

# Východů slunce jsem se ještě nenabažil

Dá-li se o někom říct, že se narodil jako námořník, platí to o kpt. **Pavlu Kocfeldovi** (1947) stoprocentně. Dnes patří ke služebně nejstarším a také nejzkušenějším kapitánům u nás a své vědomosti o lodní dopravě předává novým adeptům v rámci kapitánských kurzů. ([www.rekoplavba.cz](http://www.rekoplavba.cz))

## Pro vaši životní energii a vitalitu

Ginkgo – Ženšen – Q10 je **originální kombinace bylinných výtažků a koenzymu Q10**. Díky tomuto jedinečnému složení **pozitivně ovlivňuje duševní výkonnost a vitalitu, celkovou tělesnou zdatnost a zdraví srdečně-cévního systému**.

Extrakt z listů ginkgo biloby povzbuzuje periferní krevní oběh, pomáhá zachovat dobré kognitivní funkce a paměť i s přibývajícím věkem. **Ginkgo biloba** pomáhá zachovat duševní pohodu (např. koncentraci na práci v krátkém čase a v okamžicích zvýšeného stresu), jeho vliv na periferní oběh je zvláště užitečný pro oči a uši. **Ženšen** pomáhá zachovat optimální životní sílu, pocity energie a vitality, fyzickou a duševní pohodu. Pomáhá povzbudit bdělost a potlačit únavu. **Koenzym Q10** může zlepšit fyzickou vytrvalost. **Oil ze semen černého rybízu** obsahuje omega-3 mastné kyseliny, které přispívají k duševní pohodě a podporují zdravé srdce a cévy.

**Užívá se** 1 tableta denně, nejlépe po jídle, ráno nebo v poledne, která se zapíjí tekutinou. Doporučuje se 1-2měsíční kúra, kterou můžete zopakovat po 1-2týdenní přestávce.

Novinka



### \* Kdy vás napadlo, že se v životě vydáte „vodní cestou“?

Odmalička mě bavilo hledat a číst si v mapách. Když jsem se pak v patnácti rozhodoval o budoucím povolání, podal jsem si přihlášku na SPŠ v Děčíně, obor Provoz a ekonomika lodní dopravy.

Po škole jsem šel na vojnu na Slovensko a sloužil u Dunajské pohraniční stráže. Rád na to vzpomínám. Po vojně jsem se střídavě plavil na lodích, pracoval v přístavech, na Plavební správě. Pak jsem odešel do pražského hasičského sboru, kde jsem v rámci stanice č. 9 - Povodňové služby velel jedné skupině. Měli jsme tehdy nejmodernější potápěčskou výbavu, účastnili se záchrannářských prací, pomáhali při povodních.

### \* Jak jste dosáhl kapitánské pozice?

Kapitánské zkoušky jsou založené na praxi. To znamená, že jsem musel „x“ let jezdit ve funkci lodníka a po několika letech, která jsou daná vyhláškou, jsem mohl požádat o kapitánskou zkoušku. Později jsem si udělal další zkoušky, takže mám certifikát Kapitán 2. třídy, což je pro ČR nejvyšší možné oprávnění pro kapitány.

### \* Kdy jste poprvé vyrazil na moře?

Po revoluci jsem se okamžitě vydal na jachtě na Jaderské moře a hned jsem si udělal jachetní kvalifikaci. Jenže když má člověk na starosti partu lidí, zodpovídá za ně, za loď, je takový týden značně fyzicky i psychicky náročný. Proto dnes už jezdím na moře jen rekreačně a o to víc času trávím jako kapitán na holandských kanálech.

### \* Nechybí vám na lodi pohodlí?

Začínal jsem na vlečných člunech. Když jsem si chtěl uvařit čaj, tak jsem musel zatopit v kamnech, když jsem se chtěl umýt, tak jsem si nabral vědrem vodu z řeky. Dnes vítám, když na lodi otočím vypínačem a funguje elektrina.



### \* Kapitán vstává první a chodí spát poslední. Neměl jste někdy problém se vstáváním?

Všude v přístavech se dělalo od šesti, takže se budím automaticky a nikdy jsem s tím neměl problém. Navíc rána na řece mají velké kouzlo. Bylo by mi líto nevidět východ slunce – těch se asi nikdy nenabažím, fotím je stále dokola. No a taky je po ránu na lodi nutné udělat spoustu věcí – zatopit, postavit na kávu, zkontrolovat přístroje.

### \* Jak se udržujete v kondici? Věnujete se nějakému sportu?

Nijak cíleně nesportuji, ale říkám, že mám dva dobré základy. Léta jsem závodně plaval za Duklu, a tam jsme dostávali při trénincích pořádně do těla. A pak práce na lodích i v přístavech byla vždycky pěkná dřina. To je asi důvod, proč jsem na tom i po šedesátce fyzicky dobře. Ale už vím, že v tomhle věku se musím o tělo trochu starat, takže kloubům dopřávám pravidelnou kúru s Proenzi. A co jsem si ověřil, že na mě dobře působí, to je ginkgo. Beru ho pravidelně nejen před delšími plavbami, když potřebuju být víc koncentrovaný a vnímavější.