



Slepý kajakář Honza Hegr:

kameny jsou slyšet víc, mezi nimi jsou hluchá místa a do těch jedu

připravil: Snížák
foto: Šimon Babíček,
archiv padluj.com

Bylo jasné, že takový počin nemůže zůstat bez povšimnutí, a ihned jsme si s Šimonem (trenér), Honzou (nevidomý kajakář) a Jirkou (instruktor, vodič) začali domlouvat rozhovor. Nakonec se ukázalo, že plány ve výuce Honzy jsou velmi smělé, a že letošní sezona by měla být zakončena tím, že Honza sjede za vodičem a za asistence „safety kajakáře“ horní Salzu. Dohodli jsme se, že počkáme, jak to dopadne, a potom se sejdem. Honza Salzu sjel jen s jedním plaváním, a tak jsme se mohli setkat v Brně.

Je 11. září, sedíme na terásce restaurace Na Píavě a pod námi líně teče

Koncem letošního února na mě na Facebooku vyskočil krátký odkaz na blogerský příspěvek, který se jmenoval „Zavřete oči, pádluji!“. Podíval jsem se bez jakéhokoliv očekávání, o co se jedná, a zůstal jsem zírat. V Brně, pod vedením trenéra Šimona Babíčka, se nevidomý sportovec Honza učí eskymovat. Respektive eskymovat už umí, teď se bude učit jezdit vodu.

Svratka. Právě tady Honza natrénoval všechno, co umí, právě tady najezdil ta nejdůležitější „kila“, jak připomíná Šimon. Ještě než začneme povídat,

pouštíme si záznam z GoPro kamery, který pořídil Šimon na Salze. Je na něm krásně vidět, jak se Honza proplétá peřejemi, jak reaguje na kameny, které

sem tam trefí, ale většinou jede čistě mezi nimi. Taky je vidět, jak si zaplavál. Člověk by jen těžko uvěřil, že ten člověk na videu nevidí.

Ahoj, jsme na rozhovor tři, tak doufám, že se nějak domluvíme. Chci se hned na úvod zeptat Honzy, jak ses coby nevidomý dostal na kajak?

H: No, ono si to opsalo takové kolečko. Byl jsem s partou kamarádů v Polsku na vodě na kánoích, a když jsme se vraceli, tak mi jeden z nich navrhl, že další měsíc bychom mohli vyrazit na skály. Já jsem samozřejmě souhlasil. Na skalách jsem potkal Jirku, který mi o sobě pověděl, že dělá instruktora v kajako-

INFOBox

Honza Hegr

Od narození nevidomý. Vystudoval Fakultu informatiky Masarykovy univerzity a žije se programováním. Má široké spektrum zájmů od ornitologie po radioamatérství. Provozuje a zbožňuje sporty všeho druhu.



Ing. arch. Šimon Babíček

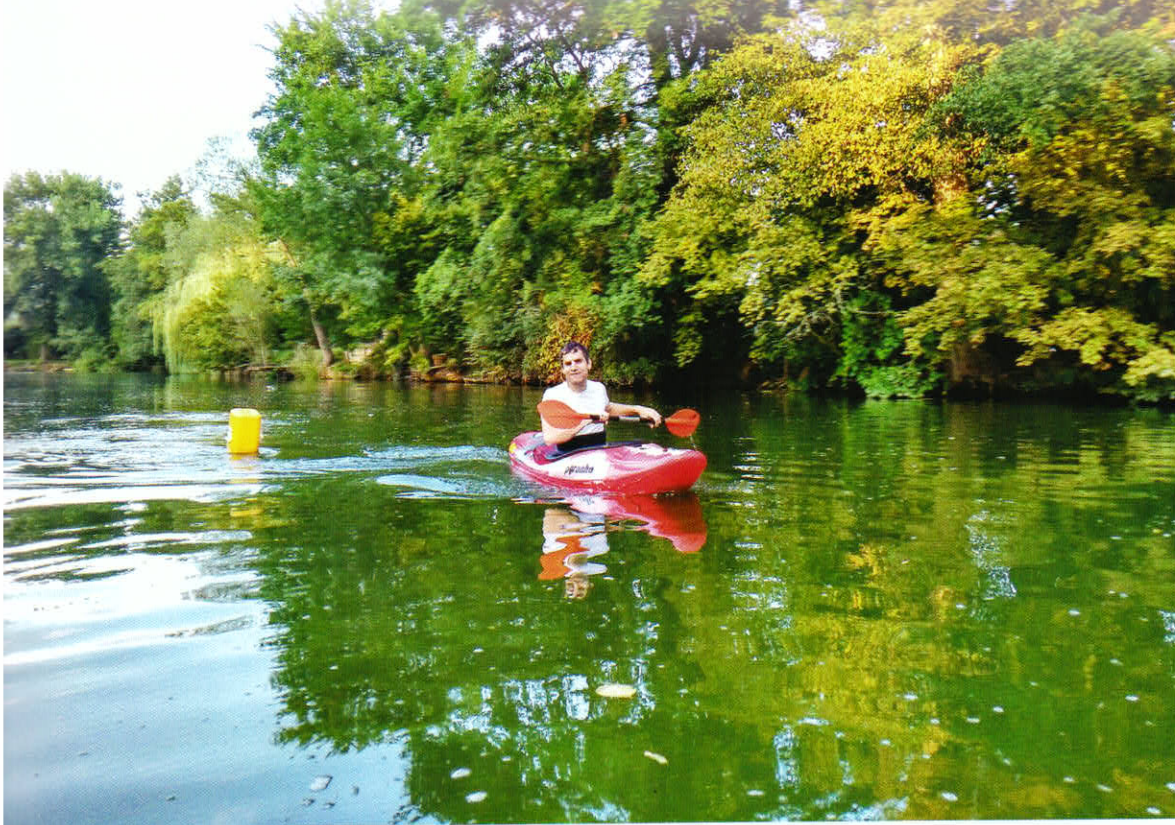
Vystudoval Fakultu architektury a jako architekt stále pracuje. Pádluje lehce přes třicet let, pět let vedl oddíl kanoistiky při VUT v Brně. Před šesti lety založil kajakářskou školu padluj.com, která vychovává kajakáře všech výkonnostních kategorií. Věnuje se individuálnímu tréninku pokročilých kajakářů, kteří chtějí závodit nebo překročit svůj stín na divoké vodě. Sám aktivně závodí a loni se stal trenérem vodního slalomu a sjezdu. Jeho oblíbenou lokalitou jsou jižní Alpy a Pyreneje.



Jirka Klán

Jirku živí výroba těsnění převážně pro chemicko-energetický průmysl. Na kajaku jezdí od svých dvanácti let. Pádlovat začal v dnes již zaniklém odděle TJ Peřej Kravaře. Na kontě má se Šimonem jeden světový prvosjezd v roce 2001 ve Španělsku. Podílel se na pořádání rodea v Hradci nad Moravicí (2002 a 2003). Jako instruktor padluj.com letos odpádlával druhou sezónu. Kromě vodáctví se aktivně věnuje lezení, v zimě pak snowboard, běžky, skialpy, příležitostně snowkiting.





Na Salze byla navigace větší oříšek a vlastně jsme ani nic vhodného nenášli, aby byl zvuk dostatečně slyšet.

„Ty totiž při tom prvním eskymáku zjistíš, že to jde udělat bez sebemenší námahy, prostě to jde samo.“

H: Já mám kamaráda zvukaře, se kterým jsme dokonce zkoušeli vyladit frekvenci zvuku, aby se mi dobře lokalizoval. Ale nakonec máme stejně největší potíž s tím, že na tekoucí vodu je všechno moc potichu. A musím říct, že obdivuji Jiříka, že se z toho navigování ještě nezbláznil, když má pořád na krku repráček a neustále mu to pípá u hlavy. To se přece nedá vydržet.

Honzo. Když už jsme u té navigace. Na videu ze Salzy jsem si všiml, že jedeš krásně mezi kameny. Jak je to možné? To prostě vypadá, jako bys je viděl.

H: Využil jsem znalosti, které už mám z kánoe. Odtamtud mám naposlouchá-

Základem tréninku byly kilometry a kilometry napádlované na klidné vodě

vé škole, a nabídl mi, jestli bych s nimi v zimě nechtěl zkusit chodit eskymovat. Takže od vody jsem se dostal okruhem přes skály zase k vodě.

J: Ty skály vlastně byly vloni v září, takže je to teď zhruba rok, co jsme přišli na nápad s kajakem. A díky ročnímu období vlastně i vzniklo to, že jsme šli nejdřív eskymovat. Během chladného podzimu to na začátky z vodou venku není moc vhodné.

Honzo, na kánoi si, předpokládám, jezdil jen na háčku?

H: Převážně ano, ale nejenom.

Takže si i kormidloval? Ono je to na kánoi asi jednodušší, když Ti háček říká co a jak, ne?

H: No, částečně ano, ale není to tak jednoduché. Pokyn doprava je sice zdánlivě jasný, ale mně vůbec nestačí. Netu-

ším totiž, jak moc doprava a jak dlouho točit. Když mi někdo řekne doprava, znamená to pro mě ještě spoustu dalších korekcí. Mnohem líp se mi jede na něco. Stačí, když lidi v kánoi před námi povídají, já se mám čeho chytit a už za nimi dokážu jet rovně.

„Když mi někdo řekne doprava, znamená to pro mě ještě spoustu dalších korekcí. Mnohem líp se mi jede na něco.“

Jednou jsem na kánoi měl velice trpělivou háčka (směje se). Až mě překvapilo, jak trpělivě mi stále říkala co a jak. A já jsem jí pořád opakoval, že jí pustím zpátky na kormidlo, ale jí to nevadilo a tvrdila mi, že si odpočine a líbí se jí takhle navigovat. Během navigování se ukázalo, že taky hodně pomáhá, jak



Vše začalo eskymováním na bazéně

moc pracuje se silou hlasu. Někde v peřejích, kde bylo třeba reagovat rychle, byly pokyny hlasitější, a to je přesně to, co potřebuji. Přizpůsobím sílu záběru intenzitě hlasu.

Jak vlastně řešíte navigaci, třeba i na tréninku?

J: Zatím v tom pořád tak trochu tápeme. Tady na klidné vodě jsme zkoušeli různé zvuky, a jak je reprodukovat. Jeden čas jsem měl za vestou telefon a pouštělo se pípání, které se mimochodem moc neosvědčilo. Pak jsme zkoušeli třeba repráček zabalený do vodotěsného pouzdra. Ve výsledku je ale pro Honzu stejně nejlepší, když kolem kupřikladu jede dračí loď a on slyší bubnování, nebo když jedou lidi před ním a povídají si. To je hned krásně vidět, že Honza se bezpečně něčeho chytí, zrychlí pádlování, může se soustředit i na jiné věci než na korekci směru.

no, jak to vypadá, když se dobře jede peřej, a to jsem se tady snažil aplikovat. Voda Ti nešumí přes celou řeku stejně, kameny jsou slyšet víc, mezi nimi jsou slyšet hluchá místa a do těch se to snažím nasměrovat. Ukázalo se, že tohle funguje.

Stejně tak slyším břeh. V kánoi mi třeba stačilo, když mě háček navedl do šlaj-sny, jak jsme byli v ní, slyšel jsem obě kozy, a už jsem dokázal loď prokormidlovat rovně.

Nejedeš ale přeci jenom podle toho, že slyšíš hluchá místa mezi kameny?

H: To určitě ne, těch vemů je tam nakumulována velká spousta, ale takhle Ti vysvětlují, proč se trefuji do průjezdů mezi kameny. Samozřejmě jsem těch informací zpracovával mnoho. Soustředil jsem se, kudy pravděpodobně projel



Kajakář a jeho trasér

Jirka, pak jsem četl vodu, na čtení vody jsem se hodně soustředil, a mezitím jsem zpracovával Šimona. A vlastně až zpětně, když jsem slyšel to video, které jsme natočili, jsem si uvědomil, jak moc těch věmů bylo a jak moc na mě Šimon křičel.

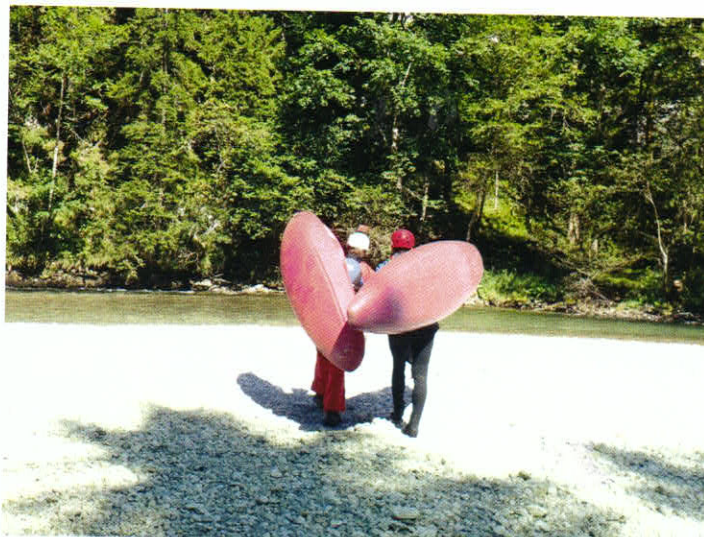
Š: Já jsem byl úplně nadšený z toho, jak jsi na moje pokyny a další požadavky reagoval. Třeba ten moment, jak jsme spolu seděli ve vracáku a sahali jsme si na rozhraní mezi tekoucí a stojící vodou. Přišlo mi fascinující, že Ty sis to nahmát a od té chvíle si věděl, kde ty vracáky jsou a jak se v nich chová voda.

H: Jenom jestli to nebylo taky trochu štěstí. (směje se) Ten první vracák, o kterém jsem vůbec netušil, že tam může být, mě trochu vytrésto, ale pak už jsem se na to naučil docela reagovat.

do ruky pádlo. Předtím je trénink bez pomůcek, s destičkou, s dopomocí, a pak teprve s pádlem. Máme zkušenost, že když se lidem dá pádlo moc brzy, tak se výuka o tři lekce zabrzdí. Bez pádla se vytvoří správná nervosvalová komunikace, tělo se naučí správný pohyb a potom je eskymák takový pěkný pohyb, jak popsal Honza.

Jak to, že si nezvedl na Salze?

H: Já jsem si říkal, že na té Salze to bude stejně, jak to znám. Že tam spadnu, prostě se nějak srovnám a udělám eskymáka. Nebo počkám na Šimona. Ale tam jsem to absolutně nečekal a byl jsem hlavou dolů strašně rychle. Všichni mi říkali, že to bude studený a ono bylo. Celé tělo se Ti stáhne. Srdce buší. A v hlavě mi jely myšlenky typu – tak budu zkoušet toho eskymáka nebo



Před nasednutím na Salzu jsme všichni byli plní nervozity a očekávání

počkám na Šimona? No radši počkám, abych ho při pokusu o zvednutí nepraštil... A teď Ti to takhle začne všechno šrotovat a vířit v hlavě, a to je úplně jinde. Takže jsem nakonec eskymáka na Salze ani nezkusil. Srovnal jsem se, ale pak jsem to prostě nějak nezkusil.

Šimone, jak si Honzovu přípravu vnímal Ty jako trenér?

Š: Pro mě byla, a vlastně pořád je, výuka Honzy obrovskou školou a musím říct, že jsem se díky tomu hodně posunul a uvědomil si spoustu věcí, které se dají v trénování dělat ještě mnohem lépe. Po této zkušenosti přistupuji k začátečnickům téměř jako k nevidomým, a to jak ve vysvětlení pohybů, tak ve čtení vody. Oni na vodě něco vidí, ale vlastně neví co. Vidí kameny, stromy, břehy...

Ale absolutně nevědí, co to s nimi udělá. Pokud se díváš na svět jejich pohledem, je vše jednodušší.

„Co je určitě zajímavé je windsurfing – to mě hodně baví. Dostal jsem se i na vodní lyže, to se mi taky líbilo, i když jsem se svezl jen na trenažéru.“

Podobné je to u vysvětlení pohybů. Ty lidem řekneš: „Přitáhněte rameno ke kolenu a směřujte loktem sem.“. Tuhle instrukci doplníš ukázkou pohybu a nějakou grimasou a je to docela jasné, ale ve chvíli kdy tu byl Honza, mu nic neukážeš, Ty mu to prostě musíš



Honza poslouchá popis úseku, který ho čeká

Pojďme se od Salzy vrátit ještě trochu na začátek. Kdy si Honzo poprvé udělal eskymáka a jaký to byl pocit?

H: To byl naprosto nepopsatelný pocit. Zjistil jsem, že to je tak neuvěřitelně dynamický pohyb, když se mi to poprvé povedlo. Byl jsem úplně v euforii, jenom jsem zůstal ležet na lodi, byl jsem úplně vplaskle a řehtal jsem se. Ty

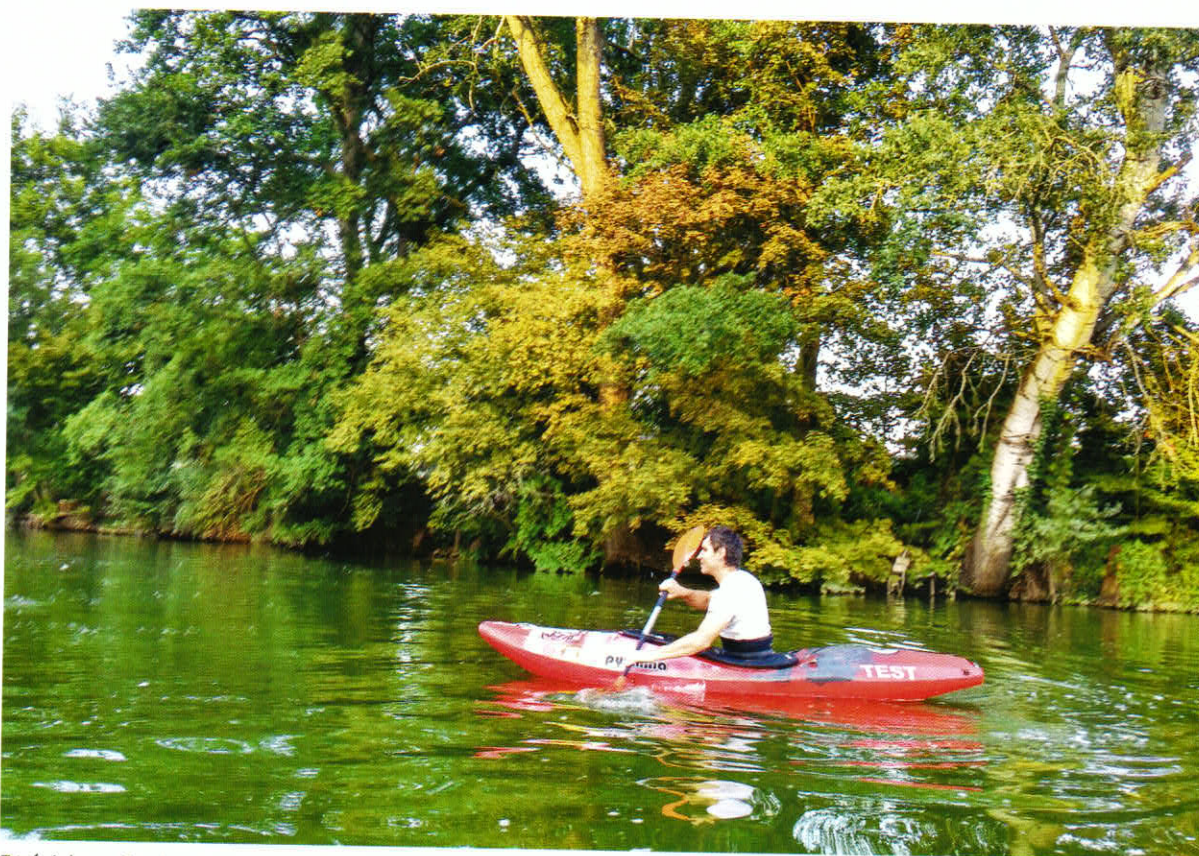
„Využil jsem znalosti, které už mám z kánoe. Odtamtud mám naposloucháno, jak to vypadá, když se dobře jede peřej, a to jsem se tady snažil aplikovat.“

totiž při tom prvním eskymáku zjistíš, že to jde udělat bez sebemenší námahy, prostě to jde samo. A to, proč tak dlouho chodí člověk do kurzu, je proto, abys zjistil tuhle věc – jak se dělá to, co jde vlastně úplně samo.

Kolik lekcí Ti trvalo, než přišel první eskymák?

H: Poprvé jsem zvedl na čtvrté lekci.

Š: To je takový průměr i u zdravých lidí, které učíme eskymovat. My totiž docela dlouho čekáme, než dáme lidem



Z tréninku na Svatce



Honzova radost po jednom vydařeném sprintu

vysvětlit úplně přesně. A tady jsem si uvědomil ty obrovské rezervy. Je potřeba mnohem lépe věci vysvětlovat a soustředit se i na detaily. Občas bylo detailní vysvětlování kontraproduktivní, protože Honza informace intenzivně analyzoval a méně pádloval. Jasný a jednoduchý pokyn byl pak lepší.

„Na tom tréninku před Salzou jsem dokázal jezdit tak, že jsem se u toho zapotil, nepřípadal jsem si jako vířník, co vyplývá spoustu energie.“

J: Já si pamatuji, když jsme začínali první rozcvičky na loděnici, když se na jaře začalo chodit na vodu. Šimon předcvičoval rozcvičku, já jsem byl u Honzy. Šimon řekl, jaký uděláme cvik, všichni ho začali cvičit a já mezitím Honzovi vysvětloval, jak se ten cvik provádí. A na Šimonovi bylo vidět, jak už mu šrotuje v hlavě, aby příště dokázal říct název cviku a k tomu popsat, jak se provádí. Byla to škola pro nás všechny. (směje se)

Š: Já k tomu musím ještě dodat, že mě obrovsky překvapilo, jak se Honza dokázal skvěle zapojit do kolektivu lidí na každém tréninku a jak se dokázal zorientovat v prostoru loděnice. Ota (majitel Water Element, kterému tímto děkujeme za podporu a materiální pomoc) poměrně dlouhou dobu vůbec netušil, že tam s námi chodí někdo, kdo nic nevidí. Honza si sám nastaví loď, udělá s námi rozcvičku a potom jde se všemi na vodu. To je za mě naprostá paráda.

Jaké byly nejvíce zlomové okamžiky během tréninků? Co byly velké posuny kupředu?

H: Mně přijde, že vždycky když kluci dokážou něco dobře formulovat, je to pro

mě zásadní, a takových momentů byla spousta.

Určitě jeden z nejdůležitějších momentů byl ten první eskymák. Pak si vybavuji, že bylo hodně důležité, když mi vysvětlili, že mám horní rukou tlačit do pádla tím směrem, kam chci jet.

Š: To je pravda, na tom bylo vidět, že tohle Honzovi hodně pomohlo. Do té doby v tom pořád hledal nějakou fyziku, ale když pádloval, vlastně se jen točil na místě. Od této formulace začal normálně jezdit.

H: Ono se Ti řekne, tlačit vrchní ruku vždycky tam, kam chceš jet. Ale když při polovině záběrů nevíš, kam chceš jet, tak se to dělá těžko. Je to stejná situace, jako když mi lidé na ulici říkají „Jdi rovně.“ Já vím, kam je rovně, ale jít rovně? Pro mě je rovně milion korekcí a to je stejné i na vodě. Já vím, kam chci, ale u spousty záběrů nevím přesně, jak je udělat, a když mám před sebou něco, na co se směřuji, tak to pak vždycky dorovná.

„Takže jsem nakonec eskymáka na Salze ani nezkusil. Srovnal jsem se, ale pak jsem to prostě nějak nezkusil.“

Š: Já doufám, že se dostaneme tak daleko, že by Ti měl časem stačit jen ten zvuk člověka pádlujícího před tebou a budeš schopný ho spolehlivě následovat. Myslím na klidné vodě.

H: No pokud přestanu tak šíleně žbluňkat sám, tak by to asi mohlo jít. (směje se) Nedávno jel přede mnou Jirka s někým a povídali si, a já jsem se snažil jet za nimi, dělat jakýsi třetí hrot trojúhelníku otočeného dozadu, a bylo to fajn. Šlo to krásně.

J: Já si myslím, že třetím zlomovým okamžikem v Honzově pádlování byl termín tohoto setkání. Znamenalo to totiž, že už na tu plánovanou Salzu budeme muset skutečně vyrazit.

H: A já jsem moc rád, že to všechno vyšlo, a Jirkovi chci poděkovat, že se mnou trénoval až do Salzy. Vypadalo to totiž, že bude nějakou dobu pauza od trénování a pak ta Salza, ale Jirka mi řekl, že se mnou bude chodit pádlovat dál. Já jsem totiž měl pocit, že nejsem vůbec připravený. A za ty tři týdny jsem toho dokázal udělat tolik, že jsem věřil, že to sježu. Viděl jsem trénink od tréninku, že se to zlepšuje, ale až na tom tréninku před Salzou jsem dokázal jezdit tak, že jsem se u toho zapotil, nepřípadal jsem si jako vířník, co vyplývá spoustu energie, a když jsem potřeboval vyrazit nějakým směrem, tak jsem tam vyrazil, a věděl jak na to.

Honzo, jak vnímáš proud pod sebou a tu tekoucí řeku?

H: (dlouho hledá odpověď) No, já jsem zkoušel, to mi říkal Šimon, že jakkoliv



Honzo, potřebuješ pomoc s oblékáním? Ne! Proč?

INFOBox

OVERAL HIKO YETI

Vysoce výhřevný podoblek vhodný do extrémně chladných podmínek. Je výbornou volbou pod suché obleky nebo jiné ourdoorové vybavení. Poutka na nohavicích usnadňují oblékání. Yeti je vyztužen na exponovaných místech. Oblek je vyroben z dvouvrstvého fleecu. Svrchní vrstva má voděodpudivou úpravu a je odolnější proti oděru. Vnitřní fleec je příjemný na tělo a má protizmolkovou úpravu. Oba materiály obsahují molekuly teflonu, který zvyšuje termoizolační vlastnosti. Materiál je velmi lehký, nesmáčivý a prodyšný.

S Yetim zima není výmluvou.

Více na www.hiko.cz



Co z toho je pro Tebe nejnáročnější?

H: Samozřejmě strašně náročný na orientaci a čtení hry je fotbal. Hraje se pět na pět, brankáři vidí, ale v poli jsou slepci a běhají, a to je trochu mumraj. A ten windsurfing, když si jezdíš sám. Tam je to velice náročné na orientaci, protože si na velké vodní ploše a nemáš se moc podle čeho řídit. Podle sluníčka to moc nejde, uvědom si, že sluníčko vnímáš plošně, tak jak hřeje, takže přesný úhel netrefíš, a vítr se Ti točí. Takže musíš vnímat věci okolo – jestli slyšíš někde silnici, jestli jsou slyšet zvuky kempu, jestli někde šumí rákosí, a mezi tím si nějak kmitáš.

Pánové, moc Vám všem děkuji za rozhovor. Pořád je pro mě neuvěřitelné, co jste dokázali, a nejspíš to ještě zdaleka není konec. Držím palce do dalšího snažení, a doufám, že se brzy zase sejdem a popovídáme si o tom, jak se Honzovi daří a co všechno už zvládá sjet.



Honza si sám nastavuje sezení

hrábneš do vody, tak z toho máš v podstatě hmatový vjem, protože dokážeš cítit, kam ta voda proudí a další věci. Tohle se nejspíš získá po hodně hodinách na vodě, to ještě nemám. Mám ale ten kinetický vjem, že mě to někým nese a já jsem vůči tomu v nějakém natočení. K tomu slyším třeba břeh, před sebou Jiříka jako bójku, takže si dokážu dát nějaké fixní body na mapě a dovedu si to trochu představit.

ky pod přehradou na Salze, kde Honzu vždycky odstrčíme od břehu a voda ho bude pořád rovně unášet až do cíle. Ale když jsme tyhle úseky projeli bez sebe-menších problémů a on krásně sjížděl i náročnější peřeje, tak si myslím, že máme velkou šanci pokročit hodně dopředu. Zatím jsou rezervy ve všem a veliké.

A jak to vidíš Ty, Honzo?

H: Salza byla řeka, o které mi moji kamarádi z vody vždycky vyprávěli. Oni, když chtějí jet na něco divočejšího, tak jedou právě tam. Jezdí tedy dolní soutěsku na barakách, ale i tak jsem si nikdy nedokázal představit, že bych na tuhle řeku někdy mohl jet, natož sám v kajaku.

Jsem ale moc rád, když tady poslouchám Šimona, že jeho plány se mnou tímhle nekončí, a že nás nejspíš čeká ještě mnoho dalšího. On mi to vlastně řekl už na Salze, že se mnou má ještě další plány, že to spolu máme na dlouho.

Honzo, vím, že děláš i další sporty. Jaké?

H: Co je určitě zajímavé je windsurfing – to mě hodně baví. Dostal jsem se i na vodní lyže, to se mi taky líbilo, i když jsem se svezl jen na trenážeru. V zimě samozřejmě lyžuju. Zkoušel jsem sjezdovky, ale mnohem radši mám běžky. Tam se víc dostaneš do přírody, jsi s bandou, můžeš povídat, a ne že kmitáš nahoru a dolů po kopci pro výkon. Taky lezu skály, běhám, běhání mě vzalo hodně. Hrál jsem fotbal, ale toho jsem nechal, protože mám problémy se sluchem. To by mě mohlo trochu limitovat i na kajaku, ale uvidíme.

„Samozřejmě strašně náročný na orientaci a čtení hry je fotbal. Hraje se pět na pět, brankáři vidí, ale v poli jsou slepci a běhají, a to je trochu mumraj.“

„Slyším třeba břeh, před sebou Jiříka jako bójku, takže si dokážu dát nějaké fixní body na mapě a dovedu si to trochu představit.“

Jaké jsou další plány? Kam by se Honzovo ježdění ještě mohlo posunout?

Š: Myslím, že teď to budeme směřovat na nějakou další vodu, mám teď na mysli směry. Jeden jsou vodnaté řeky s pravidelnými vlnami, které by mohly jít celkem jednoduše. Doufám, že už třeba nebudu muset vůbec mluvit, budu jen varovat Honzu před většími věcmi. Jen abys měl představu, mám teď na mysli vody typu Imster Schlucht. Ale zároveň bych byl rád, aby Honza měl zážitky z řek, které jsou technické a klidně charakteru drop-pool. A že dokážeme najít cestu, jak Honzovi co nejlépe popsat místo, které se zrovna jede, a on se v něm bude schopný zorientovat a sjet ho. Na kajakařských kempech stavíme modely koryta řeky, kde si všichni „osahají“ jevy na řece. Doufám, že podobná testa pomůže i Honzovi.

Druhý směr by mohl být, po důkladné přípravě a zajištění, soutěsky typu podní Mae. Určitě se nevrhneme lo nejtěžších soutěsek, ale ve chvíli, kdy ta řeka bude užší, takže břehy budou blíž, aby Honzovi pomohly s orientací, bychom se mohli dostat na řeky, kterých se nám na začátku ani nenilo. Ze začátku totiž byl náš cíl, že se maximálně dostaneme na snadné úse-



Nerozlučná dvojice letošního léta