti. Takže deset let zhruba. Ale nějakou tu těžší vodu třeba pět let. Předtím to byli spíš ty čepěvéčka.

Co tě k tomu sportu nejvíc přitahuje?

Hele, asi je to ta komunita nejvíc. Musím říct, že za prvé, že se člověk pohybuje v té přírodě, to je taky pěkný, že vlastně je soběstačně. Vracíš se k takovým těm kořenům lidství. Tvůj jedinej úkol je, samozřejmě si zapádlout, pak dobře se najíst a dobře vyspat a dobře zakalit. A jinak asi ta komunita. Když jedu na závody, tak ani neřeším věci jako dobře se umístit, spíš se těším na ty večírky nebo že se potkám se všema lidma, který jednou na stejný vlně jak já

Co pro tebe ten sport znamená?

Právě asi více než jiný koníčky, jako fotbal, kde si jdeš zasportovat. Tady to je jako víc sociální. Fakt je to o té komunitě. Tady jsou asi vesměs mí všichni nejlepší kámoši. Zase třeba na škole si s tolika lidma nepokecám. Maximálně jdu třeba na pivko, ale tam je to daleko lepší na té vodě. Asi o nějakých těch kmoších a o té skupině to je.

Jaký jsou tvoje pocity při pádlování?

Zajímavá otázka .. hele nevím, asi se soustředím na tu řeku, když už jsem na té vodě, tak zase ř, tak zase řešíš ty situace, samozřejmě myslíš na kamarády, jak jedou, jak se jim to daří. Samozřejmě jde mi i o to, jak jedu já, abych podal ten nejlepší možnej výkon, přemýšlím nad tím, jak kudy pojedou a tak. Nějaký pocity ... nevím jak to myslíš tuhle otázku.

Tak prostě cokoli, co prožíváš, ať v jakékoli situaci nemusí to být obecně. V každé situaci je to jiný, na té vodě toho může nastávat spousta.

Právě, že to je situace od situace, jak říkáš. Když se všechno daří, tak si užívám řeku, je to super, endorfiny lítaj, ale když je nějaká krizová situace, tak to se ti všechno pere v hlavě. Teď se děje tohle, tohle, co udělat... Zachovat přitom chladnou hlavu, to je docela těžký.

Jaký způsobem tě ten sport ovlivnil jako člověka?

Myslím si, že minimálně osobnostně jsem se dost změnil. Že jsem takovej víc vyklidněnej, že si dokážu víc užívat ten čas s kámošema, že se nesoustředím na nějaký výkony. Samozřejmě, že mám rád ty výkony, že něco sježu, ale po sociální stránce si myslím, že jsem se změnil. Taky si myslím, že v krizových situacích dokážu líp přemýšlet. I když vidím, že si někdo zlomí ruku, tak se dokážu normálně chovat, vím co a jak. Třeba v tomhle jsem se zlepšil.

Taková dvousečná otázka. Co ti to dalo a co ti to vzalo?

Tak určitě mi to dalo to všechno, o čem už jsem povídal. O těch kmoších, o těch zážitcích, který si budu pamatovat asi celý život, to je super. A co mi to vzalo, asi nadšení do nějakých jiných koníčků. Dřív jsem dělal gymnastiku, fotbal, florbal, ale na to už jsem se úplně vykašlal, protože když mám volný čas, tak si jdu radši spíš zapádlout na kanál. Nemám úplně čas na kámoše ze školy, jsem takovej, nechodím na školní večírky, radši jedu do Rakouska. Ostatní kamarády zase tolik nemám.

Co si představuješ pod pojmem extrémní sport nebo potom konkrétně i extrémní kajaking?

Extrémní to má teď přijde jako něco, při čem se ti může něco stát. V tom mi přijde, že extrémní sport může mít své následky. A díky tomu si myslím, že to lezení, jak jsi se teď zrakvil, je také extrémní. Může se ti kdykoli něco stát a na ty vodě také. Třeba proto bych to rozdělil, vodní slalom není extrémní, třeba kajakcross, tam když někdo tě naboří špičkou tak už to může bejt fakt brutální. V tom vidím tu extemitu, je to nebezpečný, má to komplikace .. Stejně tak, když posereš lajnu na těžkým dropu, který má jen jednu lajnu, tak se ti může něco stát.

A vnímáš ten sport, tak jak ho děláš jako extrémní?

Myslím si, že ne, že jsem takovej, že nejdu za hranu svojí. Vždycky se snažím být ve své komfortní zóně a vždycky si tím musím bejt jistej. Že to bude v pohodě a že tam vidím sebe, jak to dokážu sjet. Umím si sebe v tom představit, a že to umím sjet. Musím cítit, že na to mám síly, když to necejtím, tak kolikrát přenáším i něco, na co bych asi měl v pohodě. Nebo to jedou kolem mě lidi, ale já to nejedu, protože se ten den necejtim, že bych dobře pádloval.

Jakým způsobem pracuješ s rizikem? Protože při tomhle sportu tam je?

Snažím se mu předcházet, no. Ale to riziko tam je kdykoli, vlastně vždycky se ti může něco stát. To je během sekundy, když posereš lajnu nebo tě někdo naboří v kajakcrossu. V tu chvíli se snažím si to riziko tolik nepřipouštět a vždycky to řešit, když už se něco děje. To není riziko, to už je vyloženě špatná situace. A asi se snažím tomu vyhýbat, jestli se ptáš na to riziko. Snažím se spíš tomu vyhýbat, nedostávat se do těch situací, kde vlastně to riziko hrozí. Spíš jako jet na jistotu a tak.

Co si pamatuju, tak třeba takovej Schwarzbach mi nepřijde, že je úplně bez rizika.

To je fakt, to riziko tam je vždycky. To máš pravdu, tak asi v té chvíli se snažím prostě dát ze sebe vždycky to maximum, fakt přemýšlet nad těma svejma činama, činama, to je trochu moc filozofický. Prostě se snažím vždycky o ty řece a o tom úseku vědět co nejvíc. Nakoukat si videa, lajničky, přemýšlet nad tím, jak bych to jel. Fakt nerad jezdím na blind nějaký řeky. I tak se snažím, třeba na ten Schwarzbach a na tyhle řeky bejt připravenej. Koukám na ty jezdce, koukám, jak to jezděj ostatní. Takže se nezbavím tý odpovědi, že se snažím bejt připravenej.

Jaký jsou nejčastější nebo nejhorší zranění při tvém sportu?

Nejhorší jsou zranění zad. Člověk riskuje tohle, když skáče ty vysoký skoky, stačí trochu špatně dopadnout, nemít zpevněný záda a tak, pak si vlastně zlomí obratle. To je obecně známý ve vodáctví. Nebo v tom extrémním vodáckým sport. Pak jsou to i menší zranění jako jsou zlomený nosy. To se taky stane hned, když člověk si před sebe dá špatně pádlo. Nebo dopadne obličejem do límce své lodě. Třeba ty utopení, to je hodně nebezpečný, ale když člověk ve směs zná ty překážky na tý řece, tak těch situací je málo, kdy se může utopit. Nejhorší jsou vlastně ty sifony, což znamená, že voda zatejká svým proudem

pod skálu, tomu se říká sifon. To je asi to nejnebezpečnější, protože ty občas nejsou vidět. I když to člověk prohlíží, ale hlavně když to neprohlíží, tak nemůže vědět, že tam jsou ty sifony a tam se docela dobře utopí a není už z toho záchranu. Nikdo tě ze sifonu nebude tahat, protože by tam neskočil.

A dostal jsi se někdy ty nebo někdo z tvých přátel do skutečně nebezpečné situace ohrožení života? Nebo dostal jsi se do situace, kdy to fakt bylo blbý?

Jo, vlastně asi můj nejlepší kámoš XXX, tak právě takhle jsme tam prohlídli řeku, byl tam sifon. Bylo to v Norsku, na řece Big Delva. Tady je sifon, hodně to do něj teče, musíš dát dobrou boof⁴ a projedeš to. Tam byl velký risk, ale postavili jsem tam záchranu a řekli jsme si, že je to v pohodě. Vlastně to nebyl úplně sifon, ale jen undercut⁵, řeka tam proudí ve svém korytu furt dolů, ale v jednom úseku podplouvá i skálu, u břehu. Tak on ten boof nedal úplně správně, skončil v tom a zjistili jsme, že je to fakt sifon, do kterého teče hodně. Měl štěstí, že dokázal pod tou vodou přemýšlet vlastně jak je a odrazit se od té skály a vlastně ho to vycuclo ven. To bylo fakt nebezpečné, já jsem sice měl záchranu nad ním, jsem tam stál, ale prakticky bych nic neudělal, protože bych do toho v životě neskočil, že jo. Úplná kravina. To bylo hodně nebezpečné, to byl třeba pod skálou dvě minuty, nebylo to fakt nic moc. To už je samozřejmě dávno. Ale já osobně jsem asi neměl úplnou krizovku, vybál jsem se už mockrát, ale vyloženě, že by bylo něco hrozného. Zaplavával jsem ve válci, ale pustilo mě to, ale asi nic strašného.

Když se vrátíme k téhle situaci, nebo jestli tě třeba napadne i nějaká jiná, tak jakým způsobem jsi to prožíval? A teď myslím, jak během toho, tak i potom. Když už bylo po všem, všechno dobře dopadlo.

V té chvíli musím říct, že jsem se cejtil fakt hrozně, když jsem viděl toho kamaráda pod sebou. To je sice minuta a půl, ale tobě to připadá jako deset minut. A prostě připadá ti to hrozný, na druhou stranu je v tobě takovej adrenalin, že si nepřipouštíš, že je to tvůj strašně dobrý kámoš. Prostě snažíš se objektivně řešit tu situaci. Ta záchrana, kdy prostě nevnímám a skočil jsem pro něj, to bylo úplně automatický, nad tím jsem nepřemýšlel. A zpětně právě si myslím, jsem to prožíval hůř a hůř, když jsem si uvědomil, jaký to mohlo mít následky, že už jsem ho nemusel vidět nikdy. V tu chvíli, kdy máš ten adrenalin na té akci, v té krizové situaci, tak je to ještě docela dobrý a pak už je to jenom horší. I když to dopadne dobře nebo špatně, tady to dopadlo úplně v pohodě. Pak jsem si říkal, to je strašný, už to nechci zažít a tak.

A ze zkušenosti, už jsi to trochu popsals. Jakým způsobem funguješ v té své skupince, když se někdo dostane do krizové situace?

Musím říct, že já jsem téhle situaci ještě moc nezažil. Ale třeba po tomhle se toho místa vyloženě bojím. Vlastně si říkám, tady je to nebezpečí a nechtělo se mi to jet třeba další dva roky. Sjel jsem si to vloni a to je asi to nejdůležitější, hnedka se do toho vrátit. Víím, že třeba nějací kamarádi, co měli podobnou patálii na vodě, se vybáli na vodě, že už do toho nesedli, nebo sedli, ale říkali, že už nikdy nechtějí riskovat a jezďej jenom lehoučké řeky. Takže je si docela dobrý paradoxně se asi hned do toho vrátit a sjet si to rovnou znova. Což je takový paradoxní, ale jo.

Ty jsi říkal, že nemáš za sebou moc krizových situací, ale zeptám se stejně. Jak ty funguješ, když se ty sám dostaneš do problému?

Když já se dostanu do průseru, tak nejvíc se snažím vymyslet, jak to řešit. Co dělat, asi záleží na situaci. Taky je otázka jestli jsem si zlomil nohu na přenášece nebo jestli jsem ve válci bokem a jeto fakt brutální válec, ze kterého nevyjedu. Možná ani nevyplavu, jestli je to sifon, ze kterého je ten únik ještě daleko horší. Záleží situace od situace. Nevím jak na to přesně odpovědět.

Přemýšlel jsi někdy, že bys toho sportu nechal?

⁴ Specifická technika jízdy skoků a nižších vodopádů.

⁵ Skalní převis částečně pod hladinou, pod který teče proud

Hele, Nikdy. Vždycky jsem si říkal, že i kdyby přišla ta situace a už se mi to fakt nelíbilo, tak stejně bych se snažil pádlovat aspoň na nějaký lehčí bázi. Že bych si dával nějakou Kamenici, nebo něco lehčího. Nebo jezdil do Norska na playrun na Shoju. Vždycky bych se tomu asi věnoval. Asi dokud bych nebyl nějak zrakvenej, že už nejde pádlovat, tak bych se toho držel a třeba bych změnil ten styl nebo to jak jezdím, nejezdil nějaký hrozný věci, ale něco lehkýho, abych si zajezdil, tak pro srandu.

Je něco, co si z toho sportu bereš do běžného života?

Já si myslím, že dost třeba takový to bejt furt pozitivní. V tý vodácký partě je to normální, že jsi furt takovej vykrytej, pozitivní, tak jsem takovej i v životě. Snažím se všechno brát tak jako, že je to pohoda. Nebo třeba taky to řešení těch krizovejch situací, že jsem viděl zlomený ruce a dokázal jsem to řešit ze všech nejlíp. Tak to je fakt fajn.

Jakým způsobem o tom svém sportu přemýšlíš?

Přemýšlím o tom, že je to životní styl, jezdit na vodě, že to není úplně hobby, je to celý o tom, jak se chováš, co děláš. Ono mě to fakt ovlivňuje i v životě to vodáctví. Taková součást mého života. Taková neodlučitelná, nedokážu si představit, že bych ze dne na den fakt skončil a úplně se od toho oprostil. Upřímně, nepředstavitelný.

Co bys chtěl vzkázat mladým začínajícím kajakářům?

Nejdůležitější je vlastně trénink a furt se snažit a nebát se toho, že to ze začátku nejde. Ale nemít žádný očekávání. Nějaký ten progres, to že se staneš lepším, přijde samo, s tréninkem. Vůbec od toho nic nečekat, chodit trénovat pro radost, snažit se zlepšovat, ale prostě moc od toho nečekat. Nemít hned cíle, jo tady ten vodopád chci za 3 roky sjet. Tak to teda vůbec nefunguje. Lepší je si to užívat. Jinak, co teda mě hodně posunulo, bylo jezdit s lepšíma lidma, než jsem já. Hodně tě to posune jak v životě, že tě naučeš, jak to chodí na vodě....(smích) A hlavně, jak to chodí na tý řece. Jak pádlovat, pochopíš ty lajničky třeba, jak se jezdí a tak. To dá strašně moc.

Takhle úplně na závěr, napadá tě něco, o čem jsme nemluvili? Co by si zasloužilo, aby tady zaznělo?

Jak jsem asi furt zmiňoval, že vodáctví je hodně komunitní sport, to není jenom sport, to je životní styl a to skoro všech těch lidí, co se na tý vodě pohybují. To všechno tě hrozně ovlivní v životě a je to jak říkám hodně komunitní. Je to o tom, že jezdíš s lidma a i když se to nezdá, tak vlastně Já furt odskakuji od tématu k tématu, to se ti bude blbě na to psát... Ale že třeba mě teď napadá, že to vodáctví není tak samostatný, jak se může zdát, ale důležitý je mít partu lidí, kterým můžeš věřit a díky tomu sjedeš nějakou řeku. Ne jednom kvůli tomu, že umíš dobře pádlovat, to je tak půlka toho, ale důležitá půlka jsou ty lidi, kteří ti dokážou poradit a udělat ti třeba záchranu a tak. To je strašně důležitý.

6.3.3 Respondent 3

První otázka, můžeš mi o sobě něco říct, takového obecného? Jak žiješ, co děláš a tak?

Bude mi letos čtyřicet let, mám dvě děti. A pádluju od svých tří let. Dělám manažera ve finanční oblasti, studoval jsem ekonomiku, dělám v oboru, žil jsem dlouho v zahraničí, ve Spojených státech, hodně jsem cestoval, baví mě to, jsem exhibicionista a extrovert. Tak bych to nadefinoval, kromě divoký vody a pádlování tak ještě dělám bojový umění, závodně jsem lyžoval a jezdím na kole.

Jak ses dostal k tomu pádlování?

Jednoduchý, já jsem se k tomu dostal přes rodiče, protože byli zakládajícími členy brněnského oddílu vodní turistiky, takže jsem s nima od malička jezdil, od nějakých dvou, tří let, ještě se ségrou na laminátových deblovkách, takže to bylo docela easy se k tomu dostat. Když naši přestali jezdit nějaký období, tak jsem přestal taky, to mi bylo tak pět šest let a pak jsem se k tomu vrátil tak v desíti. A od té doby jezdím, teda kromě malé přetržky, jezdím pořád. Trvá to mraky let.

Tak to je ta další otázka, jak dlouho to provozuješ? Říkal jsi, že ti je skoro čtyřicet a děláš to od tří let. Takže, třicet sedm. A jak dlouho provozuješ takovou tu extrémnější podobu toho sportu?

Já ten zlom, kdy to nazývám extrémní kajaking, tak to bylo v roce 93, 94. Když můj tehdejší trenér v oddíle, se kterým jsme byli v Rakousku poprvé, na laminátech ještě, tak on se tam utopil. Zároveň se utopil v Norsku jeden z našich kámošů, takovej velikej vzor, to bylo o dva roky později. To byla taková tvrdá brněnská sezona a v ten moment skončil ten náš mládežnickej oddíl, kterej jezdil divokou vodu, ale hodně se věnoval i trampaření a campingu a přírodě a tak dále. A když nám tak zmizel vedoucí, tak ho nahradila taková partička, která jezdila na plastácích a jezdila extrémně. Tak nás, co jsme stíhali jejich tempo, tak si nás brali s sebou. Takže od 96.

Co tě k tomu sportu úplně nejmíc přitahuje?

No, asi to, že je to neuvěřitelnej koktejl a směsice všeho možnýho dohromady. Není to jenom dřina, dril, není to zase jenom prostě taková kytarová, trampovací příroda. Není to jenom civilizace, není to nic vyhraněnýho. Jsou ta lidi, ale zároveň tam být nemusí, je to příroda, je to sport, ale zároveň to není sport.

A co to pro tebe znamená, ten sport?

Pro mě to znamená úplně všechno, protože si myslím, že když to takhle člověk dělá, tak už to není sport, ale životní styl. Všechno v životě už tak nějak někam míří v kontextu tady toho krůčku. Tak jak to děláme, tak to není sport, ale spíš koníček, takovej lifestyle těžkej.

A jaký jsou tvoje pocity při pádlování?

Pocity jsou od úplnýho štěstí, až euforickýho, oproštěnýho od všeho ostatního, prostě pocit úplně na dřeh až po pocity stísněnosti až strachu. Ta škála je strašně široká. Občas je tam i nuda dokonce. To jsou takový ty ploché úseky. Je tam všechno možný. Je tam nenávisť, k nějakým totálním zmrdům, co tě nechaj vymáchat. Je to láska k nějaký, se kterou to tam sdílíš, může to být všechno.

Jakým způsobem tě tenhle sport ovlivnil jako člověka?

To by samozřejmě asi lépe zodpovědělo moje okolí lépe než já. Já se neumím úplně seberefektovat, jako že bych vyhodnocoval svoje alter ego, který se nedalo na divokou vodu, jak by se chovalo jinak, to neumím. Ale při nějaké reflexi, tak si myslím, že samozřejmě totálně. Protože člověk nemůže dělat extrémní sport, kde nejde nic skrývat, nejde nic schovat, všechno je odhalený úplně na dřeh a na krev a zároveň se v běžným životě nasadit dvacet masek a chovat se, jako že to, že jednu někam na vodu, je z jinýho vesmíru. To se tak prolíná, že to nejde. Myslím, že člověk je tak nějak automaticky trošku víc upřímnější, trošku jde ve věcech na hranu, tak nějak očekává, že všechno bude taky tak nějak na hraně. Už ho spousta extrémnějších, krizovějších situací nepřekvapuje a to z jakýhokoli ranku, ale většinou jeho

okolí překvapuje, že jeho to nepřekvapuje. A pak obecně jsou tam praktický věci, na vodě se naučí praktický věci chtě nechtě, drtivou většinu dovedností, aniž by o tom sám věděl. Který pak ve svém životě použije ve všem možným.

Co ti ten tvůj sport dal a co ti vzal?

Já začnu od to jednoduššího, co mi vzal. Vzal mi volnej čas, protože žádnéj volnej čas není. Volnej čas je pro mě pádlování. Vzal mi jakýkoli jiný kamarády, se kterejma jsem si mohl rozumět, ale bohužel díky tomuhle sportu si s nima rozumět nemůžu, protože takovou nějakou zdvořilou faleš člověk není schopnej přecházet. Vzal určitě spoustu vztahů partnerskejch, protože te není koníček, kterej se dává s rodinným životem dobře dohromady, i když to tak může na první pohled vypadat. A stál strašnou spoustu peněz, to kdybych za ty roky sečetl. A pak taky to občas vezme nějaký kamarády. To je na tom to nejhorší vždycky. To je to co bere a to co dává, tak to je ten styl života. Poznat tu krásu, výhoda je, že když člověk zažívá na jak je to na tý vodě to dobrý a když přijede domů, tak vždycky ta depka ty první dva tři dny, kdy je svět šedivej, dojezd jak po drogách, tyhle dojezdy bejvaj tvrdý.

Co si představuješ pod pojmem extrémní sport? Nebo extrémní kajaking?

Extrémní sport je pro mě sport, kde se relativně často umírá. Tak ta smrt je taková součást toho koníčku a nejde ji nahradit, když to plácnu, tak když se běhají maratony, tak taky občas někdo umře, třeba na zástavu srdce, tak je to náhoda, ale není součástí toho sportu. Ale divodá voda, kajaking je tom, že se tam prostě umírá a umírat bude, to nejde úplně vyeliminovat, je to součástí tohohle koníčku. Podobně jako u padáku, podobně jako u těch sportů, který pracujou nějakou formou se živlem, nějak s tím živlem kooperujou. To je pro mě extrémní.

A vnímáš ten svůj sport na té úrovni, tak jak ho děláš, jako extrémní?

Tak to rozhodně jo.

A jak s tím rizikem pracuješ?

Tak člověk pracuje minimálně na sobě, to znamená a to je trošku můj individuální pohled. Musím říct, že spoustu mých kamarádů nechává absolutně chladným tenhle ten názor. Člověk by se měl připravovat neustále, celý rok, každou volno chvíli na to nejhorší. Já prostě neustále chodím někam na kurzy, pořád půjdu znova a znova, první pomoc, vodní záchrana, uzlování, a tak dále a tak dále. Člověk se připravuje, snaží se chovat zodpovědně a tady jsem taky trochu unikát v tý naší komunitě, občas myslím víc pesimisticky a zpátečnický než drtivá většina komunity no a umím ty rizika trošku víc předjímat. Víc si myslím do budoucna, prostě jsem opatrnější trošičku. Taky mám těch zážitků docela dost.

Jaký jsou nejčastější zranění při tom tvém sportu?

Nejčastější jsou tržný rány a vyražený ramena. Tržný rány na čele, něco s nosem občas. Z mýho pohledu vážnější jsou vyhozený ramena.

Dostal ses někdy ty nebo někdo z tvých přátel do skutečně nebezpečný situace? Do situace přímo ohrožení života?

Jojo, hodněkrát. Ať už ohrožení života jako takový nebo ztráta života. Já jsem byl u pěti, šesti smrtěáků.

A jak jsi prožíval tyhle situace ohrožení života a to jak během té situace, ale i pak, kdy už jsi v klidu.

No, tak je to asi různý, ohrožení života vlastního je asi jednodušší než ohrožení života těch ostatních to člověk vnímá výrazně bolestněji a to má takovej emočně tísnivější rozměr než když jsem v nebezpečí sám, ale je to jen krátkodobý, když je někde nějaká peřej, nebo když se stane, že víš, že teď se něco pokazilo, že jsi něco posral a teď ti jde o život. Tam většinou na nějakou tíseň nemáš moc čas, tam

bojuješ o život. Ale pak jsou takové chvíle, kdy jsi v nějakém kaňonu řeky, tisíce kilometrů od civilizace a jediná cesta je to projet a ty víš, že je tam mnohem víc vody než mělo být, že jsou ty karty rozdaný úplně nejhůř a není to jak ošidit a trvá to minuty, hodiny, dny a to už je taková dlouhodobá tíseň a to teda na tu palici ti sedá hodně nepříjemně. Dřív jsem to zažíval jenom u svých kolegů, že se takhle jako kdyby rozloženej zevnitř. Já jsem to zažil asi dvakrát a je to takový to, že nejdřív člověk přestane mluvit, pak přestane i slyšet a postupně se mu ten svět dostává do takovýho tunelovýho vidění, že se oprostí uje od všeho ostatního a ani si to není schopnej pak zpětně vybatit ty momenty. Tak asi tak.

No a pak když o to přemýšlíš zpětně, tak co u toho zažíváš?

Já jsem racionální typ, já ti víceméně zkoumám ne z té emocionální stránky, ale spíš z té faktický. Co se udělalo špatně, co se mohlo udělat jinak. Jak se to udělalo jinak, jak jsem to já konkrétně mohl udělat jinak. Tyhle situace si většinou projíždím znova a znova. Třeba klidně stokrát za sebou prostě. Jsem schopnej se k tomu zážitku vracet ještě spoustu let potom, jak jsem to mohl udělat jinak a líp. Teď mě napadá, že nikdy jsem si to neprojížděl tu situaci se scénářem, že to mohlo dopadnout klidně i hůř.

No a když se někdo z tvé skupiny nebo ty dostane do krizový situace, jakým způsobem u toho funguješ?

Moje zkušenost je, že já už v těchto chvílích jsem racionální. A to je v podstatě výhra, musím říct. Než se člověk dostane na své odborný úrovni do situace, že reaguje racionálně, tak to je hodně let příprav a učení, testování, vzdělávání. Většina lidí a vidím to neustále do kolečka, i zkušených lidí, tak reaguje strašidelně, v krizových situacích emočně a je to škoda, protože v takovýhle situaci emoce jsou nepřítel. Tam musíš velice chladně a velice studeně přemýšlet a jet podle faktů a podle možností a naprosto racionální rozměry, tam se nejde pouštět do emocí. Takže naopak, dostat se do situace, kdy člověk přemýšlí racionálně v těchto situacích je prostě špička. Já většinou mám ty situace nadřilovaný a ony protože ten koníček je furt stejnej, tak se opakujou. Jen se mění ten setup, jestli tam je kamen, strom, skála, cokoli, ale více méně, ten scénář nějakýho toho průseru bývá většinou dost podobnej. Takže to už člověk za ty roky ví, už chytí ty varovný signály, i když je to překvapení, tak víš, že ten základ je pořád stejnej. Zastavit se, přemýšlet, organizovat, konat.

A přemýšlel jsi, že bys toho sportu nechal?

Asi ne. Trochu jsem... Já jsem měl dvě takový přestávky, kdy jsem se to toho znovu musel dostávat. A díky tomu, že mám dobrý kamarády, který měli trpělivost se mnou, jezdit se mnou od lehčích terénů a brát na mě ohledy, tak jsem se dostal zase nějak zpátky. Ale musím říct, že v tom momentě, kdy jsem se hrabal zase ze spodu, tak kdybych se potkal s nějakým momentem negativním, tak bych s tím asi problém měl, ale spíš v nějakým afektu, než že by to bylo rozhodnutí racionální.

Je něco, co si z toho sportu bereš do svého normálního života?

Jo, já si myslím, že zrovna tady ta reakčnost v krizových situacích, kde většina lidí panikaří už při náznacích, tak člověk má ten práh té paniky výrazně dál. Prostě je schopnej ty situace zvládat s větším přehledem a výrazně ve větším rozsahu než standartně lidi zvyklý jsou. A jak jsme se bavili v těch předchozích otázkách, tak to multidovednostní sport. To znamená, že ty dovednosti, který člověk musí umět, aby tohle dělal, tak v podstatě v životě používá dnes a denně. Vázání uzlů, dělání stanů, ježdění autem, navigace, nošení věcí, první pomoci, pádlování, první pomoci, umět jazyky, kvalitní sex (smích).

A jak o tom sportu přemýšlíš?

Myslím, že o něm přemýšlím jako o naprosto integrované části mě, to znamená, že teď jsme doma nebo v práci a pak pojedou na vodu, aby tam byla nějaká cesta, abych dělal ten sport. Udělám něco jinýho, nebo jsem na vodě. Beru, že ten můj život je na tom kajaku, tady v tom prostředí, tady v té komunitě. Ale spíš z toho vykračuju, jenom abych byl s rodinou nebo v práci. Základ je, že jsem u sportu. Proto o něm

nepřemýšlím jako o tom sportu, jako bokem, něčem s vlastní subjektivitou, ale opravdu jako něco, co opravdu tady je na té úplně základní rovině a nad ní se dělají ty nastavby ostatních životních oblastí.

A kolik tak dnů v roce trávíš na vodě?

Tak , kdybych měl možnost, tak jsem na vodě každý den v zahraničí, takhle jsem na vodě každý den, aspoň na ty dvě hodky. Tréninkově na klidný vodě, co se dá. Ono už to dneska není jenom o trénování, je to o takovém psychickým relaxu. Člověk tu řeku zná do posledního milimetru, detailu, vlny, že si na tý řece fakt odpočívá a přistihl jsem se, že jsem na to závislejší, že jsem prostě na vodě. Že dechám ten vlhký vzduch, že cítím tu řeku. Že je důležitý pro tu hlavu, aby se konsolidovala. No a samozřejmě, ta pravá voda, ta extrémní, tam se člověk musí vydat. Myslím, že za posledních pět let, co má člověk rodinu, tak holt ten čas už není, co býval. Když nejedu nikam na dýl, jako třeba letos Kolumbie, před rokem ta vedle, ... Ekvádor. Samozřejmě, když člověk jede na ty tři týdny, měsíc, tak je to významnej skok. Ale tím, že jsem normálně v zaměstnání a s rodinou, tak utrhout se na nějakých, mimo tuhle akci, tak se člověk utrhne na šest, osm víkendů v roce, plus nějaký závody. To je tak maximum. Už to není každý víkend, jako dřív.

Co bys chtěl vzkázat mladým začínajícím kajakářům?

To co bych jim chtěl vzkázat teď, by bylo na překážku v tom, aby se rozvinuli. Opatrnost, odvahu, ale když jsou mladý a silný v hlavě, tak to je možnost dělat ztřeštěný věci. Já už je nikdy dělat nebudu moc. Takže to bych jim asi nevzkazoval, asi bych jim vzkázal perzistenci, vydržet, protože nekončí ten svět zítřkem nebo dneškem, některý věci klidně přijdou za měsíc nebo za rok.

A chtěl bys dodat ještě něco, o čem jsme nemluvili, nebo mluvili málo? Co by bylo důležité zmínit.

Možná lehkej komentář k těm prožitkům toho nebezpečí. Jak to člověk vnímá, jestli skončí nebo neskončí. Spousta mých kamarádů skončila na vodě, v podstatě tady v brněnský komunitě všichni. Jsem jedinej, kdo z nich pádluje, z té generace, co byla kolem mě. Teď tady vyrůstá úplně nová, ale z těch starších už nepádluje nikdo a většinou skončili u nějakýho úrazu. Kluk z naší skupiny se utopil a část skupiny se sebrala a přestala pádlovat. Já si myslím, že to vždycky byla jenom záminka, že už to dělat nechtěli, z nějakýho důvodu. Protože ono je to s přibývajícím časem těžší a těžší. Je z toho životní styl, kterému je člověk naprosto oddanej, ale je dobrý bejt oddanej manželce a dětem a zároveň chodit o to víc do práce a uživit rodinu a i ten koníček, tak vlastně život se stává dražším a dražším a to bývá ta pravá vražda toho sportu. Ten klasickéj život, to soukolí, nejdřív není čas, pak není chuť, pak nejsou peníze. ... tak to bylo takový myšlenkový flow nakonec.

6.3.4 Respondent 4

Začneme obecně, kdybys mi řekl něco o sobě, kdo jsi, co děláš, čím se živíš, takový obecný věci.

Takže jméno přeskočíme. Momentálně jsem ještě student, přizívám se v raftovce na kanále v Českém Vrbném jako instruktor. Prakticky na čemkoli, co je na divoký vodě, nebo i na stojatý vodě. Od paddlle boardingů přes kajak, dvoukajak, přináším lidem zážitky pozitivní někdy negativní na divoký vodě. A rafting taky sem tam jezdím, teambuilding a tady ty věci. To je více méně teď moje jediná obživa. Věk taky nemám říkat nebo mám?

Můžeš, to můžeš

Je mi 27 let, jsem dlouhodobě zadanejší, a dlouhodobě prej budu (smích). A nevím, jak bych se měl víc představovat. Jinak zabývám se ještě myslivostí, případně trošku horolezectvím, teďka jsem začal trošku lézt na stěně, malinko. Ale to je taková hodně okrajovka a chov nějakých domácích zvířátek mám rád.

Tak teď se dostaneme k tomu pádlování. Jak ses k tomu dostal ty?

Hele, mě se na to nikdo moc neptal, tatínek mě a mého bratra, když už jsme uměli sedět dával do kajaku. Ještě jsme ani neuměli chodit, ale už jsme seděli v kajaku. Takže tak to nějak začalo. Pak jsme měli trošku pauzičku, že jsme jezdili s rodičema, hlavně s tatínkem někam na Vltavu. Takovou klasiku z Vyšáku do Boršova. Sem tam nás vzal tatínek na nějaký čepčevěčko nebo splutí nějaký řeky. A to bylo asi do mých dvanácti let a pak jsem celkem nedobrovolně musel vstoupit do skautského oddílu, kterej táta v minulosti vedl. A ten náš skautskej oddíl je vlastně vodáckej oddíl. Tam jsem se pak začal víc vodácky rozvíjet. Nejdřív na kánoji a pak jsem přešel na kajak, protože kamarád se mnou přestal chtít jezdit, takže nebylo než odejít na kajak. Navíc se mi to víc líbilo. Kajak je prostě klasika.

A jak dlouho už to provozuješ?

Vzhledem k tomu, že jsem říkal, kolik mi je a ve dvanácti jsem byl nucenější začít chodit do toho oddílu. Kde už jsme začali jezdit nějaký poháry, tak je to nějakých patnáct let. No a dobrovolně, intenzivně to začalo tak kolem osmnácti, nejmíň vlastně v devatenácti. To bylo podmíněno tím, že jsem dostal řídičské oprávnění a od našeho otce jsme s bráchou dostali auto a vlastně už nám nic nebránilo a nebyli jsme vázaný na někoho, kdo kam kdy pojedou. Na nějaký nálady někoho, jestli se mu něco chce jet nebo nechce. My jsme jeli, tam kam jsme chtěli. To pak to začalo bejt intenzivnější. I jako taková skupinka se vytvořila tenkrát, my jsme celkem jezdili častěji s Vojtou XXX, s Honzou XXX jsme se potkali, začali jsme jezdit i freestyle. To bylo v té době hrozně in, freestyle na divoký vodě. A potkali jsme se s prvníma lidma z celý český republiky, kde jsme se setkali s Vojtou XXX, s Honzou XXX a s těmahle našima vrstevníky, který o to měli zájem a chtěli to dělat, s Tomášem XXX třeba. Začalo se to formovat a měli jsme možnost někam jezdit, tak jsme jezdili. Bylo nám zhruba deset. Skoro každej víkend se dalo dohromady auto a jelo se do Rakouska někam zapádat.

Co tě k tomu sportu nejvíč přitahuje?

Nevím, teďka je to momentálně takovej můj lifestyle. Ty kamarádi a ta volnost, když chceš tak jedeš na vodu, když nechceš tak nejdeš. Teď už tak nezávodím, takže je to vlastně na mě. Když něco chceš jet, tak to jedeš a když nechceš, tak to nejedeš. Mě na tom prostě baví, že je to něco individuálního, co třeba moc lidí ani neumí. Je to poměrně těžkej sport, prostě není jednoduchej. Taky mě na tom přitahuje, že se dostaneš na místa, kam se leckdo nedostane, protože jsou to soutěsky, tam prostě můžeš jenom po řece a zase odjet po řece. Asi to mě na tom přitahuje. Taková ta individualita toho sportu, ale i ta druhá strana, že člověk s sebou musí mít nějaký kamarády. Vytvoří si tam takovou partu, skoro vždycky si ji vytvoří a i když si ji nevytvoří, tak z posledních let mám zkušenost, že někam člověk přijede a k nějaký partě se přidá. A prostě to funguje, ty lidi jsou prostě stejnej, nevdají jim, že se k nim někdo přidá. Takže asi to, no.

Co pro tebe ten sport znamená?

Asi určitě volnočasový vyžití, celkem jako zábavu, ... už je to spíš životní styl, než abych tam hledal, co to pro mě znamená. Jsou tam ty kamarádi a voda a studený pivo po vodě nebo dvě nebo deset. Nikdo tě tam nesoudí, mě to trochu přijde jako taková punková společnost. Každýmu to je celkem jedeno, co děláš, Samozřejmě někteří už stárnou a už mají třeba i děti a občas mi řeknou, že mám jít spát a nedělat bordel. Většinou to skončí napomenutím a pak se odstěhuju, když jim to vadí. Například na poslední Trnávce, když si XXX lehnul vedle nás, tak jsem ho upozorňoval, že tam možná bude rachot, taky tam byl a druhý den se odstěhoval. ... byl jsem překvapenej, že zrovna XXX mě přišel kárat, mravouk. No nemládneme. A ty děti a tak.

Jaký jsou tvoje pocity při pádlování?

Tak ty jsou různé ...většinou když někam přijedu, třeba k vodopádu a tak. Tak první pocit je, že musím jít srát. Prostě vždycky mám takovej nějaký strach z divokých věcí. A pak samozřejmě ten adrenalin a to uvolnění když se to povede, to je fajn. To pak si říkám, že to stálo za ten stres, prostě někdy mám stres a někdy ne. Stres mám hlavně u novejších věcí, co jsem ještě nikdy nejel. Bejvám takovej vystresovanej, protože se trochu bojím, co tam je. Kolikrát ti lidi vyprávějí, jak to bylo hrozný a pak tam jedeš a zjistíš, že tam vlastně nic není, Pocity při pádlování někdy stres, trochu strach a pak potom euforie většinou.

Jakým způsobem tě tvůj sport ovlivnil jako člověka? Osobnostně

Úplně nevím, co bych na to měl odpovědět. Jak v tom žiju celý život, tak jsem nezažil nic jinýho. Ale spíš mi to dalo, že na té vodě, je člověk sám za sebe a musí se umět rozhodnout v poměrně krátký době. Sem tam jsou to prostě sekundy, kdy se musí rozhodnout, jestli chce doprava nebo doleva. Nebo jestli to chce jet nebo nechce jet. A je to prostě jenom na něm, tohle si myslím, si člověk odnese i do normálního života. Dá ti to takový jednodušší rozhodování, co chce a co nechce. Takže to má natrénovaný z té vody, prostě chce tohle, tak to jde udělat, nebo prostě nechce. Dobíhá na červenou na semafor, a buď prostě ví, že to proběhne anebo neproběhne. Musí se rozhodnout a je mu to jasný, jestli to stíhá nebo nestíhá. Mám teď takovej lepší pocit, zvládám se rychleji rozhodovat, co dělat.

Taková dvojitá otázka, co ti dalo a co ti to vzalo?

To co mi to dalo, to jsem asi popsal v předchozí otázce, to rozhodování a tak. A co mi to vzalo? Pak mi to dalo spoustu dobrých kamarádů ten sport. Mám spoustu kamarádků z vody, který jsou fakt fajn. Vím, že se na ně můžu obrátit s čímkoli a kdykoli, prostě se to tak nějak neřeší. A co mi to vzalo? Já nevím, jestli mi to něco vzalo, teďka si nemyslím, že by mě to o něco ochudilo. Takže mi to dalo hlavně ty kamarády a to rozhodování rychlý.

Co si představuješ pod pojmem extrémní sport? Konkrétně extrémní kajaking

Tak extrémní sport, tak pod tím pojmem si člověk, teda já představím sport, kde jde o ten adrenalin a o ten užitek po tom vykonaném zážitku. Kdy jdeš do toho s nějakým prostě rizikem, že se něco může stát a to tě baví, to riziko. A u té extrémní vody to je úplně stejný. Když se jezdí těžký řeky, tak jdeš tam s tím rizikem, že se vlastně můžeš i utopit nebo přitopit nebo hodně polámat. Nebo při nejlepším si hodně dlouho zaplavat. No je to takhle, ten sport extrémní, je to o těch prožitcích toho, že člověk něco dokázal, něco, co je rizikový.

A vnímáš ten svůj sport, tak jak ho děláš jako extrémní, jak extrémní kajaking?

Hele... Asi jo, ale zase bych řekl, že je to taky podmíněný trochu tím, že třeba do toho rizika nejdu na 100 procent, že bych jako jel všechno, k čemu přijdu. Jakoby... Asi extrémní sport to určitě je, je spousta situací, kdy je to jako třeba... Nechci říct, že je to padesát na padesát, ale kdy trefit správnou lajnu je hodně hodně těžký anebo je hodně snadný tam udělat chybu a holt to člověka může hodně škaredě potrápít. Takže určitě extrémní sport to je, ale na druhý straně, když se kouknu na jiný extrémní sporty, tak je to ta extrémní divoká voda je dost i na náhodě. Kdy i člověk, který o tom nic nevím, když vjede do nějaký těžký peřeje, tak to projede poměrně bez ztráty květinky a člověk, který mi na to měl jako daleko

víc mít, je ve stresu. Je to sport hodně o psychický vyrovnanosti. Když jsi s tím srovnanej, když víš co a jak, tak je to pro tebe daleko jednodušší, než když se fakt hodně bojíš a máš z toho velkej respekt. Tak je to pro tebe daleko těžší a je tam vidět často že lidi, který se bojí, dělají tak často zbytečný chyby, který je pak hodně trápěj. Ale jak říkám, sem tam se i lidem, kteří se nebojí vyjde nádherně. A i lidem, kteří to můžou mít sebelíp srovnaný v hlavě, tak jim to nevyjde. U závodní trati netrefí úplně lajnu a pohoří nebo na divoký vodě někde zaplave, protože netrefí úplně správněj vracák nebo úplně správný místo kde proskočit válec a tak

No a jak s tím rizikem pracuješ?

Poslední dobou jsem se hrozně relaxoval, protože jsem zjistil, že když něco nechci, tak si to můžu obnést. Ve většině případů, pokud to není must-run. A pokud to je must-run, tak tam to riziko je takový, že člověk to stejně jet musí. Jmenuje se to must-run, tak nemá na výběr. A pracovat s tím, nevím, udělal jsem si teď životní pojištění, to je tak asi všechno. Spíš jde o to usoudit, jestli to je vhodný nebo není ta řeka pro toho člověka, než jako se na to nějak zaměřovat. Musí člověk znát nějaký svůj limit, co je schopný jet a co není. Popřípadě, celá ta parta, jestli je schopná projet, jestli ho podrží nebo jestli on je schopný podržet ty ostatní.

Jaký jsou nejčastější zranění nebo nejhorší zranění při tom sportu?

Tak asi jedny z nejčastějších jsou přelámaný nosy a vyhozený ramena. To je taková klasika. Nejhorší jsou zranění, co končí smrtí, tak asi utonutí. To je taková věc, který se bojí každej kajakář. Já jsem to nezažil ani na sobě, ani na žádným svým kamarádovi. Jinak, pak jsou nějaký modřinky a tak. Ramena, tak to je predispozice určitých jedinců. Prostě ty vazy a ramenní klouby mají tendenci vyskakovat a zlámanej nos, to se prostě stane. Málokdy jsem viděl nějakou zlomeninu ruky nebo nohy, to jsem snad nikdy neviděl. Buď ty lidi se nějak domasakrujou o tu svojí loď, při nějakým průjezdu něčeho, ale to jsou otlučený nosy. Takhle jsme jednou projeli celý Norsko s kamarádem a vypadali jsme, jako kdybychom si každý den dali do držky. Jsme měli tak omláčený obličej, ale jinak vlastně nevím, tak ty ramena snad nejčastější. Hlavně co vídám poslední dobou.

Dostal jsi se někdy ty nebo někdo z tvých přátel do ohrožení života, na hranici života a smrti?

Tak jako utopenýho jsem jako viděl. Ale nebyl to nikdo známej a tak. A bylo tam jako mraky lidí a ani jsem tam u toho nezastavoval. To bylo na Kamenici, kde to je snad každej rok. Nějaký cestovce vypadne nějakěj túrista a někde se tam zašprajcne v Navarrově nebo jinde a utopí se. Ale to jsem nějak neprožíval, protože to nebyl nikdo známej a tak. Ale rok nebo dva zpátky, tak jsem byl u toho, kdy vlastně uskrtili na záchranným laně – to je paradox – můjho bratra a pak bylopak bylo rychlý rozdejchávání, spíš naskočil jako sám, nemuseli jsme ho rozjíždět ve velkým a to byl asi nejděsivější zážitek na vodě, co jsem zatím zažil. Nic děsivějšího jsem zatím asi nezažil. A musím říct, že i když člověk na to třeba trénuje, na první pomoc a tak. Když jde o tak blízkýho člověka, tak musím to přiznat jsem byl úplně úplně nepoužitelnej, v tu chvíli. Fakt jako, tam dělali ostatní lidi, ale já jsem byl úplně nepoužitelnej.

Ta další otázka je, jak jsi to prožíval a teď myslím, jak během toho, tak i potom?

Když dojedeš do vracáku a chybí ti tam brácha, tak je to jako peklo a když tam vidíš někoho, jak něco drží na házečce a není to vidět, co tam je na tý házečce a pak ho napadne tu házečku pustit, bráchu to tam naplesklo na strom a vůbec se nehejbal, naštěstí tam byl ještě druhej klučina, kterej ho vytáhl z toho stromu. Já jsem to viděl přes řeku, já jsem zastavil na druhý straně řeky. Když už jsem se tam dostal, tak se brácha akorát probral. A bylo to na těžký řece, ani jsme nevěděli, co je dál. Nikdo z nás tam předtím v životě nebyl. Takovej velkej stres nebo šok nebo prostě hodně nepříjemná věc tady to zažít. Už bych to nechtěl si opakovat. Bylo to hodně intenzivní a pochopil jsem, že člověk to může trénovat stotisíckrát, ale když jde asi takhle o blízkýho člověka, tak je to jako těžší si zachovat úplně chladnou hlavu, naštěstí kluci ho probrali, když jsem tam přišel, tak už brácha trochu vnímal, už byl při vědomí. No, ale nebyl moc happy. Když jsem viděl, že žije, tak jsem měl obrovskou radost. I když jsem si byl vědom, že

může nastat, takový to druhotný topení. Ale prostě v tu chvíli, když jsem ho viděl, že je živý, tak to bylo fakt super. Úplně se mi odlehčilo, strašně moc.

A jak jsi to prožíval potom, když už bylo všechno v pohodě. Když brácha byl už odvezen, zachráněnej a potom už jsi měl čas večer si sednout, jaký to pak bylo?

Nevím, ...on to byl takovej těžkej den, my jsme ho odvezli do nemocnice, oni si ho tam rovnou nechali. My jsme si šli dát asi pivo a ...Pak jsme šli spát. Ale moc jsme to pak neprožívali. Už to bylo v pohodě, už byl snad někde, kde už by snad neměl umřít. Pak jsme si z toho dlouho dělali srandu, i teď si z bráchy dělám srandu, v březnu mu dám lahev utopenců, na výročí.

A ze zkušenosti, jak funguješ, když se někdo z tvý skupiny dostane do takovýhle situace?

Pokud to byl vždycky někdo jinej, tak mi to fungovalo rychleji, ty záchrany a tak.ale tohle byla zatím jediná extrémní krizová situace, co jsem zatím zažil, takhle úplně na hranu. Jinak takový záchrany, házení házečkou. Mám dojem, že házení házečkou mám zmáknutý úplně suprově. Trefím se do ruky deseti metrů komukoli v jakýkoli pozici. Nemám pocit, že bych byl nepřipravený na to. Že bych nevěděl, co dělat. Jsem rád, že to nemusím moc často používat a už se ani nepamatuji, jaký to bylo naposledy.

A jak funguješ, když se do takovýhle situace dostaneš ty?

Je to takový nepříjemný, asi poslední krizová situace asi tak tři čtyři roky. Kdy jsem si zaplavával na Wellerbrucke, taky jsem to nakonec prošel v pohodě, povedlo se mi vyplavat, pak jsem si dojel ten úsek k vysedačce a večer jsem si dal nějaký to pivo navíc, jsem se potřeboval odreagovat a chtěl jsem jít spát. Což při tom, jak ten organizmus se při tý krizový situaci vyšťaví sám, tak je to pak rychlý. Chybí cukry, všechno. Ani těch piv nemusí být tolik, člověk padne do komatu a spí do rána.

A když tak mluvíme o takovýhle věcech, přemýšlel jsi někdy, že bys toho sportu nechal?

No... nechal asi ne, spíš možná snížil úroveň, že člověk pak člověk začne jezdit takový ty čtyřky, pětky, co má jako klasiku, že tam zná každé kámen. Jako úplně přestat, tak to už si ani nejde. To by se pak člověk unudil. Když to dělám jako jedinej sport, začal jsem si k tomu lízt, ale voda je sport number one. To už těžko dělat nějaký jinej sport

A je něco, co si z toho svýho sportu bereš do běžnýho civilního života?

To by bylo asi to rychlý rozhodování, to bych řekl, že si asi beru do běžného života. A pak, že jsme asi sadomasochisti, protože když jezdíme extrémní vodu, tak se to jezdí, když je zima, hnusně, všechno je mokrá furt, to je hrozně nechutný. Nevím proč, to vlastně děláme. Asi prostě chceme. To je si takový, že i když to není úplně ono, tak to může bejt lepší. Když člověk ví, že to má smysl, tak se může i uskromnit na nějakým svým pohodlí.

Je něco, co bys chtěl vzkázat začínajícím kajakářům?

Asi by se neměli bát navazovat kontakty, od jinud než jsou oni, to byla jedna z věcí, která mi pomohla začít víc jezdit. Když jsme se odtrhli od našeho kmenovýho oddílu. Neříkám úplně zanevřít na kmenový oddíl, najít si kamarády, co chtěj dělat úplně to samý, vytvořit si nějakou partu, to je úplně to nejlepší. Která je výkonnostně na tom podobně, tak je to super. Ty lidi se můžou doplňovat, tohle bych asi doporučil mladejm. Jestli chceš jezdit, tak nezůstávat zakrnělý v jednom oddíle. Porozhlídnout se, jestli je nějaký závod, seznámit se s vrstevníkama. Mít trošku přehled, co se děje. Kdo kam jede a prostě když člověk chce, tak může jezdit skoro furt. To není tak jako, že to nejde. Když tro nejde, tak je to v těch lidech. Vloni jsem se tak na všechno možný vymlouval a docela mě to rozčilovalo. Teď se snažím co nejmíň vymlouvat a co nejmíň jezdit a je to super.

A poslední otázka, napadá tě něco, co jsme vynechali, o čem jsme nemluvili? Co by si zasloužilo tady zaznít?

Tak nevím, že by nějaká otázka nezaněla. Tak hlavně, aby to lidi dělali hlavně s rozmyslem, extrémní sport chce vždycky chladnou hlavu ne bejt hrr. Ve výsledku všechny Čechy co znám, i všechny cizince co znám, co jezdí fakt těžkou vodu. Tak většinou jsou to lidi, který nejedou nic na čem si nevěřej, že to sjedou. Ty lidi jsou takový, že jezdí to, na co maj a ne proto, že to někdo jel. Je důležitý mít představu o svehch limitech, vědět co zvládnou a ne jet to, protože to jel Pepa z horní dolní, že jo.

6.3.5 Respondent 5

Můžeš mi říct něco obecného o sobě?

Hele, jsem vystudovaný strojní konstruktér, vlastně pádluju od nějakých devíti, desíti let, co jsem s našima začal jezdit na kánoi, že jo. Potom jsem nějak postupně divertoval přes nějaké nafukovací kajaky typu Gumotex junior k prvnímu plastovému kajaku, asi zhruba někdy čtvrtá pátá třída, tak něco. No a vzhledem k tomu, odkad' pocházím, že jo, tak v podstatě jsem toho moc nenapádloval. Jezdili jsme tady na Bečvě na nějaké umělé slalomové trati, která v podstatě není umělá slalomová trať, je to takovej jez a pod tím pár kamenů. No, a tak nějak tohle se tak táhlo až do čtvrtáku na gymplu kdy jsem neměl moc kam jezdit. Tak to byli takové nějaké Rakouska, byli to nějaké takové výlety do Vrbného a podobně. No a víc pádlovat jsem začal až na výšce. Kde to samozřejmě zase trošičku hatil ten čas, protože škola si brala svoji daň a čas. Takže jsem se na ten kanál dostával, ale nedostával jsem se moc na ven vodu. To se změnilo až v podstatě ve třetáku, kdy jsem si na to v podstatě začal dělat cíleně víc času a tu vodu odsouval, ehm tu školu odsouvat trošičku, ne na druhý místo, to ne, pořád byla na prvním, ale trošičku jsem se ji snažil odsouvat, aby byla na takovým trošičku menším prvním místě. No a jinak teďka se žívím jako technický dispečer ve smartwings, starám se o kontrolu letadel, dělám směny denní, noční, takže mám docela dost volného času. Takže veškerý čas, který mám volný, tak trávím buď na té vodě, nebo někde v horách, nebo na kole, nebo něco, kde se můžu trošičku dostat do té méně komfortní zóny. Vztah mám samozřejmě, vztah mám. Chodím teďka s Martinou, už asi devátej rok nebo už kolikátej, už je to fakt dlouho. Za tři týdny se žením.

Jak se k tomu sportu přesně dostal?

Hele, přes rodiče že jo. Jo, naši jezdili na vodu nějak jako, nechci říct od mala, ale od takových těch studentských let, nebo co. Takže oni mě k tomu v podstatě přitáhli. Potom se samozřejmě začali ty sekce trošičku divertovat. Někteří chtěli jezdit na kánoích, někteří chtěli jezdit na kajaku, tak se to tak nějak rozpadlo na takové menší skupinky. Tak jsem se uchytil do té skupinky, která jezdila na tom kajaku. Nebo se o to alespoň pokoušela.

Jak dlouho už to provozuješ? Teda respektive z té perspektivy toho aktivního pádlování?

Z té perspektivy toho ostřejšího pádlování... Když jsem začal jezdit v podstatě tak jako víc třeba do Rakouska, nebo když jsem se snažil tak jako cíleně orientovat na tu divokou vodu, tak to je tak ten rok 2010, třeba. Takže 10 let.

Co tě k tomu sportu úplně nejvíc přitahuje? K tomu pádlování.

Hele, je to taková ta pohoda. Prostě jedeš někam, něco si přes ten den zažiješ. Něco si sjedeš, je to, je to zábavný, trošičku se vybojíš. Máš tam nějaký takový nádech nějaké fyziky, cítíš různé přetížení, géčka, je to zábavné, takový aquapark, ale zároveň se u toho bojíš, musíš se o sebe trošičku starat. Hodně tě to tady v tomto naučí. No a potom najednou vylezeš z řeky a sedneš si do kempinkové židličky a tam si dáš pivko a život je takový jaký má být.

No a co přesně pro tebe tenhle sport znamená?

To je prostě... to je životní styl, že jo. Do práce chodím, abych si vydělal peníze, samozřejmě to musí trošičku bavit, ale potom ty peníze chci někde utráct, že jo. A pokud si je člověk nějak jako cíleně neukládá, v čemž nejsem moc dobrý, proto mám ženu. Tak je musí někde utráct a ta voda je prostě výbornej způsob jak utráct peníze ...a jde to na ní hodně rychle.

Jaký jsou tvoje pocity při pádlování?

Při nebo před?

No při, ale jestli chceš říct i před, tak můžeš říct i před.

No, ... tak to vždycky záleží, kam jdu pádlovat. No jestli jdu pádlovat do Troji, tak někdy je to takový, že to je prostě trénink, takže někdy se těším, někdy se na to netěším. Někdy mě to sere. A někdy jsem rád, že tam jdu jenom proto, abych si trošičku ulevil. Ale jinak předpokládám, že se budeme bavit tady o tom pádlování jako před. Tak tam je to různý, pokud je to řeka, kterou jedu už po stý, a vím přesně, co od toho čekat, znám tam každý kámen a každý vracák, tak se na to těším, vezmu si nějakou hravější loď, pořádně si to užiju, že jo. Víím, že můžu tady zanořit zád' a že můžu támhle to a jsem takovej hodně free. Pokud je to něco třeba, co jsem delší dobu nejel, co vím, že je velký, nebo nějaký strašák nebo něco, tak samozřejmě jsem takovej jako nervózní. Ale většinou ta nervozita se projevuje jenom jako by když nekmitám tím pádlem, jo, to znamená, třeba když sedím v tom vracáku nebo stojím na břehu nebo se oblíkám do té mokré sračky. No, ale jinak vždycky prostě když jsem v tom živlu, tak nemyslím na nějaký jako strach nebo něco takovýho. Většinou se snažím řešit ty situace a řešení těch situací je to, co mě baví.

A jakým způsobem tě tenhle sport, to pádlování ovlivnilo jako člověka?

Já si myslím, že mi to dalo hodně takové schopnosti jako vyrovnat se s náhlými změnami, umět se rychle rozhodovat, umět zvážit různý rizika. A prostě všechny ty aspekty, co ti vyvstanou na té vodě. Nebo ty situace, do kterých se dostaneš, ty musíš nějak vyřešit, že jo... tak schopnost vyřešit tyhle problémy, nějak se s tím popasovat, nějak třeba fungovat ve skupině, to je taky velice důležitá věc. Nebo třeba dejme tomu zaujmout nějakou vůdčí roli nebo něco takového, prostě nasměrovat to, tu skupinu nebo tu událost ke zdárnému konci. To si myslím, že je strašně důležitý.

Co ti to dalo a co ti to vzalo, ten tvůj sport?

Dalo, tak dalo, to jsem v podstatě shrnul v té předchozí. A co mi to vzalo? Já si myslím, že mi to moc nevzalo, kromě peněz z peněženky, si myslím, že mi ten sport moc nevzal. No... ještě mi to dalo hodně respektu k nějaké přírodě, že jo. To je důležitý.

Co si představuješ pod pojmem extrémní sport, ale i extrémní kajaking samozřejmě?

Hm... jasně. Já úplně nevím, jestli právě tady to svoje pádlování bych nazýval jako extrémní nebo něco takovýho já si myslím, že takovej ten extrém je, když jede třeba Kuba XXX někde do Tádžikistánu nebo já nevím, kam oni to jezdí a tam si jdou na tu svoji misi. Prvních pět dní nesou loď a potom sedm dní tam serou magi v kostkách v nějaké soutěsce, to myslím, že je právě extrém a tady to moje ježdění po nějakých alpských řekách nebo po nějakým Norsku, já to beru, že všechno jezdím strašně na pohodu, já se netlačím vůbec do nějakých, do něčeho, kde bych neznal rizika nebo kde bych to vyhodnotil jako, že se mi může něco stát, jo. Já si nemyslím, že to moje pádlování se dá považovat za něco extrémního. Tak.

To je vlastně ... ta další otázka byla, jestli ten svůj sport považuješ za extrémní, tak jak ho děláš. Jenom jestli kdyby jsi se pokusil shrnout znova tu původní otázku, co pro tebe znamená extrémní sport obecně?

Extrém podle mě znamená posouvání nějakých hranic, že jo. To znamená pokud tenhle sport dělají lidi a dělá jich to, já nevím ... desetitisíce na planete nebo statisíce a v podstatě tihle lidé... nevím, neodkážu si tipnout, kolik to tak může dělat lidí. Tihle lidé jezdí po většinou ty samé řeky, tak to by muselo být hodně lidí extrémních, extrém je ten pól, taková ta špička ledovce. Já si myslím, že to extrémní pádlování dělá tak deset, maximálně sto lidí a ten zbytek jezdí a dělá jenom sport nebo je rád v přírodě. Myslím si, že pokud máš tu situaci plně pod kontrolou, pokud jsi pánem té situace, tak to nelze považovat za extrémní. Extrémní náběh to dostane tehdy, pokud je to nějakým způsobem i hodně rolí přírody nebo hodně v roli těch živlů. Ty seš tam v podstatě jako by navíc a tak nějak se snažíš prokličkovat tou situací.

A jak pracuješ s rizikem na vodě?

Snažím se ho absolutně eliminovat, prostě Já jezdím jenom věci, u kterých jsem si třeba na 99,5 procenta jistý, že dopadnou dobře a pokud tam nějaké riziko je, tak se snažím najít nějaký způsob jak ho obejít nebo nák ošulit nebo dejme tomu zajistit, abych se dostal do té svojí, do těch 99,5 procent a nebo něco takového. A pokud to nejde, tak si vezmu tu loď na rameno a tu peřej obejdu nebo zmizím, protože si myslím, že mám hodně co ztratit a nepotřebuji to pokoušet

No a jaký jsou nejčastější různé zranění a důsledky chyb v tom sportu?

No tak klasika, hodněkrát jsem viděl vyhozený rameno, hodněkrát jsem viděl rozbitou hlavu, třeba sám jsem ji měl rozbitou dvakrát, sám jsem měl dvakrát zlomenej nos, to jsou takový ty úrazy, který se stávají v těch exponovaných místech, že jo, protože obličej většinou zakrytej není, ruky jsou taky takové, že si je člověk může strčit v podstatě kamkoliv. No a samozřejmě zlomený kotníky, že jo, ale víc asi moc nebývá. A sem tam jsou zlomený záda, s tím jsem se nesetkal a samozřejmě extrémní případy jsou utopení, ale tak to je jasný, že jo.

Dostal ses někdy ty nebo někdo z tvech kamarádů do skutečně nebezpečný situace nebo přímo toho ohrožení toho života?

No tak já, když jsem dělal toho instruktora, tak se mi v podstatě utopila ta jedna svěřenkyně, takže to bych řekl, že to byla poměrně život ohrožující situaceno a při té záchraně to taky nebylo úplně v pohodě, protože jsem tam byl s kamarádem, se kterým jezdím na vodu a... ta záchranná situace vyžadovala určité slánění nebo splutí k padlému stromu, který byl rozvětvený a to rozhodně nebylo bezpečné. Tak tohle byla taková asi nejošemetnější situace no a pak jsem byl asi dvakrát nebo třikrát účastníkem nějakého topení, po většinou v jezu při těch pionýrských začátkách, ale poctivého, kdy už je člověk fialovej a jenom gumovej, ne žádný troškaři...

A jakým způsob jsi tyhle situace prožíval a to jako myslím během těch situací, tak vlastně i potom, když jsi o tom přemýšlel už v klidu.

Hele, během těch situací... to je prostě, pro mě je to taková nějaká situace jako každá jiná. Prostě teďka je tady něco, co je třeba řešit, tak se to vyřeší a potom si o tom můžeme popovídat, ale nejsem zastánce nějaký paniky nebo něco podobného. Je to další skládačka, kterou musíš vyřešit. Jak to vyřešíš, tak nejlépe to pak nějak rozebrat, povídat si o tom, kdo co udělal špatně, jaký je z toho výsledek a podobně. No a potom samozřejmě z dlouhodobějšího hlediska ti to dá takovej nějaký nadhled, že v podstatě nejšeš nesmrtelný... že ta hranice... mezi tím, kdy jsi v pohodě a kdy nejsi v pohodě je jako docela ostrá. Že se snažíš pohybovat hodně pod tou hranicí a snažíš se, aby ses neskutálel na tu druhou stranu. Protože tam už to není jen v tvých rukou. Musíš být vždycky pánem té situace, no. To je to nejlepší, co si z toho můžeš vzít.

Jakým způsobem při těchto situacích máš zkušenost se sebou, že funguješ?

Myslím si, že funguju dobře, ale ...mám velký problém třeba s odhadováním času, nedokážu, jak se člověk zabere do toho. Jedu v nějakým takovým krizovým modu, tak ale to má asi každé, že potom se najednou ztratí a neví jestli uběhlo dvě minuty nebo dvacet. To je ošemetný. Ale myslím si, že funguju úplně stejně, že nějaká panika nebo něco takového, že se mě netýká.

A když se dostaneš do té krizový situace ty, tak funguješ jak?

Ale já právě tady ty krizový situace nemám moc naučený, protože se je snažím obcházet. To znamená, když potom jednou nebo několikrát za rok předvedu nějaký eskymácký obrat na řece, tak jsem z toho hodně udivený a skoro si říkám, že bych tam ani neměl být. Nebo něco podobného. To je zase ten druhý extrém. Mám zkušenost s tím, že pokud se dostanu do nějakýho průšvihů, tak je vždycky nejlepší na chvíličku a když je to pod vodou, tak na hodně krátkou chvíličku a když je to někde, kde je člověk v takovém nějakém relativním bezpečí, akorát se z toho potřebuje rychle zmizet nebo něco podobného, tak je dobrý na chvíličku strnout a zapřemýšlet, co pro to můžu udělat a nedělat něco ukvapeně. Ono se to

strašně jednoduše řekne, ale vždycky je hodně dobrý se na malinkou chvíli zamyslet, protože ti to dokáže ušetřit hodně sil, hodně času a hodně velké práce.

Přemýšlel jsi někdy, že bys toho sportu nechal?

No ...myslím si, že to nebylo na pořadu dne. Doufám, že to nikdy nepřijde ani s nějakým stěhováním se po České republice, doufám, že vždycky si a to najdu, protože je to prostě... takový sport.

A je něco, co si z toho svého sportu bereš do běžného života?

Hele já si myslím, že skoro všechno, skoro celou identitu. Těžko si z toho něco nevezít, když je to něco, co děláš v podstatě ne ve veškerém svém volném čase, ale ve většině volného času, tak je to něco, co tě definuje. Žít dva oddělené životy to by bylo zvláštní.

Jo, takže má to nějaký vliv na tvůj osobnostní vývoj?

Rozhodně, jak jsme se bavili o tom, co to všechno dalo, tak nějaká schopnost řešit problém, nějaké krizové myšlení, fungování v týmu, taková ta schopnost postarat se o sebe a postarat se o druhé, to je to.

A jakým způsobem o tom sportu přemýšlíš?

Tak asi určitě se to dělí na víc rovin, minimálně dvě. Tak je to nějaký trénink, kterým se snažím za prvé zlepšit nějakou svou kondici, nějakou svou techniku, abych na té řece mohl předvádět nějaké konzistentní výkony. Abych přesně věděl, co si můžu dovolit a tím pádem minimalizoval riziko na té řece. A za druhé je to ta rovina kdy jsem na té řece, snažím se být uvolněný a snažím se užít si tu situaci. Nebo nějakým způsobem to prostě sjedu, udělat si ten zážitek nebo podobně. A to bych tak řekl, že jsou dvě takové odlišné věci. Jedna je trénink a ta samotná příprava, která samozřejmě taky může bavit. Druhá věc je to samotné užívání té situace na té vodě. Pak dělám ještě takové ty věci, jako je ten freestyle, že jo, což je spíš o takové té pohodě s kamarády nebo takovém motání v té vlnce nebo v tom válečku. Nebo je to ještě taková závodní rovina, když se jedou kajakcrossy nebo nějaké slalomy. To je všechno hezký, ale je to takové, nemá to pro mě ten efekt, jako když jsem na vodě. To je prostě něco jiného. Tam je to o tom vztahu k té přírodě a že jsi někde sám nebo s nějakou úzkou skupinkou lidí, kde si to můžeš, kde si to prostě užiješ jinak. Jde tam o tu interakci s tím živlem, kdežto tady to pádlování, ať už jsou to závody nebo trénink na umělé slalomové dráze, tak tam je to ... tam jsi prostě v bezpečí. Můžeš si dovolit věci a je to jenom o tom, že prostě, že nějakým způsobem rozvineš svoji techniku, nebo svoje znalosti ovládnutí lodi. Ale jsou tam zase věci, které nenatrénuješ a je dobré je trénovat na řece. Cvičení záchrany nebo cvičení nějakých krizových situací nebo vůbec jenom pochopit, jak se ta řeka chová. To zase nedostaneš na tom kanále. Jak třeba číst vodu pořádně, jak se naučit předvídat, co bude za zatáčkou, nebo co bude za kilometr. Podívat se na údolí před sebe, jestli je to údolí skalnaté, jestli se rozvírá, to všechno ti dá nějaký nádech toho, jak vypadá ta řeka, to na tom kanále nedostaneš. Takže je vždycky důležité trénovat a potom si to můžeš užít. Ale nejde si užít bez trénování. O to se snaží hodně lidí, ale většinou tihle lidé v tom nejsou moc dobří.

A co bys chtěl vzkázat mladým začínajícím kajakářům?

Je to všechno o tréninku. Ze začátku to nejde brát jako pohodu s kamarádama. Jako teď vidím hodně pádlovacích partiček. Samozřejmě musíš si udělat pohodu s kamarádama, o tom to je ten sport, ale musíš si stanovit nějaký tréninkový program, jednou dvakrát týdně chodit jezdit, třeba i na klidnou vodu, jednou týdně chodit někde na kanál a tam pilovat techniku. Pokud já po roce, nebo po dvou letech motání se někde na kanále, nebo na nějaké jednodušší řece si budu myslet, že jsem mistr světa, tak to tak opravdu není a může přijít ten náraz. Takže myslím si, že nejlepší pro začínající kajakáře je to, když se buď nechají někým cepovat, někým starším nebo v dnešní době – youtube, všechno. Když si najdou nějaké cvičení, nějaké tréninky, co můžou dodržovat. Nebo se přihlásí do slalomového oddílu, to je úplně nejlepší.

A chtěl bys zmínit ještě něco, o čem jsme nemluvili? Co jsme zapomněli, co tady nezaznělo?

Možná něco o vybavení. Myslím si, že důležitý aspekt té bezpečnosti na vodě je mít dobré vybavení, umět s ním pracovat. To znamená není až tak důležité mít takový boty, ale je důležité, aby ty boty neklouzali po kamenech, abych měl helmu, která sice není v té barvě, kterou jsem chtěl, ale aby byla funkční, abych si nerozmrdal palici. Je důležité mít vybavení, které není sice nejdražší, protože na to člověk začínající nemá, ale aby bylo funkční. Abych neohrozil tu skupinu tím, že pojedeme nějakou řeku nebo soutěsku a já jsem ocas a vzal jsem si kraťásky a bundošpricku, ale ono je pět stupňů a stojíme někde na kameni v soutěsce a já ohrožuji skupinu tím, že mi je zima. Je vždycky důležité, vybrat si to vybavení správně, tak aby to bylo jednak bezpečné pro mě a abych tím nikoho neomezoval. To platí samozřejmě s výběrem lodí, s výběrem oblečení, s výběrem pádel, s výběrem všeho. To znamená vždycky je důležité dělat všechna rozhodnutí s ohledem na sebe a na všechny ty lidi, se kterými tam jsem.

6.3.6 Respondent 6

Můžeš mi na začátek říct něco o sobě? Máš nějaký vztah dlouhodobý? A tak.

Je mi 38 let, žiju v Praze, pracuju v kanceláři a jezdím na vodě. Jsem ženatý, mám jedno dítě, druhý na cestě. 2 a půl roku starý.

A jak ses k tomu pádlování dostal?

K pádlování jsem se dostal díky svým rodičům, my jsme odmalinka, tak od roku jsme jezdili na kánoích každý rok, pak jsem chodil do nějaký turistickýho oddílu, kde se taky jezdilo na vodu a pak to začalo, když jsme jeli jednou do Ruska s rodičema, na řeku Ochtu, to byl asi čtrnáctidenní výlet na raftech a tam jsme potkali nějaký lidi, který jezdili i na kajakách a nějak nás do toho nadchli. Mýho bratra, který si pak koupil loď, pak na ní jednou byl, na kajaku, to se mu moc nelíbilo, párkrát vyplaval někde na Hameráku a od té doby na ní nesedl. No a já jsem si ten kajak vzal a začal jsem se učit, sám, na chalupě, nevím, 15 mi bylo. Tak jsem se tam sám učil eskymáka, a tak nějak jezdit, pak jsem se naučil eskymána, sám. Pak jsem se nechal vozit do Budějic na kanál, kde jsem se naučil jezdit. Ještě ten samej rok. Pak jsem tam potkal ty stejný lidi jako v tom Rusku a řekli mi, že trénujou na Čert'áky. Tak jsem hned zjistil co a jak a ještě jsem se tam ten rok vypravil. Jezdil jsem hořejšek, když jsem to sjel asi třikrát, tak jsem se tam nějakých lidí zeptal, jaký je to dole. Oni říkali, jestli umím zvedat, tak dobrý. Úplně to vidím jak dnes, jak jsem vyrazil do Loučovic. Tam jsem na jezu vyplaval, vykrysil jsem tam v tý šlajsně. Všechno jsem si posbíral, nasedl jsem. Sjel jsem Papírnu, měl jsem oči navrch hlavy. Dojel jsem na vrata a tam byli kámoši moji, co mě tam odvezli, protože jsem neměl ještě řidičák. Koukaj na ty vrata a říkaj, to dáš, jeď. Já říkám kluci, mě se to vůbec nelíbí jako. Oni do mě dlouho hučeli, až jsem řekl, tak jestli někdo pojede, tak pojedu. Dneska to tam jede nonstop, tehdy tam půl hodiny nikdo nejel třeba, já jsem nikoho neznal, jsem tam byl sám. Pak přijeli nějaký dva kluci, koukali na to, ale než jsem doběh do lodí, tak byli pryč. Tak jsem vyrazil za nima, oni našťestí zastavili a říkali, s kým tady seš? A já říkám, s váma. A oni – už jsi to někdy jel? My budeme za chvíli zastavovat, tak se na to můžeš podívat. Pak jsme obnesli škvíru a pak jsme to dojeli no.

No a jak dlouho už to provozuješ?

Tak to mi bylo nějakéj 15, teď je mi 38.

Co tě k tomu sportu nejvíc přitahuje?

Tak je to napínavý, rozhodně. Když se jede nějaká řeka, tak vždycky je to nějaký vzrůšo, každopádně, je to dobrej trénink, člověk se udržuje fit. Poznávání nových řek, spousta dobrej lidí je kolem toho, je to taková celosvětová komunita. Což je na tom fajn, když se něco děje, tak kajakáři si vždycky pomůžou. Není tam taková profesionalizace, což si myslím, že v jinech sportech ty lidi si už nepomáhaj, špiš se snažej vzájemně pokořit nebo něco takovýho, prostě ta pomoc jeden druhýmu bez toho se na tý vodě nedá jezdit. To je na tom super. A poznávání těch novejch zemí a novejch kultur. Dá se pádlovat úplně všude. Každěj výlet je hodně jinej, to je na tom jako super.

Co pro tebe ten sport znamená?

Tak je to zatím taková celoživotní zábava. Je to pro mě už 20 let zábava, je to i trochu práce pro mě. Když dělám to Devils, ty závody, tak mi to zabere dost času za rok. Sice je to jenom víkend, ale je kolem toho hodně práce

Jaký jsou tvoje pocity při pádlování?

Záleží, co se jede, vid'. Tak když trénuju v Troji, tak je to příjemnej exercise. Když jedu nějaký Rakousko, tak vím, do čeho jdu, co jedu, vím kolik je vody, tak si to člověk může dobře dávkovat, aby to bylo vzrůšo, ale abych to furt měl pod kontrolou. Správný dávkování i když mě asi baví i trochu toho adrenalinu.

Jakým způsobem tě tvůj sport ovlivnil jako člověka?

Protože jsem takovej trochu divočejší, nebo jak bych to řekl, tak mě to asi dost zklidnilo. Určitě nějakou pokoru větší mi to dalo To jsou asi ty nejdůležitější věci, co mě teď napadlo.

Taková dvojnásobná otázka, co ti to dalo a co ti to vzalo?

No, tak dalo mi to spousta pěkných chviliek, spousta cestování, spousta lidí jsem poznal. Spoustu míst jsem navštívil, to si myslím, je super. Co mi to vzalo? Tak asi, že jsem nedělal něco jinýho. Mohl jsem dělat spoustu jinech sportů, spoustu jinech věcí, ale tímhle jsem se asi dost limitoval, jenom na jednu věc. Ale mě to furt baví a mám to rád. A přišel jsem o spoustu lidí, který odešli na vždy, člověk to sleduje, ta úmrtnost je poměrně velká. A v takových vlnách to chodí. Zvláštní.

Co si představuješ pod pojmem extrémní sport? Extrémní kajaking?

Tak kde už to není na kanále, už je tam velká dávka nebezpečí, už se tam můžeš si zranit. Tak to je podle mě v tu chvíli už extrémní.

A vnímáš ten sport, tak jak ho děláš jako extrémní sport?

Tak já to riziko úplně nepodstupuju. Já nechodím do nějaké super extrémů, ale samozřejmě se to může zvrtnout kdykoli. Když se to zvrtně, tak to může bejt extrémní. To záleží, když jde všechno dobře, tak je to pohoda. Když se něco pokazí, tak to v tu ránu může bejt dost extrémní.

No a jak s tímhle rizikem pracuješ?

No to riziko... Zbytečně neriskuju. Jezdím to, na co si věřím, no... když přijedu na místo a vidím tam moc velký riziko a nevěřím si na to, tak na to nejdu, no. Nestydím se obnášet. Když se cejtím, že zrovna na to mám, jsem připravenej, tak nějaký riziko jsem ochotnej podstoupit. O tom to je zase, je to o posouvání sebe, ale vždycky to musí bejt v mezích.

A jaký jsou nejčastější nebo nejvážnější zranění při tvém sportu?

Spousta lidí... vyhozený ramena, zlomený záda, zlomený nosy, tak to asi nejvíc. A pak úrazy na břehu, zlomený nohy. V podstatě se může stát cokoli. Zranění jsou na vodě i na břehu. Co si budem povídat. On to není sport jen o tý vodě, je to i tom se tam dostat. Někam dojít, něco obejít, je to komplexní.

Dostal jsi se někdy ty nebo někdo z tvech přátel do nebezpečný situace? Nebo ohrožení života nebo do situace kdy to bylo skutečně špatný?

No byl, kolikrát, no. Já jsem si proplaval ten sněžnej sifon. To bylo takový blbý. Ale to byl takový rychlý, že to ... ale naštěstí to dopadlo dobře. No na Untertalbachu, tam jsme tahali nějakýho kluka, co se utopil. Jsme tam v podstatě byli... já jsem tam byl první. Byl pod vodou a vůbec jsme nevěděli kde je, nějaká ženská na nás volala, že tam je. Ale vůbec jsme ho neviděli, to jsme ho tam tři hodiny tahali. Tak spousta známějch, který jsem někde potkal, a pak se někde utopili. Jezdím už fakt dlouho a těch lidí je hodně.

Jak jsi tyhle situace prožíval a to myslím jak během, ale i potom, když už je po všem?

Tak vždycky si říkám, co se udělalo špatně. Na co si dát pozor. Nic jinýho s tím člověk neudělá. Chci se z toho poučit. Prostě neudělat tu samou chybu. Zjistit, kde nastala, analyzovat situaci. Vždycky je to určitá... spousta malejch hloupejch náhod, který se podceněj, tak z toho vznikne velký neštěstí.

A jakým způsobem funguješ, když se dostane někdo do krizový situace? Někdo z tvý skupinky.

Prostě vyhodnocuju rizika a snažím se mu co nejvíc pomoc. Ale prostě ... tak samozřejmě nějaký riziko podstoupim ... ale musí bejt přiměřený. Zase se nechci utopit, kvůli někomu jinýmu. Už jsem se tolikrát kvůli tomu tolikrát dostal do potíží, že jsem někoho zachraňoval, někomu zachraňoval loď, někomu

zachraňoval materiál, že teď už jako si na to dávám pozor. Za žádnou lodí se nikam neženu, za žádným materiálem se nikam neženu, za člověkem rozhodně jo, ale taky to má své meze. Nepojedu drop, kterej neznám, neskočím nikam naslepo. To prostě neudělám. Na to už jsem dost starej, jedem ve skupince, ale každej jede sám za sebe. Tak to prostě je, to je jako když se leze na Everest nebo na nějakou jinou osmitisícovku, tak každej jde sám za sebe. Tak to prostě na tý vodě je a kdo si to neuvědomuje... to je prostě zkušenostma. Je to nebezpečnej sport, každej kdo to dělá, si to musí uvědomit.

A jak funguješ, když se do takový situace dostaneš ty? Jakým způsobem přemýšlíš, jak to prožíváš, co se tam děje?

Já jsem ... no nevím,... tak naposled ten Honzík. Tak prostě jedu maximum, abych mu pomohl. A nemyslím na nic jinýho než na to. Nemám čas, na tý vodě, když se něco děje, tak všechno jde na druhou kolej, tam není čas. Musím mít klidnou chladnou až chladnokrevnou hlavu, jenom jedeš a rozhoduješ se. Žádný city, na to není čas.

Přemýšlel jsi někdy o tom, že bys toho sportu nechal? Když se bavíme v kontextu tady těch krizových situací.

Ne

Je něco, co si z pádlování bereš do normálního běžného života?

Rozhodně, tahle chladnokrevnost nebo prostě... člověk to musí mít nalajnovaný. Ty lajny musej bejt jasný a samozřejmě se přizpůsobovat. Prostě mít jednu dobrou řeku a tam mít zastávky a dobrý vracáky (smích). Pak si myslím, ta kontrola, ta sebekontrola. Nepodléhat stresu. Nějakýmu tlaku a takovejím věcem.

A jak o tom svým sportu přemýšlíš?

Je to hobby, no... Já o tom moc nepřemýšlím, já to prostě dělám, já nejsem úplně přemejšlivej člověk. Já to mám rád, užívám si to, hlavní jsou pocity.

A je něco, co bys chtěl vzkázat nebo doporučit mladým začínajícím kajakářům?

Tak hlavně ať jsou opatrný, samozřejmě. Zbytečně neriskovat a počkat si a trénovat. Trénink je důležitěj, to je základ prostě. Prostě kanál a všechno, příprava musí bejt, než přijde samotnej výkon. A zbytečně se nikam nehrnout. Dobrej kajakář jsi až po třiceti letech. Jestli se dožiješ třicítky, tak jsi dobrej kajakář.

Je ještě něco, co bys chtěl dodat, něco, o čem jsme nemluvili, něco, co tady chybělo?

Nevím, myslím, že jsem řekl všechno.

6.3.7 Respondent 7

Můžeš mi nejdřív říct něco o sobě, kdo jsi, co děláš, jak žiješ?

Momentálně, jsem kajakář, fotograf, živím se tím, že jezdím na vodu, tahám s sebou foťák a pořizuju fotky. Od sponzoringu od různých firem, přes publikace, fotky v časopisech a toho mého slavného kalendáře, tak jsem schopný nějak fungovat a dělat tohle, takový perpetuum mobile. To teď dělám, tohle je momentálně můj životní styl.

Takže se živiš tím, co se kolem toho pádlování prostě děje, tím co žiješ?

V podstatě jo, dennodenně na vodě s foťákem.

Jak ses k tomu sportu dostal?

Když jsem byl na vysoké škole, na ČVUT na stavárně, tak jsem jel na letní výcvikovej kurz, jeli jsme na kanoi, na Vltavu a jeden frajer ovládal kanoi hodně dobře. Šlajsnama věčně najížděl do proudu, dělal přejezdy, já říkám – já to chci taky – tak jsem to zkoušel a nikdy mi to nešlo a říkám, hle jak je možný, že tohle umíš. No a on – já jezdím divokou vodu – já vůbec netušil, co to je, vůbec ten pojem divoká voda. Tak jsem se o to začal zajímat, šel jsem do Troje s jiným kamarádem, ten mě začal učit eskymáka, to bylo rychlý, ale pak začátky na kanále. Kanál v Troji a kanál v Českých Budějovicích ve Vrbném. Takže jsem takhle driloval furt, plaval, plaval, plaval, jezdil hlavou dolů, snažil se, prostě jsem začínal na kanálech.

Jak dlouho už to provozuješ, ten sport?

Hm... Ten začátek na kanále, tady ty začátky, to je tak 17, ne 15 let.

A na vyšší úroveň ses dostal?

Hele, tak to je strašně těžký ... neumím sám sebe zhodnotit. Ve výsledku, kdy už to je kajakování, jako že to mám pod kontrolou a vím dobře, co dělám, tak to je posledních pět let. Do té doby to byl většinou takovej souboj, s tím, že člověk pořádně neví, jestli ta hranice, ta řeka, na kterou jde, jestli to je, to zvládá nebo nezvládá. Dneska si myslím, že už to vím. No a to bych řekl, že se ve mně zlomilo, když jsem začal hodně cestovat a trávil na vodě velkou část v roce. Když potom samozřejmě třeba zkušenostma dojdeš k tomu: ok, vím kde je můj limit, vím, na co mám, na co nemám.

Co tě k tomu nejvíc přitahuje?

Tak, člověk, já miluju přírodu, takže být venku. Líbí se mi, že ten sport je sice strašně individuální, protože v kajaku jsi sám, nicméně je to závislý i na skupince, takže ty lidi, se kterejma jedeš na vodu, s nima musí bejt člověk ideálně v nějakým blízkým vztahu, ale dobrý kamarádi, to je strašně důležitý, to je ta tom pěkný, to se mi líbí. Ta komunita lidí, co se pohybujou kolem vody a to, že se dostaneš na místa, kam se nedostaneš jinak než na kajaku, to je jednoduchý. Tudiž i to množství lidí, co se dostane na ty místa, kam se dostane jenom s tím kajakem, je hrozně malý a to je taková mystická část, že to uspokojí chlapa, řekne si, jo hele nás fakt moc není, co tohle dělá nebo kam jsme se my dostali. Tak to je na tom super.

A co pro tebe ten sport znamená?

Co pro mě znamená? Tak je to můj životní styl, takže je to pro mě momentálně všechno. Pokud nepřijdou nějaký události, který to ovlivní, jakýmkoli způsobem, tak to pro mě znamená, přemejšlet nad tím, jakej bude dneska můj den. To je prostě můj život. Šílený.

Jaký jsou tvoje pocity při pádlování?

Tak to je jako různý, záleží na tom, kde, s kým, jaká je voda, kolik je vody, ale obecně pocit, kterej na tom každej kajakář má rád, je když se to dostane ta obtížnost řeky na nějakou úroveň, že to je už náročný

pro tebe samotného, je úplně jedno, jestli je to náročný i pro někoho dalšího. Když se to dostane na tu hranu, tak totálně vypneš, nepřemejšlíš vůbec nad ničím, jenom nad tím, dostat se bezpečně po řece dolů. To je hrozně super, já nemám žádný jiný sport, který by mi tohle umožňoval. Samozřejmě, kdybych skákal s padákem, tak to asi taky nastane, ale nedělám to. Což je pochopitelně adrenalinem, tyhle ty pocity asi přinášejí všechny adrenalinové sporty, tedy předpokládám.

Jakým způsobem tě ten sport ovlivnil jako člověka?

No hrozně moc, že jo. Pamatuju si na vejšce, kdy jsem byl podle mě ve třetáku, ve čtvrtáku, kdy jsem si pořídil malý auto a kdybych nepádloval, tak ani nemám chuť jezdit někam pryč, cestovat. Takže pořídil jsem si auto a okamžitě jsem začal jezdit do Rakouska, furt na vodu, důvod k tomu vypadnout, okamžitě, hned z města pryč a jet na vodu, za každou cenu, co nejčastěji to bylo možný. Takže veškerý svůj volný čas, co jsem měl, jsem věnoval tomu pádlování. A ze začátku extrémně horlivě, to jsem jako... když jsem měl nějaký vztah s holkou, tak to trpělo mega, protože jsem byl nadrženej na vodu víc než na tu ženskou. A to bylo jako moc, takže takhle to ovlivnilo můj život, ale v dobrým slova smyslu. Je to něco, co bych zhodnotil dneska, že jsem strašně vděčnej za to, že jsem začal pádlovat, protože na tom nevidím nic špatnýho a dostalo mě to tam, kde dneska jsem.

Co ti ten sport dal a co ti vzal?

Co mi to dalo, tak jako, komunita lidí, fajnový lidi všichni, potom to, že se člověk dostane do přírody, tráví čas věčně v přírodě a v případě, že přijdou nějaký komplikovaný problémy na vodě, nebo spojený s cestováním, takže řešíš primitivní, ale důležitý věci v životě, takže tím se člověk naučí spoustu. I na tý vodě vlastně, když jedeš nějakou těžkou přeje, do který nasedneš, tak se musíš rozhodnout na základě toho, co se děje, v ten daný moment, takže reaguješ strašně rychle, musíš se rozhodnout okamžitě. To není tak, jako zastavím se a rozhodnu se, tak to není a to je super a myslím si, že tak to i trénuje ten mozek na jakýkoli jiný situace. Takže tohleto je boží věc, to se mi líbí. Co mi to vzalo? No, určitě tím mým stylem života, tím, že věnuju ten čas tomu cestování a pádlování, tak určitě díky tomu nemám ženskou. To jsem si jistě, že kdybych žil normálním způsobem, žil v Praze nebo i jinde, jak každé jiné normální člověk, tak si myslím, že bych měl dneska rodinu a třeba se budu rozvádět a tak, ale vzhledem k tomu, že to je stejně jenom teorie, tak je to úplně jedno.

Co si představuješ pod pojmem extrémní sport, extrémní kajaking?

Extrémní sport asi znamená to, že když dojde k nějakýmu problému, který nastane, ať už jakýkoli, tak může jít o život. Když budeš hrát floorball a blbě se srazíte, tak si zlomíš nohu, ale tady se můžeš utopit. Takže tak bych si to vyložil, já jsem nad tím nikdy nepřemejšlel. Tak bych si vyložil extrémní sport jakýkoli. V případě kajakingu je to utopení, to si myslím, že je asi největší nebezpečí. Paradoxně možná nejvíc úrazů se stává, když se běhá s kajakem kolem řeky, lidi padaj. Ať už uklouzneš na kameni, nebo spadneš ze skály. Asi tak.

A vnímáš ten sport na té úrovni, na který ho děláš jako extrémní?

Mmm ...ale to je strašně samozřejmě subjektivní, já už dneska vím, že se nehrnu na věci, který by byly jednoznačně nad mojí hranici možností, takže se těm úplně extrémním momentům vlastně vyvaruju, ale vím, že to nebezpečí tam je, to vidím dennodenně. Včera na rozvodněný řece, no jel jsem nakoupenou řeku s XXX a paradoxně viděl jsem to nebezpečí spíš u něj. Protože prostě nepádluje tolik poslední dobou, hrozně bych chtěl, ale mentálně je teď někde jinde tím, co by měl jezdit. Tam to nebezpečí, no vidíš to, tam to bylo vidět, měl jsem o něj strach tam na řece. Já sám jsem byl v pohodě, protože jsem na vodě fakt hodně. Jsem strašně zvyklej a navíc jsem zvyklej na řeky, který maj hodně vody, což pro český kajakáře, který netráví hodně času někde ve světě, tak to je fakt nezvyk. A zrovna včera to bylo jako znát. Takže to vnímám.

Jen ze zvědavosti, co to bylo za řeku?

Na Randallu jsme jeli, takovou tu třetí sekci. Bylo prostě hodně vody, to je celý, bylo vidět, že XXX se bál, neměl to pod kontrolou. Naštěstí nezaplaval, málem jednou zaplaval, ale naštěstí má silnej morál, to se musí nechat. Navíc on doteď jezdil na Wace⁶ nebo na OG, tam nemusíš moc pádlovat, no a teď má Crosse, takže je potřeba furt bušit, což mu moc nejde, na to není zvyklej.

Jak s tímhle rizikem pracuješ?

No tak, bát se o někoho jinýho je asi něco jinýho než pracovat sám se sebou, v momentě, kdy se jede zrovna řeka, která má hodně vody, tak ideálně nechat ten adrenalin do tebe napumpovat a pak s tím se pracuje dobře, že jo. Ale když přijde strach... Já nevím, je to strašně morálová věc. Pracovat sám se sebou v krizových momentech je strašně těžký. Já nemám na to žádný nástroj, že člověk si musí jenom uvědomit, že když je to něco těžkýho, řekněme na hranici, tak s tím musíš pracovat sám, ve svojí hlavě a každéj asi ví, jak sám se sebou pracuje, nebo i jak se uklidnit, hele bude to v pohodě. Na druhou stranu samozřejmě pak taky funguje skupina, a když nejsi leader skupiny, máš tam někoho jinýho, tak ten ti s tím může dost pomoci. Což taky jsem zažil několikrát a to je dobrý.

Jaký jsou nejčastější zranění při pádlování?

Když máš rád vodopády, tak jsou to rozhodně zlomený záda a vyhozený ramena. Což se mě netýká, protože já ty vodopády neumím a nejezdím, ale pravda je, že ramena trpěj a záda taky, cejtím je. Zrovna teď se mi to zase trochu vrací a to nemusí bejt nic vysokýho, ale protože padáš z pěti metrů, tak vždycky tam nějakěj náraz je, ať už je měkkej nebo ne, ale vždycky tam je. A když člověk není šedesátikilovej drobek, ale má skoro sto kilo, tak to šknutí s tím tělem je velký. Takže určitě záda a ramena. Ramena, protože jak držíš pádlo a když nejsi v ideální pozici, tak ti voda chytne list a chce ti vytrhnout ruku. Takže přirozeně vypadávají ramenní klouby. To je hroznej výraz, prostě vyhozený rameno.

Dostal jsi se někdy ty nebo někdo z tvých přátel do skutečně nebezpečný situace, život ohrožující situace?

Jo jo, určitě, když jsem začínal a pádloval jsem pár let, tak sám jsem byl dost blízko toho, že bych se utopil. Naštěstí jsem měl kolek sebe lidi, který mi byli schopný pomoci, ač jsem byl s otřesen mozku tak bezvládně, ne úplně bezvládně, ale plaval jsem ne úplně schopen sám se zachránit. Tak mě vytáhli a bylo to dobrý. Ale kdybych tam byl sám, tak dneska si tu už povídat nebudem. Ale to zažil každéj. To je celkem normální, když si myslíš, že budeš mistr světa, ale rozhodně jím nejseš.

A nemáš za sebou žádnou zkušenost, kdy by se někdo utopil?

Ne. Zažil jsem, že jsem byl na vodě a na tý řece se někdo utopil několik hodin před náma, ale nikdy jsem nezažil v mé skupině, že by se někdo utopil, zažít to nechci a doufám, že se to nikdy nestane.

No a tady ty krizový situace, co jsi popisoval, jak jsi to prožíval? Jednak jak během toho, ale i pak, když už jsi měl čas o tom přemýšlet?

Jinak, já myslím, že mám chladnou hlavu, což myslím, že je dobrý, nepanikařím, už při mnoha situacích, kdy se něco stalo. A potom je samozřejmě dobrý, tak jak to všichni dělaj, to rozebrat a říct si, hele tohle jsme udělali blbě, nebo jak tomu jakkoli předejít a vyhodnotit tu situaci by člověk měl vždycky v danéj moment udělat správně. Jedna věc je samozřejmě otázka postavení záchrany. To my dneska tím stylem pádlování, jak jezdíme, tak to porušujem de facto téměř pořád, protože není možný, když člověk chce jezdit, hele jedeme tuhle vodu, je to těžký a budem u každýho nebezpečnýho místa stavět a dělat záchranu. To neděláme, takže se spoléhá na to, že případně pomůžes z lodi nebo sám sebe zachráníš. Důležitý je, určitě důležitý, jako bejt rychlej, rychle se rozhodnout. I ty lidi kolem té vody to tak maj, jak jezdíš těžkou vodu, kde se musíš rozhodovat na poslední moment, tak i s tou záchranou, tak většina lidí je schopná pomoci fakt dobře. My jsme vlastně tady zachraňovali jednu holku, která málem se utopila, je to

⁶ Názvy jednotlivých kajaků od různých výrobců

pár dní zpátky. Skončila v nějakém válci, kterej se musel nutně objet, hroznej válec. No a nalokala se, nakonec se nám jí podařilo vytáhnout, odvezli jsme jí do nemocnice, ale neexistuje univerzální nástroj na to, co jak dělat. Prostě bejt zkušeněj a poučit se úplně z čehokoli, ze všech chyb a nebát se přiznat, že člověk něco udělal blbě a nechat si poradit od jinejch.

Na to trošku navazuje ta další otázka, jakým způsobem funguješ v těhle situacích? Když se dostaneš ty, nebo když se dostane někdo z tvých kamarádů do krizový situace.

Hele mám to od mýho kamaráda záchranáře, když jedou k někomu, potřebujou mu zachránit život, tak to není tak, že přiletíš k bezvládnýmu tělu a píchneš mu nějakou injekci. Musíš zachovat chladnou hlavu a udělat nějakou diagnózu. My na vodě nejsme doktoři, nejsme záchranáři, ale musíme přesně vyhodnotit ten moment, kterej se děje. Tak je lepší věnovat nějakej krátkej čas na zanalyzování situace a jak je nejlepší v ten danej moment pomoc a nepanikařit. Myslím si, že zachovávám chladnou hlavu, nepanikařím, na druhou stranu nemám velká zkušenosti se zachraňováním, takže těžko říct, párkrát jsem asi byl u toho, kdy se zachránil život, ale ve výsledku to dopadlo dobře, tak to jako nevíš. Myslím si, že není špatný se mnou být na vodě, z tohohle pohledu.

Přemýšlel jsi někdy, že bys toho sportu nechal? V kontextu těch rizikových situací.

Vůbec ne. Ale to je taky asi tím, že jsem nikdy netahal nikoho mrtvýho z vody. Protože jsou lidi, který tahali a řekli, že konec nebo rozhodně měli dlouhou pauzu. Mě se to nikdy nestalo a doufám, že nestane. Takže ne.

A jak o tom svým sportu přemýšlíš?

Jako o čem?

Tak jsme se bavili o spoustě věcí, tak když si to sesumíruješ, tak taková jako bilančka. Někdy když za dlouhejch zimních večerů sedíš a přemejšlíš si...

Jako nepřemejšlím nad těma nejhoršíma věcmá, protože nevím, jestli by to bylo přínosný. Jsem optimista. Samozřejmě, když se stane nějaká špatná událost, tak ano, rozebrat, ale aby mě to poznamenávalo nebo abych přemejšlel nad tím, hele ten risk na tý vodě je tak vysokej, že by se člověk utopil, tak to dělat nebudu. Asi důležitý je znát ty svoje hranice. Což se stane, když je člověk zkušeněj a není nejmladší, že jo. Takže jsem v tomhle ohledu v pohodě a nedělat kraviny, no.

Co bys doporučil nebo vzkázal mladým začínajícím kajakářům?

Hlavně přežijte ty svoje jalový léta, kdy jste mistři světa. Blbý je, že se to některejm nepodaří. Spoustu z nás, já myslím, že si to zažil úplně každej u každýho extrémního sportu, že byl někde blízko smrti, to je přirozený, což je vlastně i to, co nás na tom taky láká. Ale pak zpětně člověk vždycky zhodnotí, že bylo dobrý, že jsme měli štěstí. Tak co bych vzkázal mladejm? Tak nechat si radit od zkušenějších, ale to je potřeba, aby měli ty lidi v sobě. Neumím říct nějakou radu. Pobavit se mladým o tom, popovídat si, ale abych mu řekl nějakou radu, hele tohohle se drž, tak to bych neuměl.

Napadne tě něco, o čem jsme nemluvili, co by bylo potřeba říct?

Nic mě nenapadá. Takový rozhovor člověk moc často nevede, tak ho nenapadá, co je důležitý. Asi kdyby to bylo sepsaný a přečetl bych si to po sobě ještě jednou, tak asi jo, ale takhle to ze sebe hrneš jedno za druhým. Nevím, netuším.

6.3.8 Respondent 8

Začneme obecně, řekni mi na začátek něco o sobě, kdo jsi, co děláš, jak žiješ?

Já teď vyrábím kajaky na divokou vodu a jezdím na divoký vodě, proto mi tady ten job přijde jako smysluplný. Dostal jsem se k tomu, že jsem po vešce začal jezdit na divoký vodě čím dál tím víc a po vešce jsem začal cestovat, nedělal jsem principálně nic jiného, než jezdil na divoký vodě. Když neberu studium, tak jediný čemu pořádně rozumím je tohle to. Takže jezdím na divoký vodě a snažím se tím i žít, ale teď ne pádlováním, ale vyráběním kajaků.

A ještě tak obecně, máš rodinu nebo vztahy?

Mám rodinu, mám dvě děti, manželku a samozřejmě se snažíme je vést k tomu samému, co nás naplňuje.

A jak ses k tomu sportu dostal?

Dostal jsem se k tomu díky rodičům, který jsou vodní turisté. Takže já jsem do nějakých sedmnácti let jezdil na otevřených kánoích, přivedli mě k tomu rodiče, chodil jsem do klasického turistického oddílu. Mezi šestnáctým a osmnáctým rokem jsme začali objevovat laminátový kajaky, který tam byli na loděnici zapadlý, tak jsme to tahali na vodu WWI a dejme tomu, že ve dvaceti jsem se naučil eskymovat. A to jsme překročili stín našeho turistického oddílu, kde největší hardcore byl třeba WWII. Pak jsme se dostali někam dál.

A jak dlouho to tedy provozuješ, přibližně?

Já jsem u vody de facto od malička, co se týká divoký vody, tak já jsem začal jezdit rodeo potom. Já jsem z Pardubic, ale chodil jsem na ČVUT v Praze a díky tomu, že tam je Troja, tak jsem začal jezdit rodeo. Teď mi je čtyřicet dva a dejme tomu, ve dvaceti dvou jsem začal jezdit ten freestyle a v pětadvaceti, když jsem dokončil vešku, tak jsem odletěl na Zéland poprvé a tam jsem si koupil creekovku a to je dejme tomu patnáct dvacet let, kdy jezdím na divoký vodě hodně.

Když jsi poprvé letěl na Zéland, tak to bylo tehdy, když jsi sjel ty Huka falls?

Ne, já jsem poprvé letěl na Zéland, to bylo v roce 2006 a ty Huka falls byly 2010, 2012. Já fakt, když jsem tam poprvé letěl, tak já jsem relativně dobře jezdil na tý rodeovce, ale na creekovce jsem měl sjetou možná Kamenici a Špindl, pak i Lofer a Lammer, ale že bysme byli nějaký zandávači, to jsme fakt nebyli tenkrát. Mě ten Zéland strašně pomohl v tom, že jsem tam dělal v Blistiku a jezdil jsem tam řeku, která je 4+ vlastně každé den a je to patnáct kilometrů. Jezdil jsem každý den, půl roku tu samou řeku, ale jako pěknou a tam mě to chytlo, tam jsem se vyjezdil. A potom jsem začal jezdit tyhle ty jako vychytávky.

Co tě k tomu sportu nejvíc přitahuje?

Tam je těch aspektů relativně hodně a hlavně, jak to dělám dlouho, tak se to i dost mění. Ale dřív to bylo o tom jezdit těžší věci a jezdit to líp a líp. Byl jsem mladej a ty vidíš ty videa, ty plakáty, tak chceš taky zandávat, to co oni jezdějí. A postupem času to bylo spíš zkusit objevovat nová místa. A čím dál tím víc je to o tom jezdit s lidma, se kterejma ti to dává smysl, s dobrou partou. Bejt tam jako, že už to nemusí bejt úplně největší hardcore na světě, ale bejt tam s dobrou partou lidí a bejt na nějakým dobrým tripu.

A co ten sport pro tebe znamená?

Hele, ono je to takový klišé, ale rozhodně to je můj životní styl. Teď si vůbec nedovedu představit, že bych tu vodu jako úplně vynechal. Já jsem ve třiceti, ve třiceti dvou začal jezdit slalom a úplně mě to nadchlo v tom, že, jak jsem to nikdy nejezdil, jak jsem uměl nulu, tak najednou jsem měl další impuls. Když je člověk na řekách, tak je to super, ale člověk je potom v Praze nebo tady v Bratislavě, tak už ho to třeba tolik nebaví a já jsem zjistil, že ta voda a je jedno, jestli je to na rodeovce, na creekovce nebo na slalomce a pokud jsem na té vodě, tak je to součást mého života a naplňuje mě to. Že nemusím chodit do

hospody, že nemusím jezdit k moři, ale tohle je součást, asi ne pracovního, ale toho volnočasového života.

A jaký jsou tvoje pocity při pádlování?

Hele, to se asi taky mění, prostě když jsem to hrotil asi nejvíc, tak ty pocity byly asi, že jsem to chtěl tlačit úplně na maximální riziko, co se týká toho, sjet těžký věci, na hranici ne nervů, ale psychiky. Že na to mám, ale že ještě nezmatkuju. Teď si klidně radši pojedu lehčí řeku, ale chci si to maximálně užít. A ty pocity jsou prostě... člověk když to sjede, tak je to neskutečný, ale dělá to spíš pro tu radost, pro to, že mě to baví. Že i ten samotný trip, ne jenom ta peřej nebo ten skok nebo chytit vracák, tak že to je radost.

A jakým způsobem tě ten sport ovlivnil jako člověka?

Myslím si, že ve všech sférách, ať to je v pracovním životě, ať to je v rodinném. Já pracuju s tím, co se týká divoký vody, manželka je vlastně taky vodačka, děti k tomu chceme vést. Takže to mě ovlivnilo a myslím si, že co se týká potom i povahy, to že taky chceme každé volné čas trávit někde na tripu, ale nemusíme letět do Ruska nebo do Ameriky, ale můžeme do Rakouska, ale to že jsme na víkend, na tejdén, na čtrnáct dní někde pryč, tak to nás naplňuje a chceme to předávat i tý rodině.

Takže, jak by se to dalo shrnout? Takže co ti to přineslo pro člověka, je vztah k vodě a přírodě?

Jo takhle... určitě to ovlivnilo... dám příklad. Já když jsem se přestěhoval do Prahy a začal chodit na vejšku, tak ty první dva roky jsem byl úplně nadšený z Prahy a říkal jsem si, tady budu žít a budu chodit do práce. Ale potom najednou, když jsem byl v páťáku, že ta voda ... že chci bejt rozhodně někde jinde, spíš v přírodě než ve městě. A de facto, potom jsem dalších deset patnáct let jezdil po světě a potkal jsem spoustu kámošů po celým světě a tak nějak si uvědomil, že bych to chtěl mít hozený trochu jinak. Než bejt zavřenej ve fabrice a mít dovolenou u moře, tak radši vydělat třeba míň peněz, ale mít ten čas a být u tý vody někde.

Taková dvousečná otázka. Co ti to dalo a co ti to vzalo?

Mě přijde, že mi to dalo všechno, dalo mi to kamarády, dalo mi to neskutečný pocity, dalo mi to možnost jet do míst a teď nemyslím jen, že jsme v soutěžkách, kam se normální člověk nedostane, ale dalo mi to možnost vidět místa, o kterých bych si dřív nikdy nemyslel, že se tam dostanu. A teď myslím, jako geograficky. A co mi to vzalo? Já to musím zaklepat, já naštěstí jsem nikdy nebyl u případu, že by se mi utopil nějaký blízký kamarád. Že se utopili známý, to se stalo, to se děje furt, ale když tady to vezmu, tak to se mi ještě nestalo. Já zatím nejsem úplně schopnej říct, co mi to vzalo, já zatím vidím jenom ty pozitivní, vidím ty klady. Ty zápory nevidím. Ale určitě tam někde jsou, ale ty zatím prostě nějak nevidím.

Co si představuješ pod pojmem extrémní sport? Nebo extrémní kajaking?

Extrémní sport ...extrémní kajaking, je to voda, kde když člověk udělá malou chybu, tak vznikne problém, který se nechá řešit, ale není to jednoduchý, ale už tím člověk může ohrožovat skupinu, ale když udělá velkej kiks, tak už se jedná o život, že už je to na hraně, že buď ohrozí skupinu nebo ohrozí sám sebe na životě a teď to může bejt nějaký úplně hardcore místo, těžká peřej, vodopád a nebo expedice, kdy jsi v nějaký fakt nepřístupným terénu nebo jsi v nějaký úplně izolovaný oblasti, kde jakýkoli problém, dejme tomu větší, může mít fatální následky. To je pro mě extrémní sport, konkrétně tady ten kajaking. Rozhodně to není mistrovství světa v extrémním sportu nebo kajakingu na Oetzu, to je super akce, určitě to bylo dobrý, ale principiálně to není ...to byl pro mě normální závod. Pro mě extrémní je... že furt ty lidi... za tu dobu, co já na tý vodě jezdím, tak ta hranice se pořád někam posouvá. A tyhle kluci, dřív jsem to možná byl taky, ale teď už ne, který fakt ten sport posouvaj, tak to je extrém. Dřív se skákal vodopád patnáct metrů, dvacet, dvacet pět, teďka prostě padesát metrů skáčou i ty peřeje, který se jezděj, tak dřív se to prostě nosilo a teď ty kluci to jsou schopný sjet. To je pro mě extrém.

No a vnímáš ten sport na té úrovni, jak ho děláš nebo dělal, jako extrémní?

No dejme tom, že těch pět deset let to bylo extrémní. Já jsem se snažil si vůbec nepřipouštět, že by se mi mohlo stát něco fatálního. Ale to že se něco může stát, to člověk v hlavě vždycky má, někde vzadu, že udělá chybu a může to mít následky. Ale když to vezmu za sebe, tak těch pět deset let jsem to dělal, ne na hraně, ale myslím, že to rozhodně extrémní bylo.

A jak s tím rizikem pracuješ?

Snažím se vyhodnocovat... nějaký poměr, že když člověk řeší tu vodu, tu lajnu nebo ten vodopád, do jaký míry je šance, že se to nepovede. A pokud to riziko je fakt velký, že už mi fakt přijde, že to je nesmysl, tak to nejedu a pokud je jako... a to se mi stalo na tom Huka falls, tam třeba pro mě to bylo trochu za hranou, že tenkrát... Já jsem to chtěl jet, protože já jsem na tom Zélandu strávil fakt třeba osm let po sobě a vždycky mi přišlo, že to je fakt výzva. A když jsem tam potom fyzicky byl a věděl jsem, že dneska je ten den, že to pojedu, tak jsem tam nastudoval všechny možné alternativy, co se může stát a byly tam dvě místa, že kdybych tam byl asi za normálních okolností třeba o dva roky dýl, tak bych to nejel. Protože tam to bylo takový, že člověk tam najede a jelikož to nikdo předtím za týchle vody nejel, tak tam ta šance, že tě to pošle ... tam je taková kapsa... tak tam nebylo záchrany. Tam to bylo poprvé, kdy jsem to úplně potlačil, že by do mohlo bejt špatně. To riziko tam kolem bylo fakt velký. Ale takových momentů jsem v tom životě kolem vody měl strašně málo. Třeba tohle já zase beru, že člověk se zase soustředí na ten výkon a nenechá se ovlivnit. Já jak jsem hodně jezdil na tý vodě, tak potom vidíš kluky, který to tlačí pod tlakem, ale vidíš, že se toho bojeje, tak díky tomu dělaj strašný chyby. A to mi přišlo dobrý, že člověk, když je vyježděnej, tak to dokáže zahodit, i když ví, že už je přes hranu, když už tu chybu udělá, tak ví, že to poslal sám sobě, ale ne že se bál, a že byl vynervovanej.

Jaký jsou nejčastější zranění u toho sportu?

Nejčastější zranění, já vidím kamarády... teď musím zaklepat... nejčastější jsou vyhozený ramena, to je standardní. Já co mám kamarády, který jezděj, tak hodně maj vyhozený ramena. Pak člověk když vyplave, tak se vždycky pobouchá někde. To jsou žebra, nohy, to jsou takový úplně standardní. A pak co mi přijde, že člověk úplně neovlivní, jsou stromy a to pak může bejt fatální. To klidně může bejt i lehčí voda vždycky může bejt průser v tom, že má větve, tak stačí, aby se malinko něco podělalo, člověk se zahákne o bundu, o špricku, o vestu a už to jede a průser je na světě a to ta voda nemusí bejt ani těžká. Klasickéj úraz je vyhozený rameno a ultra nebezpečí jsou ty padlý stromy, který z nenápadný situace můžou udělat fatální problém.

A ty ses někdy dostal nebo někdo z tvých kamarádů ve skupince do skutečně nebezpečný situace nebo ohrožení života?

Hele, my jsme měli tenkrát relativně překérku, když jsme byli v Africe na tý Denji, v tý Etiopii, tak vlastně já jsem byl na kajaku a kluci na raftu. My jsme byli strašně nevyvážená skupina, takže tam na tom raftu jich bylo pět nebo šest a dva byli jak fyzicky na tom špatně, tak vodácky. A tam se to začalo sypat, ta řeka byla mnohem těžší, než jsme čekali, mnohem izolovanější prostředí než jsme čekali, mnohem víc kopců na ten kajak byla ještě relativně v pohodě, ale na ten raft byla úplně na hovno. Takže to co nám mělo trvat tři dny, nám trvalo třeba osm dní, stejně jsme to nedojeli, ještě nám do toho začalo přšet, takže nám stoupala voda a bylo vidět, že ty kluci odcházej jak fyzicky, tak psychicky. Jeden nám tam pak spadnul na kámen a bezvědomí, ale to bylo, že to nebylo ani tak nebezpečný, co se týká tý divoký vody, ale spíš tý stresový situace. A tam jsme museli řešit, že jsme si museli zavolat pomoc a z tý řeky utéct. Nakonec všechno dobře dopadlo, ale tam to bylo debilní, že ta skupina nebyla úplně ideální, ty lidi odešli psychicky a potom měli i fyzický následky. Tak to bylo takovýhle. Já jsem viděl na řece párkrát utopenýho kajakáře, ale vždycky to bylo z jiný skupiny, takže ani nevím, co se tam konkrétně stalo, že jsem u toho nebyl fyzicky já, jako na místě. Byl jsem samozřejmě u pár vyhozenejch ramen a takovejch věcí, ale nikdy nic zásadního našťestí.

A jak jsi ty to prožíval tady tyhle krizovky? A to jak během toho, ale i potom, když si to rozebíráš, když už je po všem?

Během toho... mě to přijde, že je to jako s tou vodou. Vždycky se snažím si zachovat chladnou hlavu a řešit to racionálně a spíš být pomocnej tý situaci a potom v tom autě ...tak to co se stalo a tý Africe, tak byla kravina už poskládání toho týmu. Za tu dobu, co jezdím, co se utopili ty různý známý, tak mě zasáhlo nejvíc, jak se utopila ta Louiska na tom Zélandu, já jsem jí znal relativně dobře, ale znal jsem i spoustu jiných, co se utopilo, ale ona byla holka a těch holek se zase tolik netopí. Tak to člověka zasáhne relativně hodně a přemejšlí... jako ...proč to tak je, když si to pak člověk vezme, že ona se utopila na řece, na který bydlela a de facto ji jezdila každéj den. To je jak když tě srazí auto, nebo spadneš ze skály při lezení při lehký cestě.

A jaká je tvoje zkušenost, jak funguješ v tý situaci, kdy je někdo ohrožený?

Konkrétně já se snažím to řešit co nejvíc racionálně a co nejvíc pomoc. Je fakt, že bych mohl... že to řeším hodně urychleně, možná někdy i zbrkle, ale rozhodně se snažím, abych nestresoval v tom. Je třeba vtípný a to nemá s extrémní situací nic společnýho, mě se třeba kamarádi smějou, že nevozím házečku, ale za posledních pět let vždycky když jsem měl házečku, tak všichni si myslí, že ji neumím používat, tak když přijde nějaká krize a jsem tam já s tou házečkou a vždycky někoho vytáhnou. Dejme tomu, já jsem za poslední tři roky měl 12x házečku v lodi a 6x jsem jí musel použít a fyzicky jsem někoho vytáhnul. A co se týká tady tý krizový situace, já jsem tady to našťestí nikdy nemusel řešit. Ale když něco nastane, že se snažím být co nejvíc s chladnou hlavou. Nedělám věci, třeba některý kamarádi jsou schopný i nahodit rameno. Já to nikdy nedělal, viděl jsem, jak se to dělá, ale já to neumím a mám strach, že bych nepomohl. Spíš to řešit, toho člověka stabilizovat a někam ho odvézt do nemocnice. Takže snažím se to řešit co nejvíc s chladnou hlavou, nestresovat, ale rozhodně moc neimprovizovat.

A jak funguješ, když ty se dostaneš do krizový situace?

Primárně, se tam hrozně nerad dostávám do těch průserů, to je první věc. To je těžký tady s tím. Podle situace řešit, co se děje... Nevím... Já nevím, jestli se stresuju, já spíš to beru, jak to přijde a snažím se vyhodnotit ten první nejbližší krok a toho se nějak držím. Když člověk vyplave, vybublá a v tý sekundě se rozhodnout: plavat ke břehu, plavat dolů a toho se pak držet, tam člověk jako úplně vypíná všechny ostatní smysly a fakt člověk bojuje o přežití. Přijde mi, že úplně nezmatkuju, že úplně nestresuju.

A když jsme mluvili o takových věcech, napadlo tě někdy, že bys s tím sportem skončil?

Asi ne. Já si neumím představit, že by mi umřel nějaký blízký kamarád, ještě kdybych tam byl já, tak bych nad tím asi trochu přemejšlel, si myslím. Ale jelikož mám pocit, že i to přináší jenom fakt radost a ty pozitivní věci, tak zatím ne. Ale fakt si nedokážu představit, že by se stalo něco fakt špatnýho v mém okolí, tak bych možná nad tím i přemejšlel. Tak bych asi stejně jezdil furt na creekovce nebo jezdil slalom. Fakt ta voda mě naplňuje. Zatím ne, zatím jsem nad tím nepřemejšlel.

A je něco, co si z toho pádlování bereš do běžnýho života?

Principiálně v tý práci a ty třeba víš, jak fungujeme, tak řešit ty věci racionálně a nestresovat a nezmatkovat. I když vidím, že občas se mi to taky nedaří, ale... principiálně, jak člověk řeší ty věci v tý peřeji, že je dobrý tak řešit i ty ostatní věci. Třeba i při tom řízení, já jak jezdím pořád po tý D1, tak každou chvíli tam nějaký kretén najede a ty to musíš strhnout z rychlýho do pomalýho. To jsou takový věci, to je takový to reagování ve zlomku sekundy, rychle se rozhodnout a brát to tak, že to rozhodnutí je správný.

A jakým způsobem přemýšlíš o tom sportu?

Já si za prvé myslím, že tenhle náš sport je životní styl. Že to není vrcholovej sport, ani mi nepřijde, že to je úplně rekreační sport, mě přijde, že to je trochu jak ti surfaři, že to přináší ty zážitky a je to životní styl. A proto mě přijde, že... já se nad tím zamýšlím i z pracovního hlediska, že přemýšlím, co by šlo udělat líp, co by to přineslo mě, ale i těm potenciálním zákazníkům na tý řece větší požitek. Čím to udělat ještě zajímavější, ale to je spíš z pracovního hlediska. Nevím, jak ti na to odpovědět.

A co bys vzkázal mladým začínajícím kajakářům?

Rozhodně si myslím, že je to sport, kterej stojí za to dělat, je to cesta, kterou by si měli zvolit všichni, jestli to jsou lidi, který jezdí slalom, který jezdí freestyle, co jezděj na turistákách, myslím si, že je fajn zkusit se posunout na nějaký level i na těch řekách, že to je opravdu zážitek. Ať už člověk skočí nějaký dvoumetrový skok, nebo je v nějaký soutěsce, ale pak si myslím, že je dobrý jít step by step, zkusit si nejít moc rychle, i když člověk cejtí, že by to šlo. Jít krok po kroku a potom ty zážitky jsou prostě neskutečný. Znáš spoustu dobřejch lidí, který jdou rychle a jsou v pohodě na řekách a potom když se něco stane... čím člověk jede těžší řeku, tak ty chyby jsou fatálnější.

A napadá tě něco, o čem jsme nemluvili, co tady nezaznělo a bylo by dobré zmínit?

Já si myslím, že tam je... ty jsi ten psycholog... že tam je zásadní, že se člověk na to soustředí a jede těžkou přeje a chce se někam posouvat, tak si myslím, že je zásadní vědět, proč to dělá. Jestli to dělá proto, že chce jezdit jako kámoši nebo že se chce zlepšovat. Ale ať ten důvod je jakýkoli, tak je důležitý, aby ta míra toho stresu tam byla zvladatelná. V okamžiku, kdy se chce posunout za každou cenu a jde přes ten stres, tak si myslím, že je to cesta do pekel. Je to otázka času, než se něco stane. A je potom dobrý ještě vědět to, že když ta řeka je těžší, tak to že se něco stane, může ohrozit i ty ostatní.

6.3.9 Respondent 9

Můžeš i na začátek říct něco obecného o sobě? Kdo jsi, jak žiješ, co děláš?

Celý život jsem se motala kolem kanoistiky, hodně let u profesionálního sportu, u vodního slalomu, kde jsem se naučila pořádně pádlovat. A potom, protože už mě to po těch letech asi úplně nenaplňovalo, nebavilo mě to, prostě už to nebylo úplně ono, tak když se mi přestalo dařit, což asi šlo ruku v ruce s tím, že už mě to tak nebavilo, tak jsem začala jezdit extrémní kanoistiku, která mi přinášela mnohem víc, hlavně z toho důvodu, že to nebylo jenom o těch výsledcích, o tom tréninku, o tom drilu a tom, že tam cíl toho snažení je nějaký výsledek na závodech. Ale šlo tam víc o to si to užít, strávit čas s těma lidma, jak na vodě, tak kolem vody. A i to, že člověk se dostal na krásná místa a asi mi zase začalo něco přinášet znovu ten pocit, že když jsem byla na nějakým těžkém místě, těžký přejeji, kde jsem si nebyla jistá, že to zvládnou a zvládla jsem to, tak mi to přineslo pocit takového uspokojení, že jsem překonala sama sebe. To u toho vodního slalomu tak úplně není. Jinak jsem na mateřský a pořádám Devils race. Jsem vdaná, mám dítě, skoro dvě. Jsem na mateřský a do toho furt se snažím závodit, ale už teda v jiným sportu.

Jak ses k tomu sportu dostala?

Dostala jsem se k tomu tak, že jezdila na vodě celá moje rodina a neměla jsem na výběr.

A jak ses dostala k tomu extrémnějšímu sportu?

K tomu jsem se dostala tak, že jsem věděla, že pár mých kamarádů jede o víkendu občas pádlovat do Rakouska a líbilo se mi to, tak jsem chtěla jet s nima. Protože mě to vrátilo do dětství, kdy jsem ... Pro mě ty závody znamenali, ani ne tak závody, ale že jedu někam na víkend. Čili víkend je vlastně jeden velké dětské tábory, hraju na kytaru, koupem se a tak a pak ještě mimochodem jedem ten závod. Tak to mě k tomuhle trošku vrátilo a líbilo se mi to, tady ten způsob pojetí sportu. Tak jsem párkrát jela s nima, a když se mi pak přestalo dařit ve vodním slalomu, tak jsem věděla, že na vodě chci jezdit furt, ale v jiným pojetí.

Jak dlouho teda už to provozuješ?

Asi tak dvacet dva let.

A tu ostřejší formu?

Tu ostřejší formu Čtyři roky.

Co tě na tom sportu nejvíc přitahuje?

Přitahuje mě na tom, že to je taková komplexní záležitost, že to není o těch výsledcích, je to hodně propojený víc věcí najednou. Prostě skvělá komunita, baví mě ty lidi, to jak vnímají ten sport. Oproti tomu profesionálnímu sportu, že ho prostě vnímají tak, že si ho chtějí užít, chtějí se hejbat, chtějí být v přírodě. Celkový to pojetí té komunity mě baví. Pak se mi na tom líbí, že se dostanu na nádherná místa. Ty řeky všechny jsou logicky v horách a to je nádherný prostředí. A i se mi na tom líbí to, že když sjedu něco, co umě si myslím, že je třeba hraniční, tak z toho mám hodně dobrou pocit a plus k tomu, znovu mě začali bavit i ty závody. Že se mi vrátil ten impuls dobrého pocitu z dobrého výsledku, což už jsem v konci toho vodního slalomu ani neměla.

A co pro tebe ten sport znamená?

Znamená pro mě asi... je blbý říct všechno, protože na prvním místě mám svého syna a manžela, ale když pomínu takové věci, který jsou logicky ty hlavní, jako zdraví a tak, tak je to pro mě životní styl vlastně. Způsob trávení volného času, třeba i dovolený a tak.

Jaký jsou tvoje pocity při pádlování?

To záleží na tom, jak těžkou vodu jedu, když je to nějaký lehčí úsek a je to krásný prostředí, tak se tak kochám a užívám si to. A když člověk jede něco těžšího, tak už se člověk musí víc soustředit a víc nad tím přemýšlet. A promýšlet i to, kam člověk jede, co je před ním, co ho čeká na té řece, co před sebou zrovna vidí v tu chvíli nebo je to promejšlet kudy to pojede, jak to pojede nebo jestli to pojede. Když si to prohlídne, tak už se člověk nekochá skálama, ale už se člověk soustředí na to, aby neudělala chybu. Protože ta chyba může být fatální. Člověk se víc soustředí na ten výkon a musím se často rozhodnout, což pro mě osobně, kdy nejsem schopna rozhodnout, co sjedu a o ne, což ten kajakář by si měl v ideálním případě sám říct, co sjede. A já většinou se trochu podceňuju.

A jakým způsobem tě ten sport ovlivnil jak člověka?

Ovlivnil mě v tom, že se člověk v normálním životě nezabývá takovými banalitami. A jednak mě trochu, dá se říct, zdrsil. Že se tak s těma věcmama... Nezaobírám se blbostma. A i vlastně se snažím nepárat se v nějakých maličkostech. Tohle se pro mě osobně těžko odděluje, protože když jsem na vodě, tak myslím trochu jinak, než třeba v normálním světě. Takže v normálním životě jsem schopna řešit blbost a na té vodě tu blbost neřeším, není tam na to prostě prostor. Takhle se mi to trochu odděluje. Ale určitě mě to ovlivnilo tak, že tím, že jsem poznala ten profesionální sport a tady ten sport, tak si ten sport umím víc užít. Víím, proč to dělám, že z toho mám radost a nedělám to pro výsledky. A celkově pojetí toho sportu, že ho vnímám mnohem z lepší stránky, než jak jsem trochu zaslepeně vnímala ten sport, když jsem ho dělala profesionálně. A zároveň si myslím, že mi ten sport udělal trochu ostřejší lokty a silnějšího člověka ze mě udělal. Protože právě když něco zvládnou, něco, co je třeba si myslím nad moje síly, nebo to nějak hraničí, tak jsem na sebe strašně moc pyšná. A takhle pyšná jsem na sebe nebyla, ani když jsem měla medaili na nějakých závodech ve vodním slalomu. Tak tady při tom jsem na sebe ještě pyšnější. Že si vážím i toho, že jsem překonala strach, protože na té vodě ten strach určitě mám. Vážím si sama sebe, že jsem silná osobnost a že jsem to zvládla a nepodala jsem se tomu strachu. A to jak v závodech, nebo že sjedu nějakou tu peřej.

Taková dvoustranná otázka. Co ti to dalo a co ti to vzalo?

Tak, dalo mi to určitě spoustu zážitků, zkušeností a právě různých těch situací, na který já hrozně ráda vzpomínám a když třeba mám pocit, že jsem slabší člověk a že bych potřebovala nějakou tu sílu, nemyslím teda fyzicky, ale třeba duševně, prostě kdy bych potřebovala být silnější, tak si vzpomenu na různé zážitky z té vody, kdy jsem se prostě poprala s nějakou třeba peřejí těžkou, nebo nějakým skokem a dodá mi to tu sílu. A dalo mi to spoustu hezkej strávenej chvílí s kamarádama a tak. A vzalo mi to... Co mi to vzalo? Tak teoreticky... člověk nemá neomezeně času, tak kdyby nedělal tohle, tak mohl dělat jiný sport, to je prostě. Nedá se říct, že by mi to něco vzalo. Počkej, takhle, u vodního slalomu, u profesionálního sportu, víím, že mi to vzalo dětství.

Co si představuješ pod pojmem extrémní sport? Extrémní kajaking konkrétně

Já si myslím, že ten extrémní kajaking má hrozně moc tváří, že to nejde specifikovat na nějakou konkrétní výkonnost a konkrétní úroveň, to se mi na tom sportu taky líbí, že tu úroveň si může každý člověk nastavit sám, jak je v jeho možnostech. Že existují řeky, které jsou lehčí, těžší, různé úseky. Pro každého může být jiná úroveň řeky už extrémní. Pro někoho, kdo začíná a neumí ještě tak jezdit, tak pro něj extrémní dvojková, trojková řeka, nebo nějaký skok. Takže pro mě taky už je nějaká úroveň taky extrémní. A chápu, že pro jinýho kajakáře, třeba nějakýho chlapa je extrémní něco víc. Pro mě je to hodně subjektivní pohled na to, co je to extrémní. Takže spíš to záleží na tom konkrétním kajakáři.

A když to vztáhneš k sobě?

Tak je to peřej nebo vodopád, kterou bych nemusela úplně zvládnout a hlavně je to pro mě třeba peřej, která, o který víím, že když si zhodnotím ty rizika, který se mi tam můžou stát, tak ty rizika jsou velký a můžou mít fatální následky. Pro mě není asi extrémní peřej, ve který se můžu zvrhnout, ale mám tam hodně času na zvednutí, ale nic se vlastně neděje, ale je pro mě extrémní ... ani ta peřej nemusí být taková těžká sama o sobě, ale jsou tam velký ty rizika toho, že když se to nepovede, tak je to prostě

průšvih. Když má člověk třeba metr na to, aby vystoupil před nějakým třeba nejetelným vodopádem, tak to je pro mě třeba extrémní. Ani se nemusí jednat o tak těžkou přež samotnou, ale to, že když se to nepodaří, tak je to průšvih.

A vnímáš ten sport na té úrovni, na který ho děláš, jako extrémní?

Myslím si, že velkou část řek, který jezdím, tak třeba nejsou úplně extrémní. Pro mě osobně je to fyzicky i psychicky náročné pořád se vystavovat tomu pocitu ohrožení, v úplném, jako, že když se to nepovede, tak třeba umřu, dejme tomu. Takže většinu řek, třeba i kvůli tomu, abych měla natrénováno, i z dobrého pocitu, ale i kvůli tomu, že ty úseky jsou hezký sami o sobě, nemusí se tam člověk úplně stresovat, tak větší část jezdím na řekách, který se pro mě nedají považovat za extrémní. Ale určitě nějaká část určitě jsou extrémní.

A jak v takových situacích s tím rizikem pracuješ?

Já jsem ... můžu říct něco, co mi pomáhá?

No jasně, o to jde

Já jsem četla rozhovor s Benny Maarem nebo Tyler Bred, s jedním z nich. Z jedním z nejlepších světových kajakářů a tam se ho ptali lidi, co dělá na vodě, když má strach, jak prostě proti tomu strachu bojovat. A on tam uvedl, že právě si vždycky zhodnotí ty rizika, co se mu reálně může stát, když se to nepovede a že to hraje velkou roli při rozhodování a má to vliv na to, jestli se rozhodne, že něco pojede nebo ne. Takže přesně, když si člověk jede nějaké a ví, že pod ním není žádná jeskyně a je tam čas na zvednutí a v nejhorším prostě vyplave, tak z toho nemám strach. Ale když vím, že když udělám tu chybu, tak to bude fatální, i podle toho se rozhoduju, jestli něco pojedu nebo ne. Tady to mi hodně pomohlo. A když třeba vloni jsem jela závody v Americe, na řece, kde si lidi ani navzájem nedělají safety, protože řekli, že je to zbytečný, protože, když tam člověk vyplave, tam mu stejně nikdo nepomůže, tak to pro mě bylo hodně stresující, hodně. Než právě řeka, kde jedu nějaký skok a vím, že pod tím skokem jsou připravení moji kamarádi s házečkama. A jaká byla ta otázka?

Jak pracuješ s tím rizikem

Tak vždycky se snažím... jak je to slovo... racionálně se zamyslet nad tou situací, jaký jsou rizika nebo nejsou. Někdy má člověk strach z nějakého skoku nebo... ale právě si racionálně uvědomím, například poslední skok na Wellebrucke, ten pod mostem, tak jsem věděla, že za té vody... Tys tam nebyl? Byl jsi tam.

Jako horní Wellebrucke, to, co se vždycky nosilo? Tak co s ním?

To jsme jeli spolu?

Jo, to jsme jeli spolu.

No, tak tam jsem věděla, že prostě, když se mi to nepovede, tak se v nejhorším zvrhnu, vyplavu a nic se neděje. Tak proto jsem to taky jela. Kdybych věděla, že kdyby se to nepovedlo, tak se stane neštěstí, prostě racionálně si uvědomit ty rizika.

Jaký jsou nejčastější a nejhorší zranění při tvém sportu?

Tak obecně jsou to nejčastěji vyhozený ramena, který jsou hodně nepříjemný, ale nemusí to znamenat průšvih. Ale blbý je, když se tohle stane člověku v nějakém uzavřeném kaňonu, to je prostě průšvih. Takže i to vyhozený rameno, který normálně není velké problém, tak v týhle situaci je to velké průšvih. Zlamaný nosy a hodně zlamaný záda. Kompresní zlomeniny zad. A můj největší úraz, zlomený záda, ale

paradoxně na závodní rampě, kde se neočekává takovej typ úrazu. To nebyl extrémní risk, tam jsem nečekala, že bych si tam mohla zlomit záda.

Dostala jsi se někdy ty, nebo někdo z těch přátel do opravdu nebezpečný situace ohrožení života?

Člověk se dostane do těch situací často, ale člověk raději nedomýšlí, jak moc špatným směrem se ta situace může vyvíjet. Když se člověk přiblíží tý smrti nebo nějakýmu průšvih, tak to raději nedomýšlí. Takže hodněkrát jsem byla v nějaký situaci, ale která se naštěstí rychle vyřešila. Některá rychleji, některá pomaleji. Ale hodněkrát jsem byla v nějaký, která na první pohled nebyla taková dramatická, která se rychle vyřešila, protože jezdím ve skupinách, který jsou v tomhle silnější než já, zkušenější, takže tam není ta zodpovědnost úplně na mě. Často v takový situaci člověk je, ale ani si neuvědomí tu vážnost, snaží se to rychle vyřešit a už se nesnaží domýšlet, že to mohlo dopadnout hůř, kdyby neměl házečku, kdyby byl o půl metru vedle, asi se člověk snaží si to úplně nepřipouštět ty vážnosti těch situací.

Ta další otázka, už jsi ji částečně zodpověděla, jakým způsobem jsi to prožívala, ty situace? A to jak během té situace a pak když už bylo po všem?

Tak určitě v tu chvíli jsem neřešila, jak to může dopadnout nejhůř, ale řešila jsem společně s ostatníma, jak to nejrychleji vyřešit a pokud možno v klidu. A pak až s odstupem člověk se zamejšlí nad tím, jak to mohlo dopadnout hůř. A právě je lepší v tomhle sportu, ani s tím odstupem, je lepší se v tom nenimrat. Protože jakmile se člověk přiblíží nějakýmu... k tý smrti, tak to není pro nikoho úplně příjemný... tak to člověk moc nedomýšlí. Ale je si toho samozřejmě vědom, všichni co děláme tenhle sport, jsme si toho vědomi, moc dobře. Ale není to nic, co by se probíralo ze všech stran.

Jakým způsobem funguješ, když se někdo dostane do krizový situace? Tvoje zkušenost sama se sebou.

Protože, jak jsem řekla, tak nikdy nejsem v tý skupině ten vůdčí a nejzkušenější, většinou tam je vždycky někdo zkušenější. Spíš se snažím plnit nějaký pokyny toho hlavního, kdo převezme tu záchrannou akci.

A jak funguješ, když se do takový situace dostaneš ty?

Když se do takový situace dostanu já, tak si vůbec neuvědomuju... Tam hraje roli, jak se tomu říká? Pud sebezáchovy. A to, že člověk chce hlavně přežít a chce bojovat. Takže člověk o tom může přemýšlet xkrát předem, že bude viset ve válci, jestli by zvedal. Takže u mě bude ten pud sebezáchovy hrát hlavní roli, nevím, jestli bych dokázala zvedat takhle dlouho, jestli bych se zachovala správně. Musím zaklepat, ale ještě se mi nestalo, že bych byla úplně paralyzovaná, ale spíš jsem se snažila bojovat ze všech sil, což mi asi pomohlo a dá se říct, že mi to mohlo zachránit několikrát život. Protože, kdybych třeba na nějakých řečkách nevyzvedala ... ale to už člověk zase raději nedomýšlí, jak to mohlo dopadnout, radši.

Když se bavíme o těch věcech, přemýšlela jsi, že bys toho sportu nechala?

Ne, nikdy. Nevím, protože jsem teď těhotná a nejezdím, tak vždycky, jak z toho člověk trochu vypadne, ať už z toho psychickýho napětí, z toho fyzickýho tréninku, tak nevím, jak moc zpátky se budu schopná vrátit. Jestli sjedu, to co jsem sjela vloni, předloni. Určitě se k tomu chci vrátit ve stejném nebo větším rozsahu. Takž určitě mám nějaký peřeje a vodopády, který chci sjet.

Je něco, co si ze svého sportu bereš do běžnýho života?

Asi mě to posiluje do toho běžnýho života. Že mi to právě dodává tu sílu, že když mám pocit, že něco nezvládnou, tak si vzpomenu, jak jsem byla silná. Jak jsem překonal svůj strach. Jak jsem překonala svoje limity na vodě a určitě mě to posílí. Ale zároveň mě to i limituje, protože jsem si vědomá, že ten sport je extrémní a ta smrt nebo nějaký následky tam jsou, ty rizika, že se něco stane. S tím to člověk dělá, s tím se musí smířit. Zároveň, tím, že mám dítě, tak si jsem vědomá toho, že už nejde jenom o mě, ale že nechci, aby moje dítě vyrůstalo bez mámy. Na druhou stranu, když jsem na tý řece, tak na tohle

nemyslím. Myslím na to třeba na břehu, když se o něčem rozhoduju, ale stejně si myslím, že to neovlivňuje rozhodování, jestli něco pojedu nebo ne.

A jakým způsobem o svém sportu přemýšlíš?

Takhle... ale stejně si myslím, nikdy jsem nebyla typ jezdce dvacetiletýho kluka, kterej jezdí dvacetimetrový vodopády, já jsem se k tomu dostala v trošičku vyšším věku a už s nějakýma závazkama, asi jsem nikdy nebyla, že bych šla bezhlavě bez promyšlení do něčeho. Takže si myslím, že ani ta rodina neměla vliv na to, jak to pojmám před rodinou a teď. Vždycky jsem se snažila si to promyslet, ty rizika.

Je něco, co bys chtěla vzkázat mladým začínajícím kajakářům?

Ať se nikdy nenechaj vyhecovat tím, co sjede někdo jinej. Nebo tím, co uvidí někde na videích, každej má ty svoje limity, ať už fyzický nebo psychický. Není ten sport o tom, aby se člověk za každou cenu vystresoval. Pořád by tam mělo jít o ten pocit uspokojení. Má radost, že něco sjede a je na sebe hrdej. Než, že se z toho ten člověk psychicky složil, protože si naložil víc, než mohl zvládnout. O to tam podle mě nejde. Každý musí poslouchat ty svoje limity a sám sebe. A nenechat se ovlivňovat, samozřejmě nechat si poradit, určitě když je někdo zkušenější, kdo toho člověka zná, tak nechat si poradit. Ale stejně to finální rozhodnutí je na něm samotným. Ten sport je sice individuální, ale je skupinovej v tom, že když se člověk dostane do problémů, musí spoléhat na ty lidi, které tam má s sebou. Takže si i dobře vybírat tu skupinu, se kterou tam jdu, zhodnotit to, jaký jsou schopnosti toho zbytku skupiny, aby to nedopadlo, že člověk se nechtěně stane, že ta hlavní zodpovědnost bude na něm a on by pak měl na svědomí nějaký problém, něčí smrt nebo něco.

Je tady něco, co bys chtěla ještě zmínit, něco co nezaznělo?

...Ne

6.3.10 Respondent 10

Můžeš mi na začátek říct něco obecného o sobě? Kdo jsi, jak žiješ, co děláš?

No, já jsem Honza, jsem z Čech a věnuju se pádlování na divoký vodě a celému tomu lifestylu okolo. Co bys chtěl slyšet?

Jestli něco studuješ, jestli máš nějaký vztah Takovou tu omáčku

Je mi 25 let, vystudoval jsem bakaláře na FTVS, mám přítelkyni, jsem ve vážném vztahu, ale je to komplikované (smích). Jsem sezonní pracovník, vydělávám si, kde to jde, nemám stálou práci. Co si vydělám, to utratím na pádlovacím výletě. Takový je asi můj život.

A teď kdybys mi pověděl, jak ses k tomu sportu dostal?

Dostal jsem se přes turistický oddíl, kdy jsme začínali jezdit na kánoích, později jsme se dostali k divoký vodě a pak jsme si zkoušeli všechny možné disciplíny.

A jak dlouho už to provozuješ?

15 let.

A na profesionálnější úrovni? Ostřejší úrovni

Tak dejme tomu... no profesionál jsem nikdy nebyl, nikdy jsem za to nebyl placenej. Rozhodl jsem se do toho šlapat... posledních... osm let.

A co tě na tom sportu úplně nejvíc přitahuje?

Asi... když se dostaneš do flow a jedeš flow, jedeš řeku a neexistuje nic jinýho.

A nějaký další věci?

Všechno to okolo, ten životní styl, kterej zahrnuje cestování. A poznávání, večery u ohně s kamarádama, to všechno okolo, to je taky velkej faktor.

A co pro tebe ten sport znamená Honzo?

To nevím... Je to určitě smysl mého bytí.

Budiž. Dokázal bys mi to vysvětlit jako idiotovi?

Nedovedu si představit dělat něco jinýho. Nedovedu si to představit.

A jaký jsou tvoje pocity při pádlování?

...Prostě uvolněnost, stav euforie, stav uvolněnosti. Stav kdy nevnímám dimenzi času, stav plynutí.

Jakým způsobem tě tvůj sport ovlivnil jako člověka? Nejenom sport, celá ta věc okolo?

Myslím si, že mě to naučilo nějaký pokoře, naučilo mě to jako člověka vážit si nějkých jiných věcí než třeba materiálních věcí, vážit si... nevím... určitě mě to ovlivnilo i ve smyslu rozhodnosti. Když se pro něco rozhodnu, že něco dokážu, tak to dokážu. Taky jak bych to řekl, sebehodnocení. Naučil jsem se sebehodnotit jestli na něco mám nebo ne, jestli je to reálný cíl. Další konkrétní příklady mě napadají.

Hele, taková dvoustranná otázka, co ti ten sport vzal a co ti dal?

Tak dalo mi to hrozně moc, dalo mi to takový těžiště toho života, ať už jsou vzpomínky nebo kamarádi. V podstatě moje rodina je taky pádlující a dalo mi to střed mého života. Vzalo mi to, určitě to bere hodně času, dalo mi to i nějaký kamarády třeba. Asi tak.

Co si Honzo představuješ pod pojmem extrémní sport, extrémní kajaking?

Pod tamtím pojmem si představuju něco, že je to nějaký sport, kde je riziko, ať už zranění nebo smrti. Kde takový riziko je vyšší a ten extrémní sportovec se tomu vědomně vystavuje a přitom ale dělá všechno proto, aby to bylo co nejméně rizikový.

A vnímáš ten svůj sport, tak jak ho děláš, jako extrémní?

..... mmmm.....ano, ano

A jak s tím rizikem pracuješ?

S tím rizikem pracuju tak, že, snažím se bejt, pokud se rozhodnu, že nějakou takovou věc udělám, aby to tak jistý, jako když přecházím chodník. Přecházím přechod, že neupadu. Prostě se snažíš jezdit podobně, i když to je na hraně, musíš se cejtit, že to zajedeš, tak, jak si to představíš, že na to máš. Takže s tím rizikem pracuju tak, že když cejtím, že to riziko je vyšší, tak z toho vycouvat.

Jaký jsou nejčastější nebo těžký zranění u tvého sportu?

Asi vyhozené rameno, vyhozené rameno, úrazy na páteři, od skříplý plotýnky ke zlomeným obratlům, otřes mozku, to jsou takový ty... pak samozřejmě přidušení, jo.....

Dostal jsi se ty nebo někdo z tvých přátel do skutečně nebezpečný situace ohrožení života?

.... Kdy já jsem byl bezprostředně u toho?

Nebo tak obecně, co tě napadne.

Asi ano, určitě je toho spousty, ale většinou to dobře dopadlo, takže teď si ani nedokážu
ano.

A jak jsi to prožíval, jak jsi prožil takovýhle věci a teď myslím během toho, když se to děje, tak i potom, když už jako sedíš doma a přemejšlíš o tom.

mmm...Jak to prožívám? (dlouhá odmlka). No (dlouhá odmlka). Přemejšílím, jak hodně jsem to mohl ovlivnit já, jak hodně jsem pochybil, jak hodně bylo pochybení z naší strany a jak hodně byla špatná shoda okolností. Nakonec to stejně přeju, jako je to hodně blbý, ale stalo se.

Jakým způsobem funguješ, když se dostane někdo v tý tvý skupince do krizový situace?

Jsem v krizový situaci určitě ve vypjatým stavu, není to určitě chladná hlava, jsem v pohotovosti.

A jak funguješ, když se do takový situace dostaneš ty?

Mám pocit, že mám docela chladnou hlavu, že se snažím, mám pocit, že jo, mám chladnou hlavu, ...snažím se nepřipustit, nemyslet na nějaký následky, spíš přemýšlím, jak z toho ven.

No, a když mluvíme o těhle věcech, přemýšlel jsi někdy, že bys toho sportu nechal?

... ne, ale přemýšlel jsem, že bych zanechal, tady tý obtížnosti.

Jako, že bys přestal dělat to, co je považováno za extrémní? Ale začal dělat něco jednoduššího?

V podstatě jo, ano, ano, nejezdit tolik na hraně. I když to může pořád být považováno za extrémní kajaking, tak to není, každý má tu hranu někde jinde, takže by to mohl pořád nazvat extrémní kajaking, Ale víc zůstat v té své komfortní zóně. A co se týče obtížnosti a možných následků v té peřeji, ale naopak si to dělat těžší něčím jiným. Než tím, že tam hrozí... například zlomení páteře, protože je to super vysoký vodopád.

A je něco co si bereš ze svého sportu do svého normálního života?

mmm.....asi určitě nechám věci normálně vyplynout.....

Jakým způsobem o tom sportu přemýšlíš?

Jak to myslíš?

Tak je to něco, čím žiješ nějakým způsobem. Velmi aktivně, tak jestli máš nějaký rozumový uchopení toho celého.

Prostě že je to příjemná činnost, která tě zavede do různých míst, protože kvůli tomu cestuješ, jsi s kamarádama, jsi v přírodě. Já nad tím moc nepřemýšlím asi.

Honzo, je něco, co bys chtěl vzkázat mladým začínajícím kajakářům?

.....mmmmmmmmmmmmmm.....aby dvakrát skautovali a jenom jednou jezdili. Takže pro laiky, aby si tu peřej pořádně prohlíželi, zamýšleli se nad tím, kde je co. Dvakrát měř, jednou řež, postavit dobrou záchranu, promyslet si jaký jsou možný rizika a tak dále. Než se to pojede.

A poslední otázka, jestli bys chtěl zmínit něco, co tady nezaznělo? Co jsme jako minuli, nebo co ti přijde důležitý.

Už nic, všechno jsme probrali

Bibliografické údaje

Autor: Bc. Filip Kořínek

Studijní program: NMgr. Psychologie

Studijní obor: NMgr. Psychologie

Název práce: Prožívání smrtelnosti extrémními kajakáři

Počet normostran (bez příloh): 60,23

Počet normostran příloh: 80,79

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Martin Pešek

Rok dokončení práce: 2020

**Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Filip Kořínek
Obor studia: NMGr. Psychologie
Název práce: Prožívání smrtelnosti extrémními kajakáři
Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Martin Pešek

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh):60

Počet stránek příloh:80

Počet titulů v seznamu literatury: 41

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

		X		
--	--	---	--	--

Oborová přílehavost tématu

		X		
--	--	---	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		X		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	X			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	X			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	X			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

		X		
--	--	---	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	X			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Zajímavé by bylo přidat ontogenetické hledisko při pohledu na smrtelnost. Rovněž genderové rozdělení pohledu a přístupu ke sportu, stejně jako k zvoleným tématům by zasloužilo bližší analýzu.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autor diplomové práce psal samostatně. Čerpal z četných zdrojů, které dokládá širokým spektrem literatury.

V teoretické části popisuje a vymezuje pojem smrtelnosti, který opírá o existenciální a fenomenologický přístup. Pro účely práce je vidím jako dostatečný, nicméně by bylo pěkné zmínit i jiné přístupy v psychologii, v literatuře a náboženství. Snad, ale to je spíše nad rámec práce by bylo vhodné zařadit i vývojové hledisko v pojmání smrtelnosti.

Praktická část práce je věnována tematické analýze, tato část je dle mého názoru velmi dobře propracovaná. Zejména zařazení kapitoly o vlastní reflexi, která je věnována zkušenostem autora z téměř 20leté praxe, vhodně ošetřuje celý výzkum. Diskutované závěry jsou bez metodologických chyb.

Otázka: 25 let sjíždíte divokou vodu. Jak vnímáte řeku?

Práce hodnotím jako výbornou a přeji šťastný a klidný konec studia

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:



15.9.2020, Mgr. et Mgr. Martin Pešek

Posudek oponentky diplomové práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Filip Kořínek
Obor studia: Psychologie
Název práce: Prožívání smrtelnosti extrémními kajakáři
Vedoucí: Mgr. et Mgr. Martin Pešek
Oponentka: PhDr. Magdalena Kořová, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 60

Počet stránek příloh: 80

Počet titulů v seznamu literatury: 41

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

		X		
--	--	---	--	--

Oborová příslušnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		X		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	X			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

--	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	X			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

--	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Využívá autor zkušenosti ze sportu při práci s klienty?
Proč se extrémním sportům věnuje méně žen? Jaký je autorův názor?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autor se v textu diplomové práce zabývá zajímavým tématem prožívání smrtelnosti extrémními kajakáři. Drobnější vadou je název práce v anglickém jazyce, který je zřejmě reziduem předchozího tématu? V teoretické části textu tematizuje autor smrtelnost, extrémních sportů obecně i kajakingu. Zde bych ocenila, že autor cituje některé velmi zajímavé zahraniční studie. Uvítala bych, kdyby kapitola týkající se smrtelnosti byla propracována do větší hloubky. Nicméně mám dojem, že text je psán s nadšením a zájmem o téma, je patrné, že autor se snaží popisované jevy poctivě uchopit a promyslet (například definici extrémního sportu), což je velmi sympatické. Stylistika by si místy, zejména v počátečních kapitolách, zasloužila revizi, nabyla jsem dojmu, že se autorovi možná lépe popisovala sebezkušenost a empirická sonda, text je v těchto částech práce čtivější.

V empirické části práce předkládá autor kvalitativní výzkumnou sondu, v níž analyzuje za pomoci tematické analýzy deset polostrukturovaných rozhovorů s lidmi, kteří se věnují extrémnímu kajakingu (9 mužů a jedna žena). Výzkumná sonda je poctivě zpracovaná, velmi oceňuji zejména autorovu sebereflexi výzkumníka, která je krásně napsaná. U popisu vzorku participantů by bylo vhodné doplnit možná i modus a medián (když budu pedant). Uvítala bych i zamyšlení nad reliabilitou a validitou a širší pojednání o etice výzkumné sondy.

I přes uvedené drobnější výhrady se mi práce velmi líbila, autor je schopen i dobře nahlédnout možná metodologická omezení. S potěšením doporučuji k obhajobě a přeji autorovi hodně štěstí.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 14.9. 2020