

Psychická a fyzická připravenost členů Hasičského záchranného sboru v Kroměříži na zátěžové situace

Markéta Sovová

Bakalářská práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení
Ústav ochrany obyvatelstva

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Markéta Sovová**
Osobní číslo: **L21662**
Studijní program: **B1032A020002 Ochrana obyvatelstva**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Psychická a fyzická připravenost členů Hasičského záchranného sboru v Kroměříži na zátěžové situace**

Zásady pro vypracování

1. Na základě dostupných zdrojů teoreticky pojednejte o dané problematice.
2. Pomocí vhodně zvolených metod proveďte průzkum.
3. Vypracujte vlastní návrhy na zkvalitnění přípravy Hasičského záchranného sboru.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

1. DEPPA, Karen F. a SALTZBERG, Judith. *Resilience training for firefighters: an approach to prevent behavioral health problems*. Cham (ZG): Springer, 2016. ISBN 9783319387789.
 2. FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2018. ISBN 9788026210337.
 3. NITRA, Josef. *Pompiéři, požárníci, hasiči: dějiny českého hasičství*. 2. vydání. Praha: Triton, 2021. ISBN 978-80-7553-84-.
- Další odborná literatura dle doporučení vedoucí bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Petra Trechová**
Ústav krizového řízení

Datum zadání bakalářské práce: **1. prosince 2023**

Termín odevzdání bakalářské práce: **3. května 2024**

L.S.

doc. Ing. Zuzana Tučková, Ph.D.
děkanka

prof. Ing. Dušan Vičar, CSc.
ředitel ústavu

V Uherském Hradišti dne 4. prosince 2023

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

V Uherském Hradišti, dne: 3.5.2024

Jméno a příjmení studenta: Markéta Sovová

.....
podpis studenta

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zaměřuje na fyzickou a psychickou připravenost členů Hasičského záchranného sboru v Kroměříži na zátěžové situace. Cílem práce je vyhodnotit, zda jsou členové kroměřížské stanice dostatečně připraveni na zátěžové situace. Metodou pro výzkum cílů bakalářské práce bylo dotazníkové šetření, které se zaměřovalo na výjezdové členy požární stanice v Kroměříži a jejich psychickou a fyzickou připravenost. Další použitá metoda byla SWOT analýza, která se opírala o dotazníkové šetření. Výsledky dotazníkového šetření byly vyhodnoceny a poté se provedly návrhová opatření související s prevencí danou problematikou.

Klíčová slova: psychická odolnost, fyzická připravenost, hasiči, stres, prevence, zátěž

ABSTRACT

The bachelor's thesis focuses on the physical and psychological readiness of members of the Fire Rescue Service in Kroměříž for stressful situations. The aim of the work is to evaluate whether the members of the Kroměříž station are sufficiently prepared for stressful situations. The method for researching the aim of the bachelor's thesis was a questionnaire survey, which focused on the outgoing members of the fire station in Kroměříž and their mental and physical readiness. Another method used was a SWOT analysis, which was based on a questionnaire survey. The results of the questionnaire survey were evaluated and then design measures related to the prevention of the issue were implemented.

Keywords: psychological resilience, physical readiness, firefighters, stress, prevention, stress, physical load

Ráda bych poděkovala vedoucí bakalářské práce paní Mgr. Petře Trechové za odborné vedení při zpracování, za vstřícnost a ochotu, kterou mi poskytovala. Dále mé poděkování patří členům Hasičského záchranného sboru v Kroměříži, kteří mi při zpracování praktické části poskytovali cenné informace.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 LEGISLATIVNÍ RÁMEC	11
2 HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČESKÉ REPUBLIKY	13
2.1 HISTORIE HZS ČR	13
2.2 ORGANIZAČNÍ STRUKTURA	13
3 PSYCHICKÁ PŘIPRAVENOST	15
3.1 STRES	15
3.1.1 Stresové stavy.....	16
3.1.2 Zvládání stresu	16
3.2 ODOLNOST	18
3.3 ZÁTĚŽ A PSYCHOHYGIENA.....	20
3.4 KRIZOVÁ INTERVENCE A PSYCHOLOGICKÁ SLUŽBA HZS ČR	21
4 TĚLESNÁ PŘIPRAVENOST	23
4.1 TĚLESNÁ VÝKONNOST A ZDATNOST	23
4.2 PŘÍPRAVA NA FYZICKÝ VÝKON VE SPOJENÍ SE ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM	24
4.3 PŘIJÍMACÍ ŘÍZENÍ K HZS ČR	27
5 DÍLČÍ ZÁVĚŘ	31
II PRAKTICKÁ ČÁST	32
6 DESIGN VÝZKUMU	33
6.1 CÍLE VÝZKUMU	33
6.2 METODY VÝZKUMU.....	33
6.3 SBĚR DAT	34
6.4 SWOT ANALÝZA	34
6.4.1 Silné stránky	35
6.4.2 Slabé stránky	36
6.4.3 Příležitosti	37
6.4.4 Hrozby	38
6.4.5 Výsledné hodnoty SWOT analýzy	39
6.5 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ.....	41
6.6 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	41
6.7 DÍLČÍ VÝZKUMNÉ CÍLE	48
7 NÁVRHOVÁ OPATŘENÍ	50
7.1 PRAVIDELNÉ TRÉNINKOVÉ LEKCE	50
7.2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	50

ZÁVĚR	52
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	53
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	56
SEZNAM OBRÁZKŮ	57
SEZNAM TABULEK.....	58
SEZNAM PŘÍLOH.....	60

ÚVOD

Hasičský záchranný sbor stojí v první linii ochrany a zachraňování osob, čelí nejen fyzickým výzvám, ale také náročným zátěžovým situacím, které kladou na členy Hasičského záchranného sboru ve službě mimořádné psychické i fyzické požadavky. Schopnost rychlé a účinné reakce na mimořádné události nejen závisí na technické dovednosti, ale i na připravenosti jednotlivců na zvládnání extrémních situací. Tato bakalářská práce se zaměřuje na zkoumání a analýzu psychické a fyzické připravenosti členů Hasičského záchranného sboru v rámci zvládnání zátěžových situací. Autorka si vybrala toto téma z důvodu jejího osobního zájmu o danou problematiku. V této práci budou analyzovány faktory, které se týkají psychické a fyzické připravenosti členů z Kroměřížské stanice.

Teoretická část bakalářské práce se zabývá právní legislativou, protože je nezbytné uvést zákony, které se týkají hasičského záchranného sboru. Další samostatná kapitola je obecně zaměřená na Hasičský záchranný sbor, jeho strukturu a historii. Psychická připravenost je další samostatný celek práce, která ovlivňuje způsob chování a zdraví jedince. Stres je součástí náročné práce hasičů, kteří jsou vystaveni faktorům způsobující stresové situace, jako jsou například mimořádné události nebo nebezpečné práce. Po náročných situacích se mohou členové Hasičského záchranného sboru potýkat s traumaty nebo se stresovými stavy, jako je například posttraumatická stresová porucha nebo akutní reakce na stres. Další kapitola se zaměřuje na fyzickou zdatnost. Psychická a fyzická stránka jedince ovlivňuje jeho celkovou pohodu. Fyzická připravenost představuje dobrou fyzickou kondici jedince pro zvládnání zátěžových a náročných situacích, se kterými se mohou potýkat každodenně. Velitelé tak při zásahu musí sledovat stav a kondici hasičů, aby nedošlo k nečekanému vyčerpání nebo ublížení na zdraví.

Praktická část je zaměřená na zjištění stavu připravenosti, možností, případných limitů fyzické a psychické připravenosti. Za účelem získání dat je vytvořené dotazníkové šetření, které probíhalo mezi členy na požární stanici v Kroměříži. Je vytvořena i analýza SWOT s cílem určit slabé a silné stránky, příležitosti a hrozby na samotnou stanici.

Tato práce si klade za hlavní cíl prostřednictvím průzkumu a analýzy zjistit aktuální stav psychické a fyzické připravenosti členů Hasičského záchranného sboru na zátěžové situace a navrhnout možná opatření a strategie k posílení této připravenosti.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 LEGISLATIVNÍ RÁMEC

Legislativa v oblasti Hasičského záchranného sboru České republiky (dále jen HZS ČR) je rámcem, který určuje právní povinnosti, pravomoci a standardy pro činnost HZS. Tato legislativa zahrnuje širokou škálu zákonů, nařízení, předpisů a směrnic, které stanovují postupy a požadavky týkající se prevence, hašení požáru, záchranných a likvidačních prací a dalších činností HZS ČR.

Zákon č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů.

- Tento zákon zřizuje HZS ČR a stanovuje tak jeho organizaci a poslání.
- Hlavním posláním HZS ČR je především chránit život, zdraví a majetek obyvatelstva před požáry, jinými mimořádnými událostmi (dále jen MU) a před krizovými situacemi (dále jen KS).
- Účastní se nejen v zajišťování bezpečnosti ČR, ale také musí plnit několik dalších úkolů, jako je např. plnění civilního nouzového plánování, integrovaného záchranného systému (dále jen IZS), ochrany obyvatelstva apod. (Česko, 2015)

Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů.

- V zákoně č. 239/2000 Sb., je vymezená definice základních pojmů, které úzce souvisí s integrovaným záchranným systémem (dále jen IZS). Najdeme zde definice jako záchranné a likvidační práce, věcnou pomoc, osobní pomoc a samotné vymezení pojmu MU.
- Určuje, jak jsou rozděleny složky IZS a jejich jednotlivé kompetence a působnost. Zákon dále vyčleňuje práva a povinnosti jednotlivých ministerstev, právnických a podnikajících právnických osob a fyzických osob. (Česko, 2000)

Zákon č. 133/1985 Sb., o požární ochraně.

- Hlavní myšlenkou zákona je vytvořit efektivní ochranu života, zdraví a majetku obyvatelstva před požáry a jinými MU.
- Stanovuje povinnosti orgánům, ministerstvům a dalším správním orgánům, které se řídí podle zákona. Určuje stanovené povinnosti pro právnické osoby, podnikající fyzické osoby a fyzické osoby.

- Dále zákon určuje míry požárního nebezpečí a podle něho dělí provozované činnosti. (Česko, 1985)

Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníku bezpečnostních sborů.

- Zákon se zaměřuje na právní sféru fyzických osob, které vykonávají službu v bezpečnostním sboru.
- Upravuje služební hodnost, zařazení hodností do platové třídy a také se věnuje přijímacímu řízení a jeho nezbytnými úkoly pro přijetí, ale také ukončením služebního poměru. (Česko, 2003)

Vyhláška č. 380/2002 Sb. Vyhláška Ministerstva vnitra k přípravě a provádění úkolů ochrany obyvatelstva.

- Jedná se o vyhlášku, která stanovuje pravidla a postupy pro přípravu a provádění úkolů v oblasti civilní ochrany (dále jen CO). CO zahrnuje opatření a plány přijaté k ochraně obyvatelstva a majetku v případě MU, jako jsou např. živelní pohromy, technické havárie, teroristické útoky nebo jiné KS.
- Vyhláška č. 380/2002 Sb. upravuje např. organizaci a povinnosti účastníků CO, postupy pro přípravu na MU, zajištění materiálních a technických prostředků, spolupráci s dalšími orgány a další aspekty související s CO. (Česko, 2002)

První kapitola bakalářské práce se zabývá legislativními dokumenty, které jsou vztahovány k HZS ČR a tvoří právní rámec pro jeho činnost a organizaci. Jejich správné dodržování a používání je zásadou pro bezpečnou práci HZS ČR. Zároveň je nutné sledovat aktuální změny v legislativě, a přizpůsobit se novým požadavkům a standardům, které se mohou v průběhu času měnit.

2 HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČESKÉ REPUBLIKY

HZS ČR představuje hlavní instituci v systému požární ochrany a záchranných operací v ČR a je součástí hlavní složky IZS. HZS věnuje pozornost preventivním opatřením, jako je výuka veřejnosti o bezpečnosti, školení a provádí také různé inspekce týkající se požární ochrany a vyšetřování příčin požárů.

2.1 Historie HZS ČR

Za vlády rodu Přemyslovců žili lidé většinou na venkově, kde měli jednu velkou místnost a uprostřed si vybudovali ohniště. Okolo roku 1056 zavedl kníže Svytlah I. novou funkci hlídačů v kostelech, aby nebyly tak časté požáry v božích stáncích. (Nitra, 2021)

První zákon o požární ochraně je z dob za vlády Přemysla Otakara II., který byl vydán 8. června 1278. Zákon hovořil o ukládání trestů za vyvolávání a podněcování rvaček při požárech. Další důležité nařízení byl první řád proti ohni, který byl vytvořen ve městě Praha, a pocházel ze 14. století. Ukládal povinnosti občanům chovat se zodpovědně, každý občan musel pomáhat při požáru a mnoho dalších povinností. V 16. a 17. století začaly vznikat konkrétnější požární řády, ve kterých bylo určeno, kde přesně se mají nacházet hasičské nástroje a prostředky pro hašení požáru apod. (Nitra, 2021)

V 16. století se začaly objevovat signály, které měli upozornit ostatní, že se někde nachází požár. Začaly zvonit zvony, troubit na volský roh a byl vyvěšen červený prapor. (Nitra, 2021)

První hasičské sbory sahají až do 19. století, které byly založeny pražským magistrátem. Do sborů byli přijímáni hlavně řemeslníci, kteří měli zkušenosti s ohněm (kováři, zámečníci apod.). V roce 1848 byla první zmínka o Pompiers corps, tedy o Pompieřích. Rok 1853 byl pro město Praha zlomový, protože vznikli profesionální pražští hasiči. (Nitra, 2021)

2.2 Organizační struktura

Organizační struktura HZS ČR je systematicky uspořádána do čtyř hlavních částí, z nichž každá plní specifickou roli. Tyto části zahrnují Generální ředitelství, hasičské záchranné sbory krajů, záchranný útvar a dvě vzdělávací instituce.

MV – generální ředitelství HZS ČR

Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru (dále jen GRH HZS) představuje součást ministerstva vnitra (dále jen MV) a hraje určitou roli v řízení a koordinaci celého HZS ČR.

V jeho čele stojí generální ředitel, současný se jmenuje genmjr. Ing. Vladimír Vlček, Ph.D., MBA. Generální ředitelství vykonává úkoly MV v oblasti požární ochrany, krizového řízení, civilního nouzového plánování a IZS. To zahrnuje vedení a dohled nad HZS krajů, záchranným útvarem a školou. (Česko, 2015)

Ministerstvo dále zřizuje operační a informační středisko. Podporuje rychlou a účinnou podporu na MÚ. Zároveň ministerstvo zřizuje Hasičský útvar ochrany Pražského hradu, který koordinuje činnosti na ochranu Pražského hradu a spolupracuje s dalšími orgány veřejné správy. (Česko, 2015)

Hasičský záchranný sbor kraje

HZS kraje je důležitou organizační složkou státu a je účetní jednotkou, jehož výdaje a příjmy jsou součástí ministerstva. V čele stojí ředitel, který odpovídá za správu úřadu a plnění všech úkolů vyplývajících z právních předpisů. Ředitelem pro Zlínský kraj je Ing. Vít Rušar. (Česko, 2015)

Záchranný útvar HZS ČR

Záchranný útvar představuje další důležitou organizační složku státu, která je začleněna do rozpočtové kapitoly ministerstva. V čele útvaru stojí velitel, který má hlavní roli při plnění úkolů v oblasti požární ochrany a záchranných operací. Záchranný útvar řeší několik funkcí, např. obnovu postižených území MÚ, KS a je také zodpovědný za odbornou přípravu a školení, včetně získávání řidičských oprávnění pro potřeby složek IZS. (Česko, 2015)

Vzdělávací zařízení

Škola je zásadní částí teoretického vzdělání ochrany obyvatelstva, požární ochrany, krizového řízení a IZS. Střední odborná škola požární ochrany a vyšší odborná škola požární ochrany (dále jen SOŠ PO a VOŠ PO) sídlí v Moravskoslezském kraji, konkrétně ve městě Frýdek – Místek a jejím současným ředitelem je plk. Ing. Jiří Fojtík, DiS. (Česko, 2015)

3 PSYCHICKÁ PŘIPRAVENNOST

V profesním světě hasičů, kteří jsou v první linii ochrany obyvatelstva při MÚ a záchranných operacích, je kombinace tělesné zdatnosti a psychické odolnosti nepostradatelná. Tyto dva aspekty posilují nejen psychickou a fyzickou odolnost, ale jsou také základními pilíři pro úspěšné plnění jejich náročných povinností. Tato kapitola bakalářské práce se zaměřuje na důležitost psychické odolnosti členů HZS.

3.1 Stres

Součástí úvodu do psychické připravenosti hasiče je také poskytnutí informací o tom, jak rozpoznat příznaky stresu a trauma, a jak hledat pomoc, pokud je to potřeba. HZS by měl vytvářet prostředí, ve kterém je komunikace o psychickém zdraví normální, a kde je potřebná podpora dostupná pro ty, kteří ji potřebují. Silní a odolní hasiči jsou nedílnou součástí úspěchu při zvládnání náročných situací a ochraně veřejné bezpečnosti.

Stres je neodmyslitelnou součástí práce hasičů a může mít významný vliv na jejich psychické a fyzické zdraví. Stres lze chápat jako situaci, kdy nároky a tlaky, jimž je jedinec vystaven, přesahují jeho schopnost s nimi adekvátně zacházet. Tento stav je určen kombinací vnějších (expozičních) faktorů, jimž je jedinec vystaven, a vnitřních (dispozičních) faktorů, které ovlivňují schopnost se s těmito nároky vyrovnat. Na jedné straně jsou tedy požadavky a tlaky kladené na jednotlivce, zatímco na druhé straně je jeho schopnost se s těmito nároky vyrovnat, což zahrnuje adaptabilní schopnost pracovní kapacity organismu. (Paulík, 2017)

Při dlouhodobém potlačování emocí hněvu dojde k nahromadění katecholaminů (je to látka v nervovém systému, která současně působí jako hormony v krevním oběhu reagující na mnoho fyziologických funkcí), kdy dochází k tzv. bílému hněvu, který znamená nástup nekontrolované zuřivosti uvnitř jedince, a v nejhorších případech může zapříčinit i následnou smrt jedince. (Paulík, 2017)

V zahraničí v Americe se v roce 2015 hasičství považovalo za nejstresovější práci, která obnáší výše zmíněnou fyzickou i psychickou náročnost. Nejen v ČR, ale také v Americe jsou hasiči vystaveni přírodním katastrofám, autonehodám a ekologickým katastrofám. V zahraničí to není jinak, že hasiči pracují na směnný provoz. Stres členů může zahrnovat nepředvídatelné události, dlouhé hodiny mimo domov, pohotovost, nadměrné pracovní vyčerpání nebo emocionální zátěž hlásit tragické události. (Deppa, Saltzberg, 2016)

Hasiči se každodenně setkávají s různými situacemi, které vyžadují okamžitou reakci a mohou být spojeny s vysokým stupněm nejistoty, stresu, rizika a emocionálního tlaku. Nachází se v tzv. stresové situaci. Stresové situace nastávají tehdy, kdy začnou být v rozporu vnější a vnitřní faktory. Ty vznikají v důsledku nadměrného tlaku vyplývajícího z požadavků na osobní charakteristiku nebo naopak nedostatečného využití vnitřních předpokladů a schopností jedince k dosažení požadovaného potenciálního výkonu. Stres se může aktivovat v případě, že:

- Jedinec je ovlivněný velmi silnými podněty, které vyžadují vysoké nároky na jeho psychické zvládnutí,
- dojde k nahromadění reálných nepříjemností,
- je stres dlouhodobě minimální, ale častěji se jedinec potýká s tím, že může být buďto monotónní nebo nudný. (Paulík, 2017)

3.1.1 Stresové stavy

Tělesná reakce na vysokou míru stresu působícího na jedince má za následek akutní reakci na stres nebo posttraumatickou stresovou poruchu.

Akutní reakce na stres (dále jen ARS) je krátkodobá psychologická a fyziologická reakce těla na okamžité nebo potenciální nebezpečí nebo stresující událost. Jedná se o přechodné jednání, které vyvolalo traumatický zážitek (přepadení, úmrtí, MU, znásilnění apod.). Další faktory mohou být pracovní zátěž nebo rodinné konflikty. U jedince se objevuje zvýšeným srdečním tepem, zrychleným dechem, neschopností reagovat a ochablostí svalů a psychiky. Prevence před stresem spočívá v posilování psychické odolnosti, jak bude autorka níže zmiňovat. (Andršová, 2012)

Posttraumatická stresová porucha (dále jen PTSP) vzniká po velmi náročných stresových a emočních situacích, kdy se jedinec ocitl např. ve válce, u vážné dopravní nehody nebo zažil přírodní katastrofu. Pro PTSP je typická opožděná reakce, které nenastává ihned po zásahu událostí. Charakteristické prvky jsou: opakované prožívání traumatu ve snech, úzkosti nebo pocity otupělosti. (Andršová, 2012)

3.1.2 Zvládání stresu

Psychická a fyzická stránka jedince je velice důležitá pro zvládání stresu. V boji se stresem by jedinec neměl zvyšovat dávky např. kofeinu, alkoholu, kouření nebo přejídání, ale měl

by se zaměřit spíše na zdravý životní styl, tzn. konzumaci kvalitních zdravých potravin, dodržovat zdravý pitný režim, chodit brzy spát, relaxovat a zkoušet nové věci. (Dutková, 2023)

Jak výše autorka zmiňovala, významnou roli hraje zdravý životní styl, pravidelné cvičení, jako je např. běhání, chůze nebo plavání, které napomáhá k uvolnění a celkové relaxaci. Pohyb jako takový snižuje hladinu adrenalinu, a naopak zvyšuje látky v těle, které dokážou jedince zklidnit a přivést do dobré nálady. Mezi takové látky patří serotonin, dopamin (dopamin uvolňuje látky, po kterých se jedinec cítí pohodlně, zatímco serotonin ovlivňuje způsob reakce jedince na emoce). Pohyb dále dokáže zvýšit sebevědomí a odolnost vůči stresu, kdy se budete cítit silnější a optimističtější. Samozřejmostí je předpoklad i fyzické připravenosti, tzn. síly, která je získávána právě pohybem nebo cvičením. (Melanie, 2019)

Se zvládnutím stresu dále souvisí i kvalita spánku. Kvalitní spánek je důležitý faktor ke zvládnutí stresu, jelikož pozitivně ovlivňuje regeneraci mozkových činností, které jsou zatíženy stresem. Prvním krokem ke zlepšení spánku je omezení látek, které spánek ovlivňují. Je to např. nikotin vznikající kouřením, nebo kofein, který se vyskytuje nejen v kávě, ale v mnoha dalších limonádách a energetických pití. (Melanie, 2019)

Dalším faktorem negativně ovlivňující kvalitu spánku je směnný provoz u HZS ČR (směny jsou nastaveny v cyklu, kdy má směna 24 hodin v celku a následně pak 2 dny volna). Hasiči musí být během pracovní doby okamžitě k dispozici během dne nebo noci, aby mohli rychle reagovat na vzniklé mimořádné situace. (Borzová, 2009).

Další možností zvládnutí stresu je vnímaná kontrola stresu. Slouží jako obranná schopnost. Když jedinec vnímá ovládat kontrolu nad stresem, má tendenci se cítit schopným zvládnout a řešit lépe stresující situace. Má víru ve své schopnosti a dovednosti, které během styku se stresem už zažil, a umožňuje mu lépe se adaptovat a přizpůsobit se nežádoucím situacím. (Melanie, 2019)

Sebedůvěra je dalším způsobem zvládnutí stresu. Čím větší sebedůvěru jedinec má, tím lépe se mu budou zvládat stresové situace, kterým čelí. Může pomoci i pozitivní vzor, kterým může být např. člověk, který nás ovlivní svým chováním a vystupováním. Vnímání kontroly nad stresem má důležitý vliv na psychické, fyzické a emocionální zdraví jedince a může mu pomoci lépe zvládat stresové situace a životní výzvy. (Melanie, 2019)

Ne každý jedinec může vždy ovlivnit výsledek vzniklé stresové situace, ale může ovlivnit do jisté míry její důsledky. Jak autorka výše zmiňovala, důležité je žít aktivní život, který

pomůže načerpat více sebedůvěry a kontroly nad stresovými okolnostmi. Zaměřením na ovlivnitelné aspekty na rozvoj schopností a dovedností, které jedinec má a učí se, získává větší pocit úspěchu a ten dokáže vyvážit stresovou situaci. (Melanie, 2019)

Poskytnutá pomoc od rodiny může být oporou pro jedince, který zažívá stres. Zapojení rodinných příslušníků do života jedince může pozitivně ovlivnit jeho psychiku pomocí motivace, povzbuzení, důvěry, strávení společného volného času a také komunikací. (Stress, 2023)

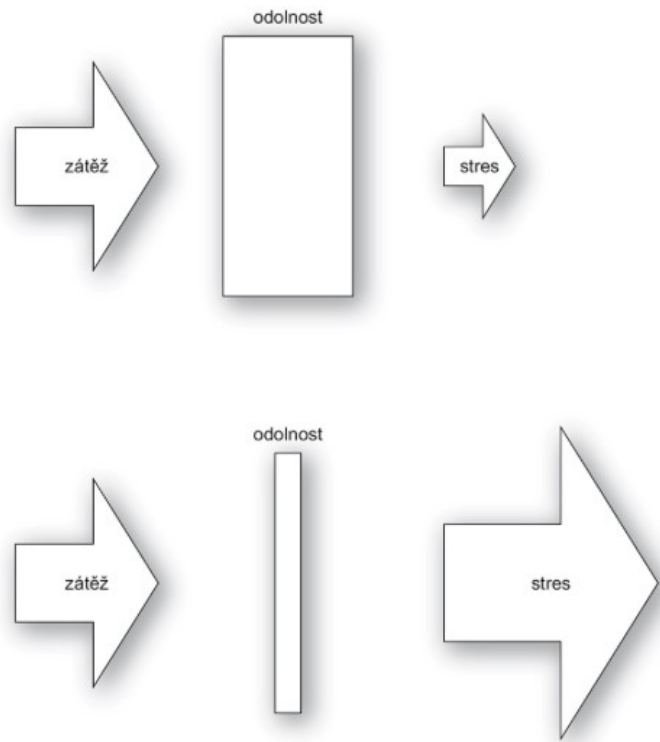
3.2 Odolnost

Úvod do psychické odolnosti hasiče je zásadní pro pochopení toho, jak těžké a náročné povolání hasiče může být. HZS čelí nejen fyzickým výzvám spojeným s hašením požárů a záchrannými operacemi, ale také velkým emocionálním a psychickým tlakům v důsledku nebezpečných situací a stresujících událostí, které zažívají na denní bázi.

Dalším obranným mechanismem proti stresu je psychická odolnost a předvídatelnost. Jedinec svou odolnost vůči stresu může natrénovat, kdy si v těle nastaví zásoby reakcí na daný stres a může z nich vybírat při stresové situaci. (Plamínek, 2013)

Odolnost je do lidského kontextu předána jako schopnost zůstat flexibilní ve svých myšlenkách, pocitech a chování, kdy čelíme narušení života nebo delším obdobím tlaku. Po traumatických událostech, jako je např. smrt člověka, nezůstane jedinec stejný, jaký byl předtím. (Sutton, 2019)

Odolnost u hasiče představuje koncept, který zahrnuje schopnost jedince zvládat a přizpůsobovat se náročným a stresovým situacím, se kterými se každodenně setkává ve svém pracovním prostředí. **Odolnost** se podle profesora pana Paulíka vyznačuje jako: *„psychofyzickou adaptační kapacitu spočívající v získávání, rozvíjení a optimální využívání všech vnějších a vnitřních zdrojů pro funkční interakci s prostředím, umožňující zvládnutí kladených nároků“* (Paulík, 2017).



Obrázek 1 Znárodnění odolnosti (Paulík, 2017).

Odolnost vůči stresu se považuje za lidský zdroj, který se mění v čase a závisí na spoustě faktorů, které může jedinec ovlivnit. (Plamínek, 2013)

Profesor Paulík dále definuje psychickou odolnost jako: „*Psychická odolnost je kvalita lidské psychiky, přeznačená schopností nenechat se výrazněji vyvést z míry, rychle po odeznění zátěže obnovit původní stav akceschopnosti i kreativně využít poznatky z již zvládnuté zátěže s vynaložením odpovídajícího volního úsilí v další adaptaci*“ (Paulík, 2017).

S psychickou odolností můžeme spojovat také pojem **resilience**. Pojem resilience se neustále vyvíjí a není tak přesně stanovená definice. V obecném pojetí pojmu resilience se zaměřuje na schopnost jedince překonat obtíže, adaptovat se na změny a vyrovnat se s životními výzvami. Uvažuje se o ni jako o druhu odolnosti, která má vlastnosti jako pružnost, houževnatost a nezlomnost. (Paulík, 2017)

V souvislosti s odolností se také mluví o pojmu **hardiness**. Propojení mezi resilience a hardiness spočívá v jejich společném cíli posílit odolnost jedince vůči stresu a obtížím. Jedná se o dva různé koncepty, které mají stejný cíl pomoci jedinci lépe zvládat náročné situace. Hardiness je synonymum ke slově pevnost, zdatnost nebo nezdolnost. Jedná se o osobní charakteristiku, která umožní jedinci ztlumit negativní vlivy nepříznivých situací a ovlivní jeho reakci na stresové situace. Osoba, která má vysokou míru hardiness má

tendenci vnímat stresové situaci jako výzvy, kterým se aktivně postaví. Má silný pocit osobní kontroly nad situací a vnímá ji jako příležitost k osobnímu růstu a učení. Tato schopnost adaptace a odolnosti vůči stresu je spojena s lepším fyzickým a psychickým zdravím a vyšší mírou úspěchu v životě. (Paulík, 2017)

3.3 Zátěž a psychohygienu

Mezi další vlivy působení na jedince je faktor zátěže.

Zátěž, jako taková, se může dělit podle různých kategorií. Dělí se podle délky působení, a to na krátkodobou nebo dlouhodobou a podle intenzity, a to na minimální, lehkou, střední a těžkou zátěž.

- Krátkodobá zátěž je intenzivní a trvá krátkou dobu. Jedná se o náhlou událost, kdy je jedinec vystaven stresu a zvýší se jeho srdeční tep nebo dodá mu pocit bdělosti. Dlouhodobá zátěž je opakovaná a trvalá. Souvisí např. s pracovním prostředím, ve kterém se jedinec nachází. Může dojít k následkům chronických chorob, jako jsou nespavost, podrážděnost a únava.
- Minimální zátěž je taková zátěž, která je relativně klidná, nečinná a s málo intenzivními podněty. Na lehkou zátěž už jsou menší nároky, které se vyskytují v běžných činnostech. Střední zátěž je obtížnější a můžou u ní nastat různé komplikace a dosáhnout požadované aktivity je obtížnější. Těžká zátěž je spojena s velmi vysokými nároky, a může u ní nastat přímé ohrožení života. (Paulík, 2017)

Když intenzita zátěže ve stresové situaci překročí určité hranice, může být v ohrožení lidský život. Jedná se o kritický stav, jehož překročení může mít za následek např. sebedestruktivní sklony. Na vytvoření kritického stavu u jedince se podílí jeho aktuální psychický stav, který má určitou míru vulnerability (to znamená, že vnímavost jedince na stresové podněty je zvýšená) a vnější vlivy (to je přítomnost krizových spouštěčů). (Paulík, 2017)

Vzájemný vliv a propojení **prevence** se zátěží má vliv na zdraví a pohodu jedince. Prevenci můžeme vnímat jako záměrnou činnost, která se snaží omezit přístup nebo intenzitu stresových faktorů. Zahrnuje strategie zaměřené na: minimalizaci rizika vzniku problému nebo onemocnění a na zachování zdraví a pohody jedince. (Plamínek, 2013)

V souvislosti s propojením prevence je důležitá psychická pohoda, která se chápe jako stav duševního klidu, harmonie a pozitivního vnímání života. Z nejdůležitějších faktorů psychohygieny jsou zdravý životní styl a vyvážená strava. Dalšími faktory jsou fyzické

aktivity, kvalitní spánek, omezování návykových látek a alkoholu, relaxace a odpočinek. Snížení dopadů obtížných životních situací vyžaduje vytvoření systému metod, pravidel a postupů a jejich dodržování. Je ideální, pokud jedinec zařadí do svého každodenního života preventivní opatření pro své duševní zdraví. Může se stát, že jedinec, který se považuje za psychicky odolného, se ocitne v nečekaných situacích, které mohou vyvolat psychické problémy. Může to platit i pro hasiče jako bezpečnostní složku, kteří se velmi často nachází v mimořádných situacích (Andršová, 2012)

3.4 Krizová intervence a psychologická služba HZS ČR

Psychická zátěž může být jedním z faktorů vedoucích ke vzniku KS s potřebou poskytnutí okamžité adekvátní podpory a pomoci v těchto situacích tak, aby se minimalizovaly negativní dopady na jedince. Zde je velmi důležitá krizová intervence. Krizová intervence se vyznačuje jako časově omezená intenzivní pomoc, která se využívá ke stabilizaci, pomoci a k nasměrování jedince, který prochází krizí. Jejím cílem není vyřešit krizi, ale ovlivnit její průběh a dopad. Je velmi nápomocná, protože se zaměřuje na aktuální problém, ale je-li nutné, následná pomoc se vyhledává např. jako terapie nebo poradenství. Krizová intervence by měla být poskytována neprodleně, bezpečně, jednoduše a odborným specialistou. (Špatenková, 2017)

U HZS ČR existuje psychologická služba už od roku 2003. První schválená Koncepce psychologické služby byla v roce 2002 (v lednu 2003 realizována), kdy jejími hlavními úkoly je zabezpečování podkladů pro personální účely, zajišťování posttraumatické péče a pomoc obětem MU. (Dittrichová, 2014)

Nynějšími základními pilíři psychologické služby HZSČR jsou:

- Poskytování posttraumatické péče hasičům i jejich rodinám, což zahrnuje pomoc při zvládnutí následků traumatických událostí a poskytování podpory v obtížných obdobích.
- Zajišťování podkladů pro personální práci, které zahrnuje posouzení psychologických aspektů při výběru nových hasičů do služebního poměru a do specializovaných funkcí, a také provádění výcviků s psychologickou problematikou.

- Pomáhání lidem zasaženým MU, což zahrnuje poskytování psychologické podpory a poradenství pro ty, kteří prošli traumatickou událostí, a také spolupráci se státními a nestátními organizacemi a každým, kdo projeví zájem. (Pokyn GŘ HZS, 2014)

Psychologové a jejich asistenti v HZS ČR poskytují podporu v náročných profesních i osobních situacích, nabízejí poradenství po zlepšení vztahu se sebou a i ostatními, a vzdělávají studenty na odborných školách požární ochrany v oblasti psychologie. Provádějí výcviky s psychologickou problematikou, publikují odborné texty, články i propagační materiály, a podílejí se na výběrovém řízení uchazečů do služebního poměru příslušníka HZS ČR. (Pokyn GŘ HZS, 2014)

V rámci psychologické služby je každý kraj vybaven tzv. týmem posttraumatické péče (dále jen TPP), který je veden psychologem sboru daného kraje. Týmy TPP se specializují na poskytování posttraumatické péče příslušníkům HZS ČR, civilním zaměstnancům i osobám zasaženým MU. Každý člen TPP prochází výcvikem v Critical Incident Stress Management (dále jen CISM) a odbornou přípravou v poskytování první psychické pomoci. (Psychologická služba, c2024)

TPP připravuje příslušníky na kolegiální pomoc, která se může v těžkých chvílích hodit. Příslušníci jsou schopni rozpoznat rizika a poskytnout tak kvalitní podporu. (Dittrichová, 2014)

Koncepce psychologické služby HZS ČR pro období 2017–2025 se zaměřuje právě na výše uvedené body a je žádoucí nadále pokračovat v implementaci systému CISM, který se již prokázal jako účinný, s cílem zajistit dostupnost péče pro všechny příslušníky a zaměstnance HZS ČR. Důležité je optimalizovat počet členů CISM týmů, aby byli schopni poskytnout adekvátní podporu v případě MU či krizových situací. Současně je třeba doplňovat TPP dle konkrétních potřeb jednotlivých krajů a regionů. Důležitým prvkem je také zvyšování informovanosti všech příslušníků a zaměstnanců o dostupných psychologických službách a podpora jejich dovedností v poskytování první psychické pomoci. Tímto způsobem lze zajistit komplexní péči o psychické zdraví pracovníků HZS ČR a minimalizovat negativní dopady stresových situací a traumatických událostí na jejich pohodu a výkonost. (Dittrichová, 2014)

4 TĚLESNÁ PŘIPRAVENOST

Tělesná připravenost je úzce spojená s fyzickou odolností. Když hovoříme o fyzické odolnosti, myslíme tím schopnost těla vyrovnat se s náročnými situacemi, které kladou velký tlak na kosterně-svalový a oběhový systém člověka. Tělesné pocity, které člověk prožívá, jsou důležitou rolí při vnímání fyzického stresu a jeho mentální reprezentaci vědomí. Zvýšené požadavky tělesného systému mohou následně vést k psychickému stresu. (Paulík, 2017)

Fyzická odolnost zahrnuje jak strukturální, tak funkční vlastnosti těla a tím jsou:

- Charakteristiky jednotlivých složek strukturálních a funkčních schopností organismu, které dohromady ovlivňují dočasný nebo trvalý stav celého organismu,
- všechny vlastnosti získání během života, včetně vzdělávání, zkušeností, znalostí a dovedností,
- vlastnosti funkční výkonnosti, což zahrnuje schopnost aktivního a výkonného jednání v různých oblastech, které jsou v tělesné kondici a duševních schopnostech,
- individuální psychické charakteristiky, které se projevují v potřebách, vnímání skutečnosti a vzorcích chování, např. obvyklé reakce a chování v různých zátěžových situacích. (Paulík, 2017)

4.1 Tělesná výkonnost a zdatnost

Na území republiky se v rámci fyzické přípravy konají preventivní sportovní aktivity. Tyto aktivity zahrnují soutěže nejen v hasičském sportu, ale i v dalších sportovních disciplínách, jako je volejbal, fotbal, tenis, orientační běh a další. Tyto sportovní soutěže nejen prohlubují fyzickou kondici (rychlost, vytrvalost, mrštnost, zručnost), ale také posilují spolupráci v týmu, fair play a přátelství. Důležitým faktorem těchto činností jsou také výměny zkušeností mezi účastníky z různých částí ČR. (Horátková, 2024)

Charakteristika tělesné zdatnosti jedince spočívá v jeho vytrvalosti, svalové síle, pohyblivosti a koordinaci. Vytrvalost je nejdůležitější složka zdraví, která je závislá na výkonnosti srdce, krevního oběhu, plic a svalů. Vytrvalost se posiluje plaváním, během, cyklistikou nebo hraním fotbalu. Svalová síla je schopnost svalů vyvinout maximální sílu na určitý podmět. Dá se natrénovat pomocí zvedání činek a posilování. (Machová et al., 2016)

Tělesná zdatnost se dá rozvíjet dvěma způsoby:

- **Zdravotně orientovaná zdatnost** vylepšuje všechny složky tělesné zdatnosti rovnoměrně, a bere ohled na věk, pohlaví a zdravotní specifika jedince.
- **Sportovně orientovaná zdatnost** se zabývá metodami tréninku a pohybovou výkonností, která je důležitá pro sportovní specializace. Zahrnuje vlastnosti jako je výbušná síla, akční a reakční rychlost, schopnost udržet rovnováhu, hbitost a obratnost. Oproti zdravotně orientované zdatnosti, kde se rozvíjejí všechny složky tělesné zdatnosti rovnoměrně, u sportovně orientované je zaměření jen na specifické oblasti. (Machová et al., 2016)

4.2 Příprava na fyzický výkon ve spojení se zdravým životním stylem

Samostatná příprava je velice důležitá pro zvládnání náročných fyzických úkolů během zásahu a pomáhá zvýšit výkonnost a efektivnost při zásazích.

Pohyb je už od pradávna základní projev člověka, kterým se nejen zdokonaluje pohybová soustava, ale i ostatní soustavy (nervová, humorální). (Machová et al., 2016)

Zdravý životní styl

Zdraví je stav organismu, kdy je mentální, fyzická, psychická a sociální stránka v harmonii a souladu. Jedinec je díky němu schopen zvládat své úkoly a potřeby, aktivně se zapojovat do života a přizpůsobovat se měnícím se požadavkům a očekáváním. Zdraví se považuje za každodenní předpoklad pro aktivní život, díky kterému můžeme realizovat naše očekávání a potřeby. (Müllerová, 2021)

Životní styl můžeme chápat jako formu dobrovolného jednání v daných situacích, které jsou postavené na individuálním přístupu různých možností. Máme na výběr buď zdravé alternativy, které prospívají životu nebo alternativy, které život poškozují. Záleží na mnoha okolnostech a faktorech, podle kterých se jedinec rozhoduje. Může to být např. věk, temperament, vzdělání, zaměstnání nebo pohlaví. Mezi škodlivé chování poškozující zdraví můžeme zařadit např. kouření, drogy, nadměrná psychická zátěž nebo nízká pohybová aktivita. (Machová et al., 2016)

Nedílnou a nezbytnou částí zdravého životního stylu je dodržování **pitného režimu**. Je to nepostradatelná důležitá součást každodenní rutiny. Doporučená denní dávka přísunu

tekutin je 2 – 4 litry. Vhodné nápoje jsou ovocné nebo bylinné čaje, obyčejná voda nebo neperlivé a minerální vody. Před očekávanou fyzickou zátěží (výkonem) je nejlepší volbou dopřát organismu např. šípkový čaj, vlažnou ochucenou vodu s citrónem nebo překapávanou kávu. Doporučená dávka je půl litru tekutin třicet minut před samotným výkonem. Při výkonu je důležité udržovat pravidelný pitný režim, aby nedošlo k dehydrataci organismu. Voda by neměla být příliš sladká, bublinková ani slaná, aby nedošlo k žaludečním potížím. Voda by měla obsahovat potřebné stopové prvky soli, protože při pocení se sůl z těla vytrácí. Po aktivním výkonu je nezbytné vypít větší množství tekutin, doporučená dávka jsou až 4 dl hned po výkonu a další litr do hodiny. V létě se doporučuje sportovat spíše ráno nebo večer, kdy není takové horko. Při vyšších teplotách může dojít k dehydrataci organismu již po 15 minutách cvičení. Dochází k vyšší termoregulaci v těle, tzn., že se začneme potit a zrychleně dýchat. (Osten, 2005)

Další částí zdravého životního stylu je **Cvičení**. Je to tělesná činnost zvyšující svalovou sílu, výdrž a objem, třeba pomocí vlastní hmotnosti těla nebo cvičebními pomůckami. Cvičení se zátěží je specifickým druhem silového cvičení a je to pohyb, při němž tělo překonává sílu proti břemenu (zátěži). (Stoppani, 2016)

Na obrázku č. 2 lze vidět posilovna, která se nachází na stanici v Kroměříži. Můžeme pozorovat, že se na stanici nachází činky na posilování a na silový trénink, stůl na stolní tenis, běžecký pás, rotoped a stroj na veslování, které mají udržovat fyzickou kondici hasičů. Posilovna je prostorná a dobře vybavená základními potřebami pro udržování fyzické kondice.



Obrázek 2 Posilovna HZS v Kroměříži (zdroj vlastní, 2024).

Pravidelná strava se v souvislosti se zdravým životním stylem považuje za nejdůležitější faktor ovlivňující naše zdraví. Je velmi důležitá pro fyzickou kondici, kdy při vyšším výkonu je lepší jíst menší množství jídla v kratších intervalech. Tenhle způsob stravování má další vedlejší efekt na fungování těla, je jím zvýšená pozornost, koncentrace, rychlejší zpracovávání informací a zlepšuje náladu. Strava by měla být nutričně pestrá, měla by se skládat z příjmu sacharidů, které jsou základem zdroje energie pro tělo a jsou jedním z hlavních částí makroživin stejně jako bílkoviny, které tvoří složku stravy a vyskytují se v potravinách, jako jsou vejce, mléčné výrobky, luštěniny, maso a ryby. Poslední částí makroživin jsou tuky. Známe „dobré“ a „zdravé“ tuky. Pro zdraví jsou vhodné rostlinné zdroje nenasycených mastných kyselin jako ořechy, semínka, avokádo nebo kvalitní rostlinné oleje. Nedílnou součástí zdravé stravy by mělo být ovoce, které obsahuje antioxidanty, mléčné výrobky, které podporují např. zdraví kostních tkání a červené maso, které je zdrojem pro tělo životně nezbytně nutných minerálů jako je železo a zinek. (Kleiner, 2015)

4.3 Příjímáací řízení k HZS ČR

Jedinec, který má zájem se stát členem HZS ČR, musí splňovat hned několik určitých náležitostí. Kandidát musí být starší 18 let a bezúhonný. Další nezbytné kritéria jsou specifické požadavky pro dané místo, vzdělání a kvalifikace. Kandidát nesmí být členem politické strany a také nesmí být členem řídicích nebo kontrolních orgánů podnikatelských subjektů. (Přijetí do služebního poměru, c2024)

Podle Sbírky interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR ze dne 30. 12. 2008 částka 70, pokyn č. 58, stanovují kritéria na tělesnou zdatnost kandidáta při přijímání do služebního poměru a pro stálé příslušníky sboru pro výkon služby na služebním místě, na němž mají být ustanoveni. (Pokyn GŘ HZS, 2008)

Bakalářská práce se zaměřuje na výjezdové hasiče, kteří se řadí do II. skupiny, tudíž bodové hodnocení podle pokynu generálního ředitele musí být nejméně 95 bodů ze všech disciplín. Před každým testem musí komise poskytnout zkoušeným instruktáž obsahující následné body:

- Správné provedení disciplíny, včetně základního postavení a povolených odpočinkových poloh.
- Způsob hodnocení výkonu a upozornění na chyby, které mohou vést k nezapočtení výkonu.
- Důraz na dodržování pravidel, přičemž porušením některých pravidel může vést k okamžitému ukončení testu.
- Upozornění na možnost složení zkoušky v jiném termínu v případě neočekávaného subjektivního pocitu zdravotních indispozic. (Pokyn GŘ HZS, 2008)

Průběh zkoušek se vykonává především ve sportovních a výcvikových zařízeních HZS ČR nebo v zařízení, které spadají pod Ministerstvo vnitra a ve výjimečných případech i v jiných sportovních zařízeních za finanční úhradu. Splnění zkoušky pro kandidáta na služební místa vyžaduje absolvování dvou silových testů a jednoho testu vytrvalostního. Pro úspěšné dokončení zkoušky musí účastník dosáhnout minimálního počtu bodů v každém z těchto testů a současně dosáhnout minimálního celkového počtu bodů ze všech tří testů podle předem stanovené tabulky. K dosažení celkového bodového minima je nutné, aby účastník dosáhl vyššího hodnocení, než je stanovený minimální počet bodů v alespoň jednom z testů.

U každého testu je k dispozici alternativní výběr disciplín. U kandidátů na služební místa je disciplína 3b vždy povinnou součástí testu č. 3. (Pokyn GŘ HZS, 2008)

Tabulka 1 Přehled testů a disciplín (Pokyn GŘ HZS, 2008).

Test	Disciplína	
Číslo 1 – silový	1a	Kliky
	1b	Shyby
Číslo 2 – silový	2a	Lehy – sedy
	2b	Přednožování v lehu
Číslo 3 – vytrvalostní	3a	Běh na 2 000 metrů
	3b	Plavání 200 metrů

Tabulka č. 2 znázorňuje bodová minima v testu, které musí uchazeč splnit.

Tabulka 2 Bodová minima v jednotlivých disciplínách (Pokyn GŘ HZS, 2008).

Bodové minimum v testu			Celkový minimální počet bodů
Číslo 1	Číslo 2	Číslo 3	
20 bodů	20 bodů	40 bodů	95 bodů

Důležitým faktorem pro hodnocení testů je samozřejmě věk kandidáta. Kandidáti se rozdělují na muže a ženy. Pro účely bakalářské práce, která je, jak již autorka zmiňovala, zaměřená na výjezdové hasiče, se dělí do 6 věkových kategorií, při čemž zařazení se rozděluje podle věku, který je dosažený v daném kalendářním roce. (Pokyn GŘ HZS, 2008)

Tabulka 3 Věková kategorie (Pokyn GŘ HZS, 2008).

Věková kategorie	Muži	Ženy
VK 1	do 29 let	Do 25 let
VK 2	30 – 35 let	26 – 30 let

Věková kategorie	Muži	Ženy
VK 3	36 – 40 let	31 – 35 let
VK 4	41 – 45 let	36 – 40 let
VK 5	46 – 50 let	41 – 45 let
VK 6	51 let a více	46 let a více

Silový test č. 1a – kliky. Tento cvičební test se provádí po dobu 2 minut. V základním postavení jsou hlava, nohy a tělo v jedné rovině a ruce mohou být v libovolné šíři s dlaněmi a špičkami nohou na zemi nebo žíněnce. Kliky jsou povoleny na prstech nebo na pěstích, přičemž trup a nohy musí zůstat stabilní. Během cvičení je zakázáno se dotknout země jinou částí těla, než jsou ruce a špičky nohou. Za ukončení testu se považuje porušení stanovených pravidel, jako je kontakt s podložkou jiné části těla nebo zastavení v jiné poloze, než je povoleno. Hodnocení kliků je uvedeno v tabulce č. 4, přičemž za každý další cvik (v tomto případě klik) jsou plus další 2 body navíc. (Pokyn GŘ HZS, 2008)

Tabulka 4 Bodové hodnocení kliků (Pokyn GŘ HZS, 2024).

počet	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
body	10	12	14	16	18	19	20	21	23	25	27	29	31	33	35

Silový test č. 1b – shyby. Silový test není časově omezen jako je to u kliků. V základním postavení jsou ruce umístěny v šíři ramen, s rameny a lokty vyvýšenými. Během cvičení se provádí tahem obouruč – shyb a následně se vrátí zpět do základního postavení. Povolená je pomoc při zaujímání základního postavení a zastavení komíhání. Během shybu musí být brada nad úrovní vodorovné roviny žerdě hrazdy. Nejsou povoleny švihové pohyby a kmitání nohou nebo trupem. Pokud dojde k neúmyslnému doteku nohou s konstrukcí, není to postihováno, ale pokud by při shybu byly porušena pravidla, shyb se nepočítá. Odpočinková poloha je v základním postavení povolena. (Pokyn GŘ HZS, 2008)

Tabulka 5 Bodové hodnocení shybů (Pokyn GŘ HZS, 2008).

Počet	6	7	8	9	10	11	12
body	10	14	18	20	25	30	35

Silový test č. 2a – sedy – lehy. Silový test se provádí na standardní žíněnce s minimální výškou 5 cm a doba testu je 2 minuty. Základní postavení je leh na zádech s roznožnými koleny, chodidla jsou od sebe 20 až 30 cm a fixována jsou k podložce zaseknutím nebo za pomoci druhé osoby. Cvičení začíná a končí v lehu, přičemž úprava polohy nohou je povolena pouze v odpočinkové poloze. Odpočinková poloha je jako základní poloha. Přerušení kontaktu rukou s hlavou nebo přerušení cyklu v základním postavení znamená ukončení testu. (Pokyn GŘ HZS, 2008)

Silový test č. 2b – přednožování v lehu. Tento silový test je podobný testu č. 2a. Provádí se také na žíněnce, která musí mít minimální výšku 5 cm a trvá 2 minuty. Základní postavení je leh na zádech s rovnými nohama a rukama ve vzpažení, fixovaným úchopem za pevnou oporu nebo za pomoci druhé osoby. Během cvičení se provádí přednožení obou propnutých nohou současně do svislé polohy a následně se vrátí zpět do základního postavení. Není dovoleno využití odrazu z podložky. Zastavení v základním postavením se považuje za porušení pravidel a test bude ukončen. (Pokyn GŘ HZS, 2008)

Tabulka č. 6 je stejná u silových testu č. 2a a 2b.

Tabulka 6 Bodové hodnocení sedy – lehy a přednožování v lehu (Pokyn GŘ HZS, 2008).

počet	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
body	10	11	13	14	16	18	19	20	22	24	25	27	28	30	32	34	35

Vytrvalostní test č. 3b – plavání. V tomto cvičebním testu se plave v krytém bazénu o délce 25 m nebo 50 m. Plavci plavou 200 m na čas, který se začíná měřit při skoku do vody. Plavci mohou používat jakékoliv styly plavání a není dovoleno plavat mimo označenou dráhu a chodit úmyslně po zemi. Minimální čas na získání 40 bodů z této disciplíny je 05:00 minut. Při fyzických testech je důležité, aby uchazeč v jedné z těchto disciplín vynikal a mohl mít body navíc mentálně v jedné z disciplín. (Pokyn GŘ HZS, 2008)

5 DÍLČÍ ZÁVĚŘ

HZS ČR zajišťuje bezpečnost a ochranu občanů v různých mimořádných situacích. Je zakotven v zákoně č. 320/2015 Sb. o Hasičském záchranném sboru České republiky. Jejich profesionální přístup, moderní technologie a průběžné vzdělávání přispívá k rychlejšímu nasazení při zvládnutí různorodých výzev, se kterými se každodenně setkávají. Díky osobnímu nasazení jednotlivých členů, jejich odolnosti a schopnosti rychlé reakce jsou nepostradatelným, velmi důležitým prvkem z oblasti veřejné bezpečnosti společnosti. Je proto důležité, aby se členové HZS neustále průběžně vzdělávali, aby byli schopni účinně zvládat stále se měnící každodenní výzvy a současně zachovat vysokou profesionální úroveň ochrany občanů. V neposlední řadě je nezbytným předpokladem kontinuální rozvoj technologií a zázemí, které udržují a zvyšují fyzickou i psychickou odolnost jednotlivých členů sboru.

Z teoretické části této bakalářské práce dále vyplývá, že psychická a fyzická připravenost jednotlivých členů sboru je zásadní pro zvládnutí jejich nesnadné práce a všech povinností v mnohdy náročných a nebezpečných situacích. Psychická připravenost představuje odolnost a schopnost rychle se adaptovat. Členové musí být schopni pracovat pod tlakem, řešit stresové situace při současném jasném myšlení při rozhodování za náročných vypjatých situacích. Zde je podstatná prevence a připravenost za pomoci vhodných psychologických nástrojů a technik pro zvládnutí těchto situací pomocí specialistů. Nedílná je i fyzická připravenost a kondice členů sboru pro zvládnutí fyzicky velmi náročných situací, které každodenně nastávají v běžné praxi.

Tohle je možné jen za předpokladu každodenního specifického tréninku a cvičení pro udržování a zlepšování fyzické síly.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 DESIGN VÝZKUMU

Stres je fenomén, který je běžnou součástí života každého člověka a může mít negativní vliv na jeho fyzické i psychické zdraví. V dnešní uspěchané a neustále měnící se době jsou stresové situace stále častějšími a intenzivnějšími. Proto je důležité porozumět, proč a jak lidé vnímají a zvládají stresové situace, jakým způsobem je možné jim v tomto procesu pomoci.

Empirická část bakalářské práce se zabývá výzkumem Psychické a fyzické připravenosti člena Hasičského záchranného sboru v Kroměříži na zátěžové situace. Je ve své podstatě kvantitativním výzkumem, který je rozdělen do 6 částí. V první části je vymezen hlavní cíl a jeho dílčí cíle. V další části je popisovaná metoda výzkumu, následuje sběr dat, SWOT analýza, dotazníkové šetření a posední část je zaměřená na návrhová opatření.

Kvantitativní výzkum je typ výzkumu, který se zaměřuje na sběr a analýzu dat a jejich kvantifikaci. Jeho hlavním cílem je získání objektivních a statisticky relevantních informací o jevu, který se zkoumá. Kvantitativní výzkum se zaměřuje na množství, což je charakteristika, která je měřitelná a vyjádřená číslem. (Juřeníková, 2019)

6.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit za pomoci vhodně zvolených metod, zda mají členové HZS v Kroměříži dostatečné možnosti, příležitosti a podmínky pro psychickou a fyzickou připravenost na zátěžové situace.

Byly stanoveny dílčí cíle (dále jen DC):

DC1: Zjistit, zda mají členové HZS v Kroměříži dostačující prostředky a příležitosti na fyzické nároky tohoto náročného povolání.

DC2: Zjistit, jakým způsobem členové HZS v Kroměříži hodnotí psychickou podporu, která je jim poskytována.

6.2 Metody výzkumu

Součástí bakalářské práce je analýza SWOT, která dokáže provést rychlou a jednoduchou analýzu o slabých a silných stránkách, o příležitostech a možných hrozbách HZS v Kroměříži. Autorce pomohlo k vytvoření SWOT analýzy dotazníkové šetření, které je v uvedené v příloze bakalářské práce, a nezbytná diskuse s vybranými hasiči ze stanice.

6.3 Sběr dat

Pro získání užitečných informací byly vytvořeny dotazníky, které byly určeny pouze pro hasičskou stanici v Kroměříži a pouze pro **výjezdové skupiny** členů HZS, kterých je na třech směnách dohromady 39.

Sběr dat probíhal od 15. 2. do 18.2.2024, kdy autorka poslala a předala 39 tištěných anonymních dotazníků, jejichž návratnost byla 100 %.

6.4 SWOT analýza

Metoda SWOT umožňuje systematickou analýzu silných a slabých stránek, jakož i identifikaci příležitostí a hrozeb. Tím pádem lze pomocí této metody identifikovat nejen oblasti, ve kterých jsme silní, ale i ty, které jsou slabé. Stejně tak je možné zjistit příležitosti, které by mohly být využity a hrozby, které by mohly ohrozit dosahování cílů. Tato analýza pak poskytuje směr pro další kroky a pomáhat určit, na čem je třeba pracovat a co je prioritou pro dosažení stanovených cílů. (Fotr, Souček, 2019)

Pro zjištění hlavního cíle bakalářské práce autorka využila metodu SWOT, která byla vytvořena za pomoci anonymního dotazníkového šetření a osobních diskusí s vybranými hasiči ze stanice v Kroměříži. Diskuse a brainstorming probíhal mezi autorkou a vybranými hasiči osobně na stanici. Díky proběhlé diskusi pak mohla autorka následně určit váhu a hodnocení SWOT analýzy, bez které by nebyl proveden výzkum této části. Členové sboru autorce podali praktické a cenné informace, které nebyly zmíněny v dotazníku.

Autorka přiznává nevýhody použité SWOT analýzy, které mohou být v subjektivnosti názorů jednotlivých hasičů. Vybrání hasiči, kteří autorce pomohli vytvořit analýzu, se nemusí sjednocovat v názoru s ostatními. Další nevýhodou autorka přiznává, že může dojít k nedostatečné nebo podceněné analýze silných a slabých stránek, které se mohou skrývat uvnitř organizace.

Tabulka 7 Tabulka SWOT analýzy (zdroj vlastní, 2024).

Silné stránky (S)	Slabé stránky (W)
Centrální požární stanice	Vyčerpání zaměstnanců
Speciální technika	Administrativní práce
Vybavení v posilovně	Sportovní hřiště
Simulované scénáře	Zaměstnanecké výhody
Příležitosti (O)	Hrozby (T)
Nová stanice	Trauma z výjezdů
Nové prvovýjezdové auto	Dostupnost drog a alkoholu v psychiatrické léčebně
Online kurzy	Odchod zkušených členů
Zdokonalení systému psychologické podpory	Mimořádné události

Vytvořením této tabulky jsou definovány čtyři kvadranty, které představují:

- silné stránky (S),
- slabé stránky (W),
- příležitosti (O),
- hrozby (T).

Pro každý faktor v kvadrantu silných stránek a příležitostí je přidělena hodnota významnosti od 1 až 5, kdy 5 je nejlepší hodnocení. Naopak u slabých stránek a hrozeb jsou hodnoty udávány v záporných číslech, tedy -1 až -5, kde -5 značí nejvyšší míru nespokojenosti. Ve sloupci „váha“ je mezi jednotlivé faktory rozdělena hodnota 1. Tato hodnota musí být rozdělena tak, aby jejich součet vah dával právě tuto hodnotu. Takto stanovené hodnoty nám umožní kvantifikovat významnost jednotlivých faktorů a usnadnit tak jejich analýzu a porovnání.

6.4.1 Silné stránky

Analyzovaná centrální požární stanice poskytuje důležitou infrastrukturu pro efektivní řízení a koordinaci požárních a záchranných operací v rámci kroměřížského okresu. Díky svému umístění, velikosti a významu má centrální kroměřížská stanice lepší technické vybavení a prostředky, jednotky jsou schopny velmi rychle a pružně reagovat na různorodé události a optimalizovat využití zdrojů. Stabilní zázemí stanice posiluje psychickou odolnost všech členů HZS, kteří se zde cítí v pohodě a komfortně, jsou zde zajištěni vším potřebným k řádnému plnění jejich náročné služby.

Speciální technika u HZS v Kroměříži disponuje širokou škálou rozmanité techniky. Tato technika zahrnuje např. požární a záchranná vozidla vybavená speciálním vybavením pro hašení požárů, čluny pro zásahy na vodních plochách, kontejnery pro nouzové přežití a přívěsy, speciální kontejnery v dnešní době již nezbytné pro hašení baterií ve vozidlech. Důkladná znalost veškeré dostupné techniky posiluje sebevědomí a sebejistotu hasičů, která následně podporuje i jejich psychickou odolnost.

Vybavení v posilovně slouží k udržování a zvyšování fyzické kondice a síly hasičů, což je důležité pro jejich schopnost zvládat fyzicky náročné úkoly při zásazích a záchranných operacích. Posilovna je vybavena různorodými cvičebními nářadím, např. posilovací klecí, mnoha rotopedy, běhacím pásem, rozličnými činkami apod.

Simulované scénáře zásahu se provádí na většině HZS stanicích v ČR, které jsou povinné v rámci stávající praxe a různých vzdělávacích programů. Vlastní prováděná simulace ze záchranných scénářů je významná pro individuální rozvoj dovedností a schopností hasičů, záchranných pracovníků a celkově přispívá k zajištění jejich všestranné připravenosti pro MU. Tato simulovaná cvičení mohou být organizovány na úrovni jednotlivých stanic v okrese, ale také na vyšší úrovni, např. krajské nebo národní úrovni, kde se mohou zapojit různé stanice HZS a další záchranné složky IZS.

Tabulka 8 SWOT analýza silných stránek (zdroj vlastní, 2024).

	Silné stránky	Váha v %	hodnocení	součin
Interní část	Centrální požární stanice	0,2	2	0,4
	Speciální technika	0,1	1	0,1
	Vybavení v posilovně	0,4	5	2
	Simulované scénáře	0,3	4	1,2

Celková hodnota silných stránek SWOT analýzy je 3,7.

6.4.2 Slabé stránky

Vyčerpání zaměstnanců je závažným problémem, který může negativně ovlivňovat účinnost a bezpečnost operace. Fyzická a emocionální námaha, dlouhé hodiny vyčerpávající práce a nepředvídatelné situace mohou vést k celkové únavě a snížení výkonnosti jednotlivých členů sboru. Proto je důležité, aby velitel zásahu průběžně monitoroval

celkovou situaci a stav členů HZS a následně jim zajistil potřebný odpočinek k regeneraci, aby se minimalizovala rizika vyhoření a zranění.

Administrativní práce je dalším aktuálním negativním faktorem pro skupiny výjezdových hasičů, kteří k vlastní pracovní náplni musí následně po skončení zásahu zpracovat nezbytnou dokumentaci k provedenému výjezdu. Tenhle faktor může být dalším katalyzátorem jejich pocitu vznikajícího stresu.

Chybějící sportovní hřiště, které může sloužit jako další užitečné zázemí pro fyzickou přípravu a relaxaci zároveň. Pomáhá udržet zaměstnancům fyzickou kondici, posilovat týmové vztahy a odreagovat se od náročných pracovních situací. Obecně, sportovní aktivity přispívají k podpoře zdravého životního stylu a prevenci pracovního vyhoření.

Důležité sociální zaměstnanecké výhody jsou v důsledku současných úsporných opatření omezeny a kráceny. To má dopad např. na redukci nabídky čerpání rekreačních pobytů, ztrátu stravovacího příspěvku a dalších benefitů, které členové HZS obvykle měli k dispozici. Tyto opatření mohou mít a aktuálně i mají negativní dopad na pohodu a motivaci zaměstnanců, kteří očekávají tuhle formu dostatečnou odměny za svou náročnou práci.

Tabulka 9 SWOT analýza slabých stránek (zdroj vlastní, 2024).

	Slabé stránky	Váha v %	hodnocení	součin
Interní část	Vyčerpání zaměstnanců	0,35	-4	-1,4
	Administrativní práce	0,12	-1	-0,12
	Sportovní hřiště	0,40	-3	-1,2
	Zaměstnanecké výhody	0,13	-1	-0,13

Celková hodnota slabých stránek SWOT analýzy je -2,85.

6.4.3 Příležitosti

Příprava nové požární stanice je nový významný pozitivní krok směrem k potřebné modernizaci a zajištění soudobých a budoucích provozních podmínek a potřeb pro hasiče. Zaměstnanci budou mít díky tomu lepší pracovní podmínky a přístup k nejnovější technice z oblasti požární ochrany, což bude pozitivně ovlivňovat jejich spokojenost a výkonnost. Nová stanice představuje zlepšení efektivity zásahových operací a přispěje k lepší ochraně občanů a majetku v regionu.

Pořízení nového prvovýjezdového automobilu bude představovat pro hasiče možné posílení operačních možností a zlepšení jejich schopnosti reagovat na různé typy nouzových situací. Hasiči budou moci využívat pokročilé funkce a bezpečnostní prvky, které chrání jejich životy a umožní jim účinněji plnit své úkoly, budou cítit více v bezpečí, a to pozitivně ovlivní i jejich psychickou pohodu. Díky univerzálnosti a přizpůsobení budou činit nová výjezdová auta důležité aktivum pro celou stanici.

Zdokonalení systému psychologické služby je a bude významné pro celkové nastavení a pohodu, výkonnost hasičů během jejich práce. Je nezbytné, aby byly k dispozici další zdroje, jako jsou např. psychologičtí konzultanti, nové tréninkové programy, které budou zaměřené na lepší zvládání stresu a traumat po náročné psychické události. Důkladná psychologická podpora napomáhá hasičům zvládat následky stresu a traumatických událostí, což přispívá k jejich celkové pohodě, výkonu a bezpečnosti při práci.

Online kurzy se na stanici v Kroměříži začaly využívat až v poslední době, a to díky nárůstu nových členů do jednotky. Tyto kurzy poskytují současné výhody jako např. flexibilita a vlastní tempo školení. Umožňují hasičům zvyšovat svou odbornou úroveň bez nutnosti cestování na fyzické místo školení, ušetří drahocenný čas a současně i náklady spojené s nutným cestováním. Kurzy se mohou snadno a rychle aktualizovat a upravovat podle aktuálních požadavků a potřeb hasičského sboru.

Tabulka 10 SWOT analýza příležitostí (zdroj vlastní, 2024).

	Příležitosti	Váha v %	hodnocení	součin
Externí část	Nová stanice	0,30	2	0,6
	Prvovýjezdové auto	0,15	1	0,15
	Zdokonalení systému psychologické služby	0,35	4	1,4
	Online kurzy	0,20	2	0,4
	Normální			

Celková hodnota příležitostí SWOT analýzy je 2,55.

6.4.4 Hrozby

Trauma z výjezdů můžou být závažným problémem pro členy HZS. Hasiči bývají často vystavováni extrémním situacím, které mohou nastat během hromadných dopravních nehod,

při nichž někdo zahyne, během požárů, záchranných operacích a další MU, které bývají následně příčinnou vzniku emocionálních nebo duševních traumat.

Dalším faktorem pro možné hrozby je **snadná dostupnost drog a alkoholu** v blízké psychiatrické léčebně, což může mít nepříjemný vliv na výjezdy a nutné zásahy hasičů. Nekontrolovaná dostupnost těchto látek např. v psychiatrických zařízeních může mít vliv na zvýšený výskyt krizových situací a incidentů vyžadující zásah HZS, zejména kdy jsou pacienti vlivem používáním návykových látek agresivní nebo se stávají rizikem pro sebe nebo své okolí. V Kroměříži se nachází velká psychiatrická léčebna a pronesení těchto látek není problémem je dostat dovnitř.

Odchod zkušených členů z výjezdových skupin do jiných oddělení není způsobeno pouze finančními nebo sociálními škrty, ale také vnitřním vyčerpáním a syndromem vyhoření osobnosti. Stanice tak může ztratit nejen zkušeného člověka, ale současně i jeho drahocenné nasbírané zkušenosti a know-how, které tyto osoby nabyly během výkonu své služby.

Mimořádné události, na které hasiči musí být připraveni každý den, jsou nepředvídatelné, nevyzpytatelné a více náročné než kdykoliv dříve.

Tabulka 11 SWOT analýza hrozeb (zdroj vlastní, 2024).

	Hrozby	Váha v %	hodnocení	součin
Externí část	Trauma z výjezdů	0,35	4	-1,4
	Dostupnost drog a alkoholu v psychiatrické léčebně	0,15	1	-0,15
	Odliv zkušených členů	0,25	3	-0,75
	Mimořádné události	0,25	2	-0,5

Celková hodnota hrozeb SWOT analýzy je -2,8.

6.4.5 Výsledné hodnoty SWOT analýzy

Po provedení analýzy jednotlivých částí je dalším krokem vytvoření SWOT matice, která je z těchto částí vytvořena. V každém kvadrantu se hodnotí rozdíl mezi celkovým bodovým ohodnocením silných stránek a slabých stránek (interní část) a celkovým bodovým ohodnocením příležitostí a hrozeb (externí část). Získáme tak lepší přehled o důležitosti a váze jednotlivých aspektů, což umožňuje lepší orientaci v celkovém stavu analyzované organizace.

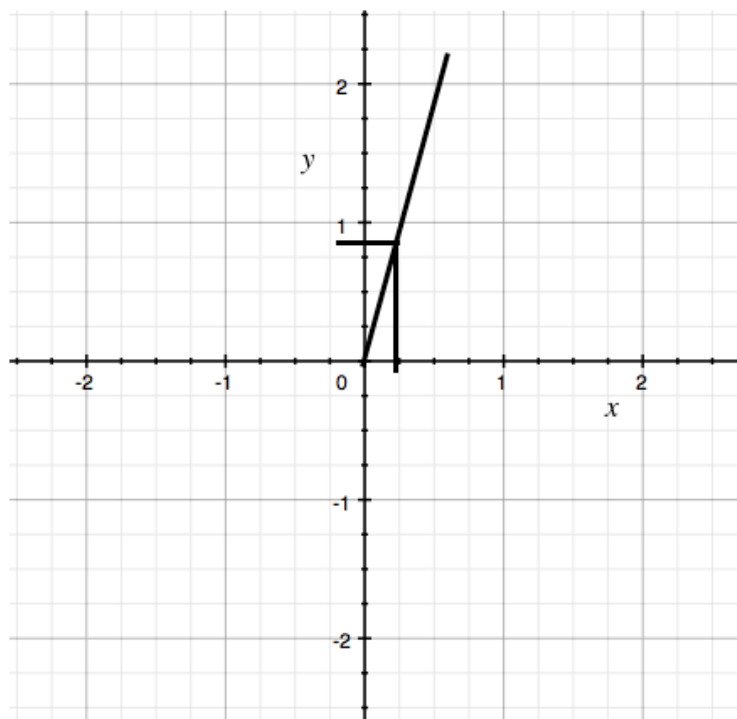
Tabulka 12 Výsledné hodnoty SWOT analýzy (zdroj vlastní, 2024).

Silné stránky 3,7	Slabé stránky -2,85	Interní část 0,85
Příležitosti 2,55	Hrozby -2,8	Externí část 0,25
Celková bilance = 0,6		

Silné stránky mají absolutní hodnotu 3,7, lze tudíž tvrdit, že systém u HZS v Kroměříži je dobře připraven a stabilní. Oproti tomu, slabé stránky s absolutní hodnotou 2,8, jsou nižší, ale i tak lze přesto tvrdit, že stanice v Kroměříži je za současného stavu stabilní.

Příležitosti s absolutní hodnotou 2,55 znamenají možnost zvýšení nábory nových kvalitních pracovníků na stanici, která bude nově vybudovaná, s tím bude souviset i možné rozšíření stávající psychologické služby, která je nyní kvalitní, ale probíhá pouze několikrát v roce. Absolutní hodnota hrozeb je znepokojující, protože zde působí mnoho externích činitelů. Trauma z možných výjezdů je velmi závažný problém, který se u HZS ČR všeobecně vyskytuje a může být důvodem odchodu zkušených jedinců.

Graf 1 Matice SWOT analýzy (zdroj vlastní, 2024).



Pomocí získaných výsledků SWOT analýzy lze poukázat na strategii kvadrantu S – O (maxi, mini), která se snaží využít co nejvíce silných stránek k tomu, aby organizace využila příležitostí, které se nabízí.

6.5 Dotazníkové šetření

V bakalářské práci bylo využito metody dotazníkového šetření, který má umožnit rychlé získání potřebných dat, názorů a zkušeností od respondentů. Jsou využívány v rámci výzkumných studií, hodnocení zákazníku apod. Jsou navrhovány tak, aby byly strukturované a systematické, a umožňují standardizovaný přístup ke sběru dat od respondentů. (Zaháněl et al., 2014)

Tištěná verze dotazníku je sice finančně nákladnější, ale naopak spolehlivější. Respondenti měli neomezený čas pro požadované vyplnění dotazníku. Předcházela mu domluva mezi autorkou a vedoucími směn po osobním setkání na stanici v Kroměříži. U dotazníkového šetření je riziko subjektivnosti a osobní pohled na věc respondenta.

Struktura předloženého dotazníku obsahuje: krátký úvod, jméno autorky, název bakalářské práce, účelnost, (tzn. že je použit pouze pro studijní účely) a zajišťuje respondentům anonymitu. Dotazník je přiložen v příloze č. 1.

Otázky v předloženém dotazníku se týkaly problematiky psychické a fyzické připravenosti členů HZS na zátěžové situace. Polostrukturovaný dotazník měl celkem 13 otázek, které se skládaly z otevřených nebo uzavřených dotazů. Dotazník sloužil k doplnění, upřesnění a získání ucelených podrobnějších informací k analýze SWOT.

Otázka č. 1 se týkala počtu odsloužených let na stanici v Kroměříži, otázky č. 2 – 6 autorce přiblížily subjektivní pohled na fyzickou připravenost členů přímo na stanici, otázky č. 7 – 13 se dále zaměřily na jejich celkovou psychickou připravenost.

6.6 Výsledky dotazníkového šetření

Jak výše autorka zmiňovala, dotazníkového šetření se účastnilo celkem 39 výjezdových hasičů a jeho návratnost byla 100 %.

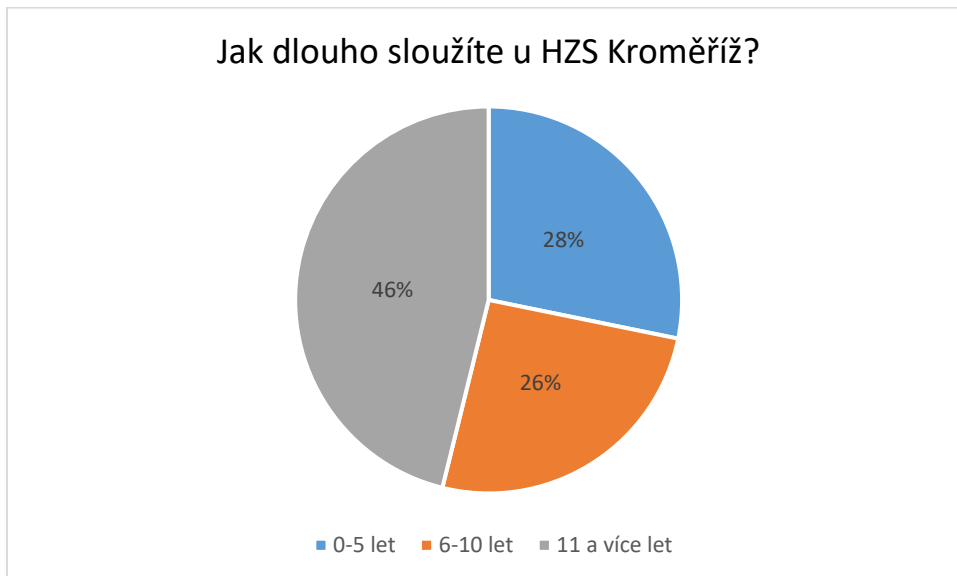
Otázka č. 1 Jak dlouho sloužíte u HZS Kroměříž?

Otázka č. 1 byla rozdělená do tří částí, kde respondenti měli uvést, jak dlouho slouží u HZS.

Autorka rozdělila odsloužená léta do skupin. Graf č. 2 znázorňuje, že první skupina, která byla od 0–5 let, odpovědělo 29 % respondentů, kteří se považují za nováčky a začínají si budovat svou kariéru, nemají tolik zkušeností a odsloužených let. Do druhé skupiny od 6–10 let, patří 24 % respondentů, kteří se považují za středně zkušené jedince, mají za sebou více zkušeností a více zásahu, ale stále se mají co učit a profesně se dále zdokonalovat.

Poslední skupinou byla kategorie od 11 a více let, kam patří 47 %, které autorka považuje za zkušené jedince s dlouholetou praxí.

Graf 2 Otázka č. 1 (zdroj vlastní, 2024).



Otázka č. 2 Bylo pro vás náročné fyzické přezkoušení, které se konalo naposled?

Graf č. 3 znázorňuje odpovědi na otázku č. 2, která byla zaměřená na poslední fyzické přezkoušení, které se u HZS musí plnit. Na otázku odpovědělo 79 % respondentů, že jim nedělalo fyzické přezkoušení problém, a zbylých 21 % odpovědělo, že to pro ně problém byl. Můžeme sledovat, že většina členů je velice dobře připravená a nedělá jim problém splnit fyzické přezkoušení.

Graf 3 Otázka č. 2 (zdroj vlastní, 2024).



Otázka č. 3 Jakými způsoby se připravujete na fyzické nároky vašeho povolání mimo oficiální školení?

Otázka č. 3 byla polouzavřená, která se týkala fyzické přípravy mimo oficiální školení. Odpovědi byly buď pravidelným cvičením ve fitness centrech nebo posilovnách, domácím cvičením a tréninkem anebo jiným způsobem, který měli uvést sami. Mohli zde uvést více způsobů, jak se sami připravují, tudíž grafické znázornění by bylo vypovídající.

Otázka č. 4 Jak často se věnujete fyzické aktivitě?

Graf č. 4 znázorňuje odpovědi na otázku č.4, kde odpovědělo 76 % respondentů, že se věnují fyzické aktivitě 3x a více týdně. 21 % respondentů se věnuje 1x až 2x týdně a 3 % se žádné fyzické aktivitě nevěnuje vůbec.

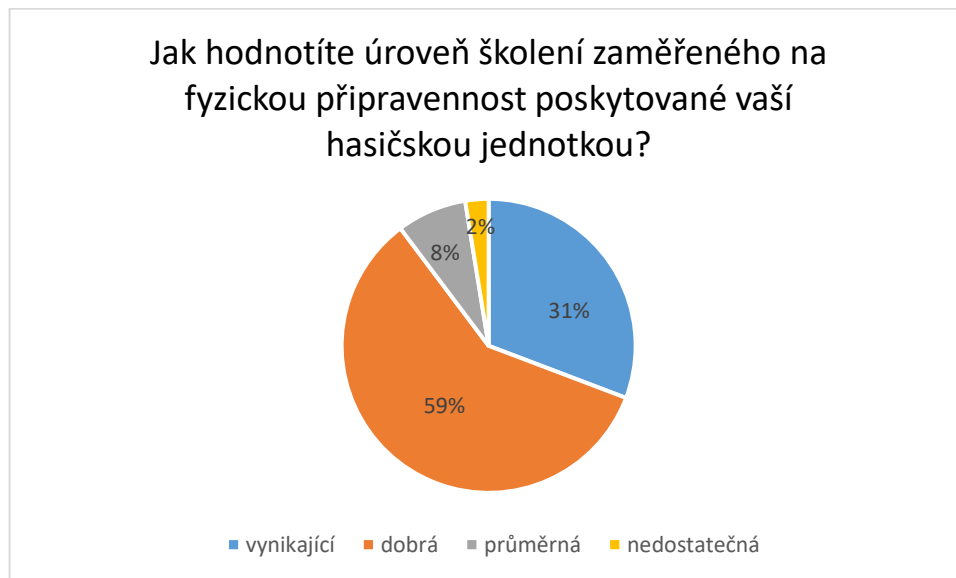
Mnoho z respondentů se věnuje fyzické aktivitě přímo na stanici, která jim poskytuje právě zmiňovanou posilovnu.

Graf 4 Otázka č. 4 (zdroj vlastní, 2024).

**Otázka č. 5 Jak hodnotíte úroveň školení zaměřeného na fyzickou připravenost poskytované vaší hasičskou jednotkou?**

Na grafu č. 5 můžeme pozorovat, že v rámci úrovně školení fyzické přípravy, kterou mají hasiči poskytovanou na stanici, byla odpověď 60 % respondentů hodnocena jako dobrá. Vynikající ohodnocení dalo 29 % respondentů. Průměrné ohodnocení úrovni školení dalo 8 % respondentů a zbylé 3 % dalo nedostačené hodnocení úrovni školení.

Graf 5 Otázka č. 5 (zdroj vlastní, 2024).



Otázka č. 6 Jaké formy školení/výcviků na zvládnání zátěžových situací preferujete a máte možnost si je udělat na vaší stanici? (Můžete vybrat více odpovědí)

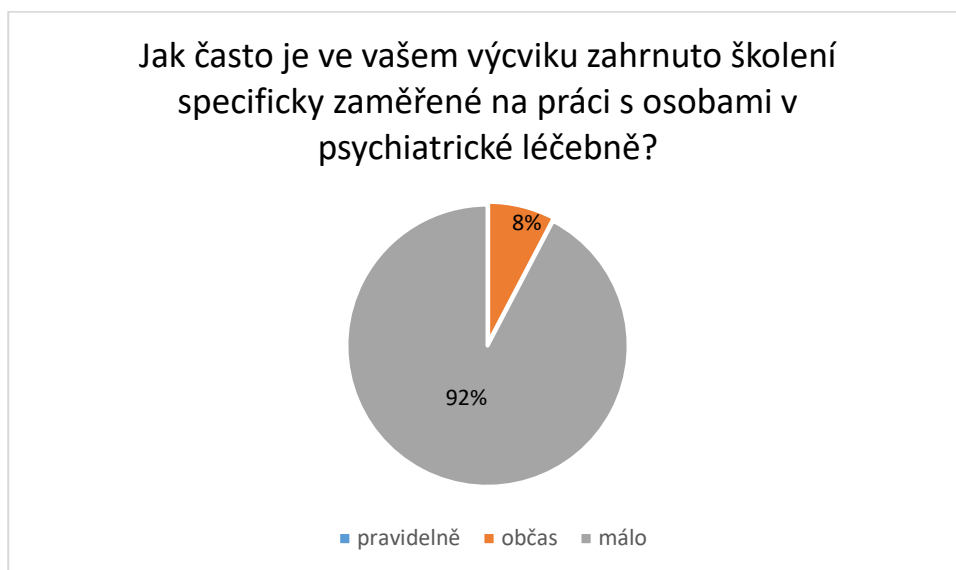
Otázka č. 6 byla zaměřená na formy výcviků, které respondentům nejvíce vyhovují a preferují. Podle grafického znázornění by nebyly prokazatelné procenta, protože si respondenti mohli vybrat více než jednu odpověď. Odpovědi na otázku č. 6 zněly: simulované scénáře, kurzy první pomoci, workshopy s psychologem nebo psychiatrem, online vzdělávání a jiné, které měli respondenti uvést sami.

Žádný z respondentů neuvedl odpověď jiné a workshopy s psychologem nebo psychiatrem. Většina z nich uváděla, že jim vyhovují simulované scénáře a kurzy první pomoci, které jsou praktické, a i tím získávají cenné zkušenosti, které mohou využít v praxi. Pár respondentů vyznačilo odpověď online vzdělávání a kurzy.

Otázka č. 7 Jak často je ve vašem výcviku zahrnuto školení specificky zaměřené na práci s osobami v psychiatrické léčebně?

Psychiatrická léčebna se nachází v Kroměříži, proto je otázka zaměřená právě na výcvik s osobami v psychiatrické léčebně. Podle grafu č. 6 můžeme říci, že se málo zahrnuje do výcviku jednotky, kdy 95 % respondentů odpovědělo odpovědí málo. Jen 5 % respondentů odpovědělo občas a bylo to především u respondentů, kteří jsou na stanici právě přes 11 let.

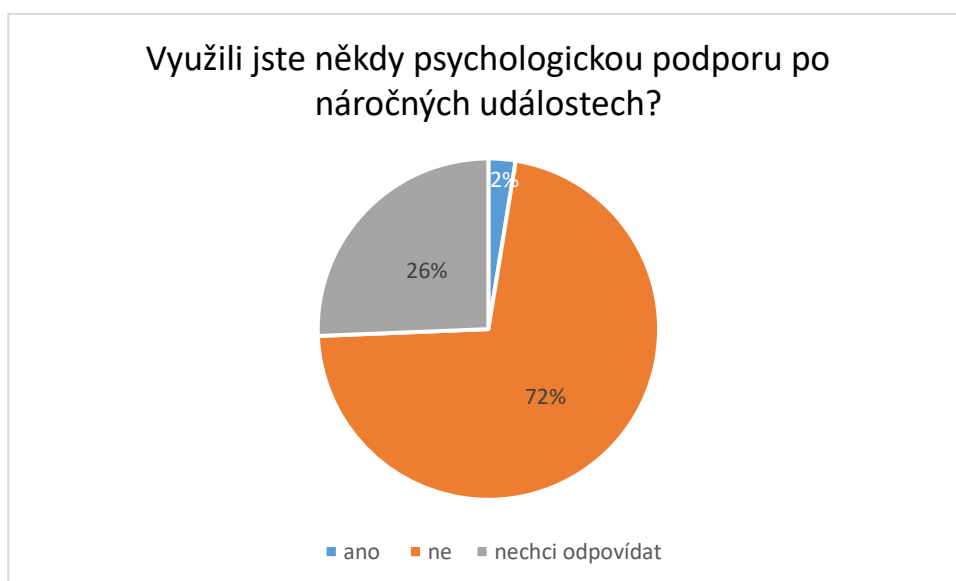
Graf 6 Otázka č. 7 (zdroj vlastní, 2024).

**Otázka č. 8 Využili jste někdy psychologickou podporu po náročných událostech?**

Graf č. 7 znázorňuje odpovědi na otázku č. 8, která zněla, zda jste někdy využili psychologickou podporu po náročných událostech, většina respondentů ji nevyužila, konkrétně se jedná o 71 % dotazovaných hasičů. Pouze 3 % respondentů odpovědělo ano, zbylých 26 % odpovědělo, že nechtějí odpovídat.

Jak autorka v teoretické části zmiňovala, hlavním cílem psychologické služby HZS je poskytování odborné podpory členům HZS při zvládání stresujících situací a vypořádání se s možným traumatem, s běžnými situacemi, které náročná práce hasiče přináší.

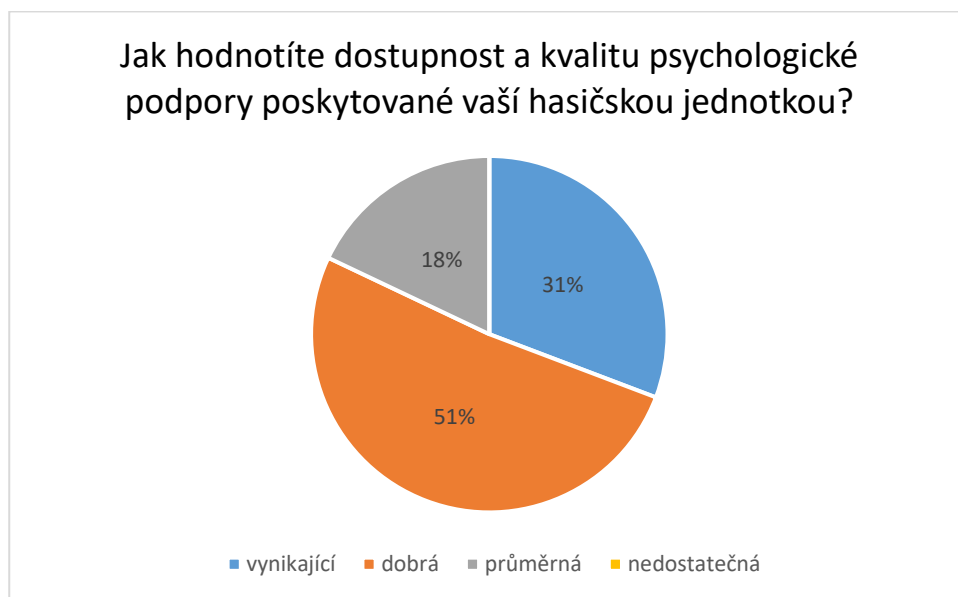
Graf 7 Otázka č. 8 (zdroj vlastní, 2024).



Otázka č. 9 Jak hodnotíte dostupnost a kvalitu psychologické podpory poskytované vaší hasičskou jednotkou?

Otázka zaměřená na dostupnost a kvalitu psychologické služby byla z 53 % odpovědí dobrá. 29 % respondentů odpovědělo, že je kvalita a dostupnost psychologické podpory vynikající. Zbývajících 18 % odpovědělo, že je průměrná. Můžeme zde tedy konstatovat, že díky předešlé otázce zaměřené na využití psychologické služby, kde ji většina respondentů osobně nevyužila, je zde pak výsledné hodnocení čistě subjektivní pocit, výsledek můžeme vidět na grafu.

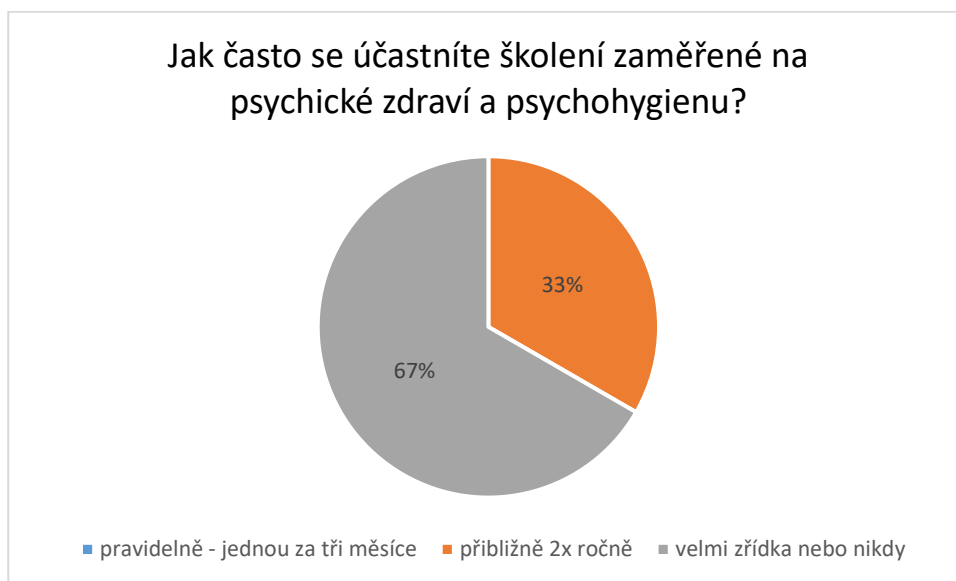
Graf 8 Otázka č. 9 (zdroj vlastní, 2024).

**Otázka č. 10: Jak často se účastníte školení zaměřené na psychické zdraví a psychohygienu?**

Podle grafu č. 9 bylo nejčastěji zvolenou odpovědí na otázku č. 10 velmi zřídka nebo nikdy, kde tuto odpověď volilo 68 % respondentů. Dále 32 % odpovědělo, že se účastní školení přibližně 2x ročně. Povinnost absolvovat uvedené školení v oblasti psychohygieny závisí na rozhodnutí každé jednotky HZS samostatně, rozhodnutí je ovlivněno mnoha faktory, jako jsou např. místní předpisy nebo potřeby dané jednotky.

Obecně je doporučované poskytovat zaměstnancům školení v oblasti psychohygieny jako součást programu péče o zdraví, kde se dozví, jak zvládat stres, trauma, které jejich každodenní práce přináší.

Graf 9 Otázka č. 10 (zdroj vlastní, 2024).

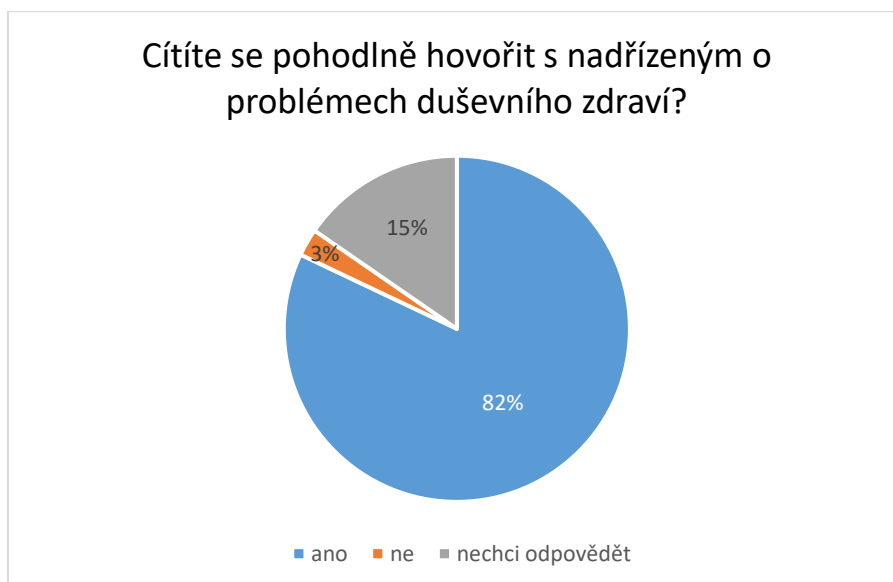


Otázka č. 11 Cítíte se pohodlně hovořit s nadřízeným o problémech duševního zdraví?

Otázka č. 11 je zaměřená na vztah mezi vedoucím a podřízeným pracovníkem. Z grafu č. 10 lze tvrdit, že většina hasičů, 81 %, nemá problém hovořit o problémech duševního zdraví se svým nadřízeným. Jen 3 % respondentů odpověděly, že se necítí pohodlně ohledně konzultace duševního zdraví s nadřízeným. 16 % uvedlo, že nechtějí odpovídat na tuto otázku.

Lze tedy konstatovat, že většina hasičů má dobrý vztah s nadřízeným, se kterým se nebojí bavit o důvěrných věcech.

Graf 10 Otázka č. 11 (zdroj vlastní, 2024).



Otázka č. 12 Jaké jsou vaše nápady na zlepšení pracovního prostředí a podmínek na stanici HZS?

Zjištění odpovědí na otázku č. 12 je obtížné posoudit, protože otázka byla otevřená, a na otázku odpovědělo pouze pár respondentů. Můžeme z toho vyvodit, že většina respondentů nemá vlastní nápady na zlepšení pracovního prostředí, protože jim vyhovuje současný stav.

U zbytku respondentů, kteří odpověděli na otázku, se u většiny opakovala stejná odpověď. Respondenti by si přáli vybudování nové sauny, nové větší posilovny, nové hřiště a novou optimalizaci nynějšího nastavení početních stavů do směny. Zmíněné a popsání přání a potřeby respondentů jsou interní věc, nicméně do budoucna očekávaná nová stanice by měla tyto nápady a podněty na zlepšení obsahovat.

Otázka č. 13 Jakou podporu byste si přáli od HZS v oblasti zvládnání zátěžových situací?

Otázka č. 13 je velice podobná otázce č. 12, protože také byla otevřená s cílem zjistit, jako podporu by si hasiči přáli od vedení stanice. Bohužel ani na tuto otázku neodpověděla většina respondentů, odpověď vyplnil pouze jeden. Jeho odpověď byla „aby nám neházeli klacky pod nohy“. Lze tedy konstatovat, že pravděpodobně všem dotázaným respondentům, až na jednu výjimku, vyhovuje stávající nastavený systém podpory a nemají žádné jiné speciální požadavky.

6.7 Dílčí výzkumné cíle

Dílčí výzkumné cíle byly stanoveny z hlavního cíle, které se řadily do dvou okruhů. První okruh se týkal fyzické stránky, a druhý byl zaměřený na psychickou stránku.

DC1: Zjistit, zda mají členové HZS v Kroměříži dostačující prostředky a příležitosti na fyzické nároky tohoto náročného povolání.

U prvního dílčího cíle autorka zkoumala dostupnost fyzické připravenosti členů HZS v Kroměříži. Na tento dílčí cíl autorka využila SWOT analýzu, ze které mohla zjistit slabé a silné stránky, příležitosti a hrozby, které ovlivňují požární stanici v Kroměříži. Pomocí SWOT analýzy by měli být hasiči dobře fyzicky připraveni, protože mají na stanici k dispozici rozmanitě zařízenou posilovnu, která může být jedním z hlavních důvodů dobré fyzické kondice. Dalším faktorem jsou výcviky, které jsou zahrnuty do základní odborné přípravy jednotky a určitě napomáhají ke zlepšení fyzické kondice všech jedinců. Zapojením

do různých sportovních aktivit a soutěží, kterými je např. požární sport, vyprošťování osob u dopravních nehod nebo nejtvrďší hasič přežívá, volně přeloženo z anglického slova „Toughest Firefighter Alive“, se musí vybraní členové připravovat, aby vykonali co nejlepší výsledky. Vybraní členové ze stanice se účastní právě takových soutěží, a jezdí trénovat např. na stanici do Bystřice pod Hostýnem, která je nově a kvalitně vybavená a má větší možnosti než stanice v Kroměříži.

DC2: Zjistit, jakým způsobem členové HZS v Kroměříži hodnotí psychickou podporu, která je jim poskytována.

Druhý dílčí cíl je zaměřen na psychickou podporu ze strany HZS. Pro zjištění stanoveného cíle autorka využila dotazníkového šetření. Členové ze stanice se setkávají s různými nástrahami a výzvami, které jsou náročné na psychické zdraví jedinců. Podle dotazníkového šetření ale většina jedinců psychologickou službu ještě nevyužila. Našlo se pár jednotlivců, kteří však psychologickou službu využili pro své osobní důvody, ať už se jednalo o pracovní, či soukromé věci. Podle dotazníkového šetření členové HZS v Kroměříži hodnotí psychologickou službu poskytovanou na stanici nejčastěji odpovědí jako dobrou. Psychologická služba je dostupná všem členům, kteří by ji akutně potřebovali. Na stanici pravidelně párkrát do roka přijede psycholog, který je přidělený, a hovoří a edukuje členy o tom, jak se starat o své psychické zdraví a psychohygienu. Členové mají také důvěru ve svých nadřízených, se kterými se nebojí otevřeně bavit o svých problémech a mohou se na ně spolehnout při řešení vážných soukromých věcí.

7 NÁVRHOVÁ OPATŘENÍ

Ke zlepšení fyzické a psychické připravenosti bude autorka vycházet z teoretické části bakalářské práce a z vybraných kapitol z praktické části. Hasičské záchranné sbory by měly obecně podporovat jak fyzickou přípravu, tak i psychickou prevence.

Možné návrhy na zlepšení fyzické a psychické připravenosti jsou:

7.1 Pravidelné tréninkové lekce

Zařazení tréninkových programů by mohlo probíhat v rámci jednotlivých směn docházkou domluveného trenéra, který by vedl lekci tréninku. Do tréninkového plánu by byl zahrnut silový trénink, který by se konal na stanici v posilovně a kondiční trénink (pro zlepšení vytrvalosti, rychlosti), který by mohl probíhat mimo směny a na sportovních hřištích v okolí Kroměříže. Dílčí tréninkové lekce by byly přizpůsobené jednotlivým směnám tak, aby neomezily provoz směny požární stanice a hasiči byli tak připraveni kdykoliv na okamžitý výjezd na MU. Trenér by měl na starost:

- Hodnocení zdravotního stavu a fyzické kondice jednotlivých členů požární stanice, kteří by se tréninků účastnili.
- Vytvoření individuálních tréninkových plánů vhodných přímo pro jednotlivé členy. Plán by měl obsahovat doporučené typy cviků, kterým by se měli jednotlivci řídit a procvičovat je.
- Naučit jednotlivce správnou techniku cviků tak, aby si neublížili a současně nezapomínali po náročných událostech na důležitou celkovou regeneraci.
- Sledování progresů jednotlivců a nastavování cviků k jejich dalšímu rozvoji a zlepšování.

7.2 Zdravý životní styl

Členové HZS by měly být podporováni ve vedení zdravého životního stylu. Vzdělávání a informovanost o zdravém životním stylu by mělo být součástí každého povědomí hasiče. Jak autorka v teoretické části zmiňovala, zdravý životní styl je velmi důležitý pro psychickou i fyzickou pohodu každého jednotlivce sboru. Součástí zdravého životního stylu je jak pohyb a cvičení, tak i spánek a strava. Proto další návrhové opatření by měla být pravidelná docházka specialistů na zdravou výživu na stanici. Jeho činnosti by byly následující:

- Zhodnocení stravování jednotlivců a jejich návyky.
- Na základě vyhodnocení stravovacích návyků by následovalo sestavení jídelníčku na míru pro jednotlivce.
- Poskytování průběžných novinek a trendů v oblasti stravování, informace o možnostech pestré stravy a co vše by měla zahrnovat.
- Pravidelná kontrola a monitorování v rámci směn, případné upřesňující a rozšiřující konzultace.

V návaznosti na opatření by mohly být prováděné workshopy nebo online kurzy, které by byly dobrovolné a hasiči se tak mohli dále průběžně vzdělávat ve zdravém životním stylu.

Zde autorkou navrhovaná opatření by byly pravděpodobně finančně nákladné pro rozpočet stanice, proto by zde mohlo být alternativním řešením jednorázová finanční motivace jednotlivce členů stanice pro absolvování kurzu trenérství a výživového poradce tak, aby mohla dále následně předávat cenné nabitě informace a vědomosti svým kolegům na pracovišti. Byla by to aktivita pouze pro členy stanice HZS v Kroměříži, nikoliv pro širokou veřejnost.

ZÁVĚR

Bakalářská práce byla zaměřena na psychickou a fyzickou připravenost členů HZS v Kroměříži. Její hlavní cíle bylo zjistit, zda jsou členové požární stanice fyzicky a psychicky připraveni na zátěžové situace.

Teoretická část se zabývala v první části legislativou, která vymezuje problematiku. Další kapitolou byl samotný HZS ČR, který je zakotven zákonem 320/2015 Sb. o Hasičském záchranném sboru České republiky.

Další část se týkala psychické připravenosti, kde autorka zmínila, co to znamená stres a jaký má vliv a význam na lidskou mysl. Faktor, který bojuje proti stresu, je odolnost. Odolnost si musí každý jedinec vytvořit, aby byl odolný vůči působícímu stresu. Práce členů HZS je náročná na psychiku a fyzickou připravenost, které ovlivňují např. MU, katastrofy nebo hromadné neštěstí a mnoho dalšího. Psychická stránka hasiče by měla být vyrovnaná a schopná rychle reagovat na vzniklé MU. Co se týká fyzické kondice hasičů, měla by být na vysoké úrovni. Hasiči se často setkávají s okolnostmi, které vyžadují náročné záchranné a likvidační práce.

Praktická část byla rozdělena do 7 kapitol. První se zabývala designem výzkumu, další pak popisovala hlavní cíle a jeho dílčí cíle, další byla zaměřena na použité metody, následovala kapitola sběru dat a pak byla samotná SWOT analýza. Poslední kapitolou praktické částí bylo dotazníkové šetření.

Závěrečná kapitola byla zaměřena na návrhová opatření, která by mohla zlepšit aktuální nastavený systém na stanici HZS v Kroměříži.

Závěrem bakalářské práce může autorka říci, že hlavní cíl a odvozené dva dílčí cíle, byly splněny. Pro získání potřebných dat v téhle bakalářské práci autorka využila kvantitativní výzkum, který probíhal pomocí dotazníkového šetření na stanici HZS v Kroměříži. Použité data autorka získala od respondentů díky vhodně zvolené strategii otázek v dotazníku, které následně použila do SWOT analýzy k určení slabých, silných stránek, příležitostí a hrozeb na stanice v Kroměříži.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ANDRŠOVÁ, Alena, 2012. Psychologie a komunikace pro záchranáře. Online. Grada. ISBN 978-80-247-4119-2. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/psychologie-a-komunikace-pro-zachranare-838/> [cit. 2024-04-22].
- BORZOVÁ, Claudia a kol., 2009. Nespavost a jiné poruchy spánku. Online. Grada. ISBN 978-80-247-2978-7. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/nespavost-a-jine-poruchy-spanku-1857/>. [cit. 2024-04-22].
- ČESKO, 1985. Zákon č. 133/1985 Sb.: Zákon České národní rady o požární ochraně. In: Sběrka zákonů České republiky. 34/1985.
- ČESKO, 2000. Zákon č. 239/2000 Sb.: Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In: Sběrka zákonů České republiky. 73/2000.
- ČESKO, 2002. Vyhláška č. 380/2002 Sb.: Vyhláška Ministerstva vnitra k přípravě a provádění úkolů ochrany obyvatelstva. In: Sběrka zákonů České republiky. 133/2002.
- ČESKO, 2003. Zákon č. 361/2003 Sb.: Zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. In: Sběrka zákonů České republiky. 121/2003.
- ČESKO, 2015. Zákon č. 320/2015 Sb.: Zákon o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů (zákon o hasičském záchranném sboru). In: Sběrka zákonů České republiky. 135/2015.
- DEPPA, Karen F. a SALTZBERG, Judith, 2016. Resilience Training for Firefighters An Approach to Prevent Behavioral Health Problems. Online. Springer. ISBN 3-319-38779-0. Dostupné z: <https://link-springer-com.proxy.k.utb.cz/book/10.1007/978-3-319-38779-6>. [cit. 2024-04-23].
- DITTRICHOVÁ, Zuzana, 2014. Deset let psychologické služby HZS ČR. Online. Časopis 112. Roč. 2014, s. 18-19. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/casopis-112-rocnik-xiii-cislo-1-2014.aspx?q=Y2hudW09Mw%3d%3d>. [cit. 2024-04-23].
- DUTKOVÁ, Andrea, 2023. Jak vnímat stres. Online. Grada. ISBN 978-80-271-2568-5. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/jak-vnimat-stres-11707/>. [cit. 2024-04-22].
- FOTR, Jiří a SOUČEK, Ivan, 2019. Scénáře pro strategické rozhodování a řízení. Online. Grada. ISBN 978-80-271-2020-8. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/scenare-pro-strategicke-rozhodovani-a-rizeni-6030/>. [cit. 2024-04-23].

HORÁTKOVÁ, Vendula, c2024. Mistrovství ČR v požárním sportu 2022. Online. Hasičský záchranný sbor České republiky. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/mistrovstvi-cr-v-pozarnim-sportu-2022.aspx>. [cit. 2024-04-23].

JUŘENÍKOVÁ, Petra, c2019. Kvantitativní výzkum. Online. Masarykova univerzita. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/lf/js19/metodika_zp/web/pages/07-quantitativni.html [cit. 2024-04-23].

KLEINER, Susan, 2015. Fitness výživa. Online. Grada. ISBN 978-80-247-5289-1. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/fitness-vyziva-2426/>. [cit. 2024-04-23].

MACHOVÁ, Jitka; KUBÁTOVÁ, Dagmar a , kol., 2016. Výchova ke zdraví. Online. 2. aktualizované vydání. Grada. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/vychova-ke-zdravi-1227/>. [cit. 2024-04-23].

MELANIE, Greenberg, 2019. Jak lépe zvládat nepříjemné situace a konflikty. Online. Grada. ISBN 978-80-271-2584-5. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/jak-lepe-zvladat-neprijemne-situace-a-konflikty-6025/>. [cit. 2024-04-22].

MÜLLEROVÁ, Dana, 2021. Public Health and Preventive Medicine. Online. Karolinum. ISBN 978-80-246-4863-7. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/public-health-and-preventive-medicine-8495/>. [cit. 2024-04-23].

NITRA, Josef, 2021. Pompiéři, požárníci, hasiči : dějiny českého hasičství. 2 vydání. Praha Triton. ISBN 978-80-7553-848-2.

OSTEN, Petr, 2005. Osobní trenér III. Online. Grada. ISBN 80-247-1133-8. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/osobni-trener-iii-1595/>. [cit. 2024-04-23].

PAULÍK, Karel, 2017. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Psyché. Praha: Grada. ISBN 9788024756462.

PLAMÍNEK, Jiří, 2013. Sebepoznání, sebeřízení a stres. Online. Grada. ISBN 978-80-247-4751-4. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/sebepoznani-seberizeni-a-stres-2291/>. [cit. 2024-04-22].

Pokyn generálního ředitele Hasičského záchranného sboru ČR ze dne 25. 8. 2014, o psychologické službě Hasičského záchranného sboru České republiky, 2014. Online. Roč. 2014, částka 43 In: . [cit. 2024-04-25].

Pokyn generálního ředitele Hasičského záchranného sboru ČR ze dne 30.12.2008, kterým se stanovují požadavky na tělesnou zdatnost občana při přijímání do služebního poměru příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky a na tělesnou zdatnost příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky pro výkon služby na služebním místě, na které má být ustanoven a organizace zkoušek tělesné zdatnosti a tělesné přípravy, 2008. Online. Roč. 2008, částka 70 In: . [cit. 2024-04-25].

Přijetí do služebního poměru, c2024. Online. Hasičský záchranný sbor České republiky. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/podminky-prijeti-a-dalsi-informace.aspx?q=Y2hudW09MQ%3d%3d>. [cit. 2024-04-23].

Psychologická služba, c2024. Online. Hasičský záchranný sbor České republiky. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/psychologicka-sluzba-o-nas.aspx>. [cit. 2024-04-23].

STOPPANI, Jim, 2016. Velká kniha posilování. Online. Druhé, přepracované a rozšířené vydání. Grada. ISBN 978-80-247-5643-1. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/velka-kniha-posilovani-1377/>. [cit. 2024-04-23].

Stress, 2023. Online. *World Health Organization*. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>. [cit. 2024-04-24].

SUTTON, Jeremy, 2019. What Is Resilience, and Why Is It Important to Bounce Back? Online. PositivePsychology. Dostupné z: <https://positivepsychology.com/what-is-resilience/#what-is-resilience>. [cit. 2024-04-24].

ŠPATENKOVÁ, Naděžda, 2017. Krize a krizová intervence. Online. Grada. ISBN 978-80-247-5327-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/krize-a-krizova-intervence-4081/>. [cit. 2024-04-23].

ZAHÁNĚL, Jiří; HELLENBRANDT, Vladimír a SEBERA, Martin, 2014. Metodologie výzkumné práce. Online. Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6857-5. Dostupné z: https://moodle.utb.cz/pluginfile.php/1116240/mod_resource/content/1/Zhanel-metodologie-vyzkumne-prace_2014.pdf. [cit. 2024-04-23].

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ARS	Akutní reakce na stres.
CO	Civilní ochrana
ČR	Česká republika
HZS	Hasičský záchranný sbor.
IZS	Integrovaný záchranný systém.
KS	Krizové stavy
MU	Mimořádná událost.
PTSP	Posttraumatická stresová porucha
SOŠ PO	Střední odborná škola požární ochrany.
VOŠ PO	Vyšší odborná škola požární ochrany.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Znázornění odolnosti (Paulík, 2017).....	19
Obrázek 2 Posilovna HZS v Kroměříži (zdroj vlastní, 2024).....	26

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Přehled testů a disciplín (Pokyn GŘ HZS, 2008).....	28
Tabulka 2 Bodová minima v jednotlivých disciplínách (Pokyn GŘ HZS, 2008).	28
Tabulka 3 Věková kategorie (Pokyn GŘ HZS, 2008).....	28
Tabulka 4 Bodové hodnocení kliků (Pokyn GŘ HZS, 2024).	29
Tabulka 5 Bodové hodnocení shybů (Pokyn GŘ HZS, 2008).....	29
Tabulka 6 Bodové hodnocení sedy – lehy a přednožování v lehu (Pokyn GŘ HZS, 2008).	30
Tabulka 7 Tabulka SWOT analýzy (zdroj vlastní, 2024).....	35
Tabulka 8 SWOT analýza silných stránek (zdroj vlastní, 2024).	36
Tabulka 9 SWOT analýza slabých stránek (zdroj vlastní, 2024).	37
Tabulka 10 SWOT analýza příležitostí (zdroj vlastní, 2024).	38
Tabulka 11 SWOT analýza hrozeb (zdroj vlastní, 2024).	39
Tabulka 12 Výsledné hodnoty SWOT analýzy (zdroj vlastní, 2024).....	40

8 SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Matice SWOT analýzy (zdroj vlastní, 2024).....	40
Graf 2 Otázka č. 1 (zdroj vlastní, 2024).	42
Graf 3 Otázka č. 2 (zdroj vlastní, 2024).	42
Graf 4 Otázka č. 4 (zdroj vlastní, 2024).	43
Graf 5 Otázka č. 5 (zdroj vlastní, 2024).	44
Graf 6 Otázka č. 7 (zdroj vlastní, 2024).	45
Graf 7 Otázka č. 8 (zdroj vlastní, 2024).	45
Graf 8 Otázka č. 9 (zdroj vlastní, 2024).	46
Graf 9 Otázka č. 10 (zdroj vlastní, 2024).	47
Graf 10 Otázka č. 11 (zdroj vlastní, 2024).	47

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazníkové šetření pro členy HZS v Kroměříži.

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ PRO ČLENY HZS V KROMĚŘÍŽI

Dobrý den, mé jméno je Markéta Sovová a jsem studentkou UTB (fakulta logistiky a krizového řízení, obor ochrana obyvatelstva). Pro účely mé bakalářské práce na téma psychická a fyzická připravenost členů hasičského záchranného sboru v Kroměříži bych potřebovala, prosím, vyplnit dotazník, který mi umožní vytvořit praktickou část.

Dotazník je anonymní a nebude na něho potřeba více, než 5 minut Vašeho času. Děkuji Vám za vyplnění dotazníku.

1. Jak dlouho sloužíte u HZS Kroměříž?
 - a. 0-5 let
 - b. 6-10 let
 - c. 11 a více let
2. Bylo pro vás náročné fyzické přezkoušení, které se konalo naposled?
 - a. Ano
 - b. Ne
3. Jakými způsoby se připravujete na fyzické nároky vašeho povolání mimo oficiální školení?
 - a. Pravidelným cvičením ve fitness centrech nebo posilovnách
 - b. Domácím cvičením a tréninkem
 - c. Jinými způsoby (uved'te)
4. Jak často se věnujete fyzické aktivitě?
 - a. 1x až 2x týdně
 - b. 3x a více týdně
 - c. nevěnuji
5. Jak hodnotíte úroveň školení zaměřeného na fyzickou připravenost poskytované vaší hasičskou jednotkou?
 - a. Vynikající
 - b. Dobrá
 - c. Průměrná
 - d. Nedostatečná
6. Jaké formy školení/výcviků na zvládnání zátěžových situací preferujete a máte možnost si udělat na vaší stanici? (Můžete vybrat více odpovědí)
 - a. Simulované scénáře
 - b. Kurzy první pomoci
 - c. Workshopy s psychologem nebo psychiatrem
 - d. Online vzdělávání a kurzy
 - e. Jiné (specifikujte):
7. Jak často je ve vašem výcviku zahrnuto školení specificky zaměřené na práci s osobami v psychiatrické léčebně?
 - a. Pravidelně
 - b. Občas
 - c. Málo
8. Využili jste někdy psychologickou podporu po náročných událostech?
 - a. Ano
 - b. Ne
 - c. Nechci odpovídat

9. Jak hodnotíte dostupnost a kvalitu psychologické podpory poskytované vaší hasičskou jednotkou?
- Vynikající
 - Dobrá
 - průměrná
 - nedostatečná
10. Jak často se účastníte školení zaměřené na psychické zdraví a psychohygienu?
- Pravidelně – jednou za tři měsíce
 - Přibližně 2x ročně
 - Velmi zřídka nebo nikdy
11. Cítíte se pohodlně hovořit s nadřízenými o problémech duševního zdraví?
- Ano
 - Ne
 - Nechci odpovědět
12. Jaké jsou vaše nápady na zlepšení pracovního prostředí a podmínek na stanici HZS?

13. Jakou podporu byste si přáli od HZS v oblasti zvládnání zátěžových situací?