

Zašto se Barcelona zaljubila u najmlađi klub veslačica u zmajskim čamcima

U posljednjih nekoliko godina i u Hrvatskoj se udomaćio pojam veslanja u zmajskim čamcima (engl. *dragon boat*), uskim plovilima za veslanje dugačkim preko 12 metara. Standardni *dragon boat* ima 20 veslača, jednog kormilara i jednog bubnjara. Bubnjar na pramcu dugačkog čamca ritmičnim udarcima u bubanj daje motivaciju i koordinaciju veslačima, a kormilar usmjerava čamac i pazi na sigurnost timova u čamcima. Veslanje u zmajskim čamcima kao izrazito timska aktivnost u svojim je varijacijama poznata čovječanstvu više od 2000 godina.

Do današnjih dana zadržalo se kao tradicija sjećanja na očajnički, ali junački čin privrženosti svojoj rodnoj državi u narodu omiljenog kineskog pjesnika i državnika Qu Yana koji se zbog lažnih optužbi i progonstva, iz krajnjeg protesta protiv korumpirane vlasti, bacio u rijeku Miluo. Domaći ribari međusobno su se natjecali u pronalaženju njegova tijela prije negoli ga ribe pojedu. Udarali su u bubnjeve, lupali veslima po vodi te bacali grumene riže u vodu kako bi odvratili ribe. Ta tradicija zajedništva, vjernosti, predanosti i poštovanja prema tuđoj žrtvi živi i danas, osobito u azijskim zemljama, a u sjevernoj Americi i Europi taj se sport pojavio tek krajem 80-ih godina 20. stoljeća. Na reprezentativnu UNESCO-ovu listu nematerijalne kulturne baštine čovječanstva veslanje u zmajskim čamcima uvršteno je 2009. godine, a diljem svijeta, počevši od petog dana petog lunarnog mjeseca kineskog kalendara, što korespondira s krajem svibnja i početkom lipnja gregorijanskog kalendara, ljudi iz nekoliko etničkih skupina diljem Kine i svijeta slave festival zmajskih čamaca, posebno u srednjem i donjem toku rijeke Yangtze.

Festivali zmajskih čamaca u svijetu organiziraju se u svrhu jačanja veza unutar obitelji, uspostavljanja harmoničnih



odnosa između čovječanstva i prirode, potiču izražavanje mašte i kreativnosti, doprinoseći tako živopisnom osjećaju kulturnog identiteta.

Vježbanje je lijek

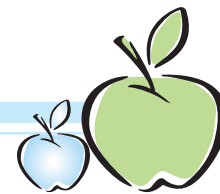
Doktor Don McKenzie, profesor sportske medicine i kineziolog na Sveučilištu British Columbia u Vancouveru u Kanadi, osporio je 1996. tada prevladavajuće medicinsko mišljenje prema kojemu bi bolesnice od raka dojke, poslije operacijski trebale izbjegavati rigorozne vježbe za gornji dio tijela zbog straha od razvoja limfedema, iscrpljujuće i kronične nuspojave liječenja. Kako bi dokazao svoje mišljenje, dr. McKenzie je razvio poseban program za određivanje utjecaja vježbanja na osobe koje su preživjele rak dojke, odabirući veslanje u zmajskim čamcima kao primjer naporene, ponavljajuće vježbe za gornji dio tijela. Tri mjeseca u teretani trenirao je dvadeset i četiri svoje pacijentice oboljele od raka dojke, upoznao ih sa zmajskim čamcima, naučio ih tehnici veslanja i timskom radu. Na kraju tromjesečne sezone veslanja na vodi, nijedna od pacijentica nije imala limfedem. I ne samo to, preživjele su otkrile da su spremnije, zdravije i sretnije. Voljele su prijateljstvo i podršku svojih kolegica veslačica. Prihvaćeno je kako bi veslanje u zmajskim čamcima moglo postati sredstvo podi-

zanja svijesti o raku dojke, poboljšati fizičko i osobito mentalno zdravlje i pokazati da preživjele mogu voditi normalan život nakon dijagnoze.

Danas postoje brojni znanstveni dokazi iz različitih područja i grana medicinskih znanosti (epidemiologije, imunologije, onkologije, genetike, ginekologije), alternativne medicine i drugih znanosti (kineziologije, psihologije, sestrištva, okupacijske terapije) o pozitivnim ishodima veslanja u zmajskim čamcima za oboljele od raka dojke. Možda najljepši opis ovoga spoja sporta, medicine i osoba koje su doživjele, proživjele i preživjele rak dojke, dala je predsjednica Miami kluba zmajskih čamaca za osobe oboljele od raka dojke, gospođa Kim Bonamo, rekavši: „Liječnici su spasili naše živote, veslanje u zmajskim čamcima spasilo je naš duh.“ S medicinske točke gledišta vježbanje veslanja u zmajskim čamcima preporučuje se kao dio cjelokupnog plana liječenja za sve bolesnice s karcinomom dojke koje nemaju kontraindikacija za vježbanje.

Zadarske „Zmajice“

U veljači 2022. godine u Zadru je osnovan prvi klub za veslanje u zmajskim čamcima ili Dragonboat klub Zadar, a predsjednica kluba Dubravka Karlović Babić, stigavši iz Kanade u Zadar, oko sebe je okupila respektabilnu skupinu žena oboljelih od raka dojke. Ova hra-



bra ženska ekipa postala je integralni dio sportske scene Zadra i promotora zdravlja, oblikujući svoj identitet tri puta tjedno veslačkim treninzima u zadarskoj uvali Bregdetti. U relativno kratkom vremenu svoga postojanja sudjelovale su na različitim natjecanjima zmajskih čamaca u zemlji i inozemstvu, a na 5. festivalu zmajskih čamaca u Barceloni u svibnju 2024. bile su najmlađa ekipa „po stažu“, najvatrenija po navijanju, jedinstvena po entuzijazmu i jedine su imale svoju timsku „himnu“ na TRI JEZIKA (hrvatskom, engleskom i španjolskom). Oduševile su sve, stekle brojne nove prijatelje iz svijeta sporta *dragon boat*, od kojih svi žele doći u Hrvatsku, istaknule su po povratku iz Barcelone. Iako godine doista nisu bitne i samo su broj (prosjeak godina je 60+), ova zmajska ekipa osobito je ponosna na svoje članice koje su sudjelovale u posebnoj kategoriji veslača u zmajskim čamcima, u kategoriji *surviver* u kojoj su bile 24 ekipe žena koje su preživjele rak dojke i koje veslanjem do zdravlja u zmajskim čamcima pokazuju snagu duha, zajedništva i hrabrosti.

Ekipa okuplja i liječene od raka i one koji im žele dati podršku, muškarce i žene, a među prvima se u ovaj projekt uključila prvostupnica sestrinstva Ana Stipčević i sama *survivor*, medicinska sestra u zadarskoj bolnici koja i inače pomaže bolesnicama od karcinoma dojke. Sjajno je vidjeti ekipu koja ruši još uvijek prisutne predrasude vezane za fizičku aktivnost liječenih od raka dojke.

Prof. dr. sc. Ivan Bačić, dr. med., ugledni zadarski kirurg, istaknuo je na obilježavanju godišnjice kluba kako je jedan

od najvećih navijača ekipe, pružajući im snažnu podršku i promovirajući rad Dragon Boat kluba Zadar. Prepoznajući važnost sportskih aktivnosti za njihovo zdravlje i oporavak, preporučuje Klub svojim pacijenticama.

Krajem kolovoza 2024. godine Dragon boat klub Zadar pod pokroviteljstvom Zadarske županije i Grada Zadra, a na inicijativu Međunarodne organizacije timova sastavljenih od veslača u zmajskim čamcima liječenih od raka dojke, organizira 1. hrvatsku radionicu veslanja u zmajskim čamcima za liječene od raka dojke. Predsjednica Kluba, certificirana trenerica veslanja u zmajskim čamcima, i sama je preživjela rak dojke dva puta. 14 godina bavi se veslanjem pa ističe važnost sinergije zajednice i medicinske struke snažno se zalažući za pokretanje posebnog programa promicanja zdravlja, fizičkog i mentalnog, ove posebno ranjive skupine žena, ne samo na području Zadarske županije, već u cijeloj Republici Hrvatskoj.

Ako bismo za neku županiju mogli reći da je Hrvatska u malom, onda je to sigurno Zadarska županija sa svojih 17 naseljenih velikih i malih otoka, od kojih su neki i mostovima povezani s kopnom, sa svojim Ravnim kotarima i plodnim poljima te svojim zaleđem u kojemu se podno obronaka Velebita nalazi i najrjeđe naseljeno područje u Republici Hrvatskoj. Mogućnosti koje Zadarska županija nudi svojem stanovništvu u kreiranju aktivnosti koje doprinose zdravlju i zdravom načinu života, doista su brojne.

U raznolikosti ponude fizičkih aktivnosti na otvorenom gotovo cijele godine

(plivanja, hodanja, trčanja, veslanja, jerdrenja, škrapinga, boćanja, biciklizma, rolanja, surfanja, skijanja, odbojke na pijesku, ribolova morskog i riječnog, ronjenja, planinarenja, raftinga,...) nadmeću se brojne udruge građana, turističke zajednice, gradovi i općine. Među svima njima Zadarska županija zauzima posebno mjesto svojom organizacijom najveće javne, mogli bismo reći i obiteljske biciklijade za koju se ne plaća kotizacija, nema ulaznica, na kojoj sve sudionike očekuje topli ručak prema recepturi autohtone, tradicijske kuhinje, što svake godine privlači sve više ljudi na uključivanje. To je bio i cilj – potaknuti ljude na aktivnosti koje s obiteljima mogu provoditi na otvorenom i u prirodnom okruženju kao alternativu sveprisutnom virtualnom okruženju u kojoj komunikacija kao bitno obilježje čovječnosti nestaje.

Veslanje u zmajskim čamcima izrazito je timski sport i jedna od novih aktivnosti u kojoj svoje mjesto mogu pronaći ponajprije oboljeli od raka dojke, ali i svi oni koji im žele dati podršku i sjajna je prilika za učenje novih vještina, razvoj timskog duha i uzajamnog poštovanja.

dr. sc. Franka Krajnović, zamjenica pročelnika UO za zdravstvo u Zadarskoj županiji

franka.krajnovic@zadarska-zupanija.hr

Dubravka Karlović Babić, predsjednica Dragonboat kluba i trenerica veslanja u zmajskim čamcima

bubababic@gmail.com

