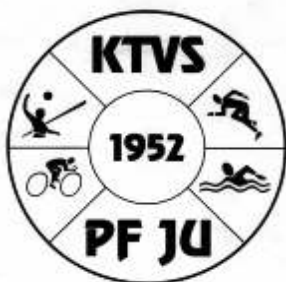


**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**Zjištění možností volno-časových pohybových aktivit vozíčkáře  
v Českých Budějovicích**

**(bakalářská práce)**

Autor práce: Vendula Fleischmannová, Tělesná výchova a sport (jednooborové)

Vedoucí práce: Mgr. Vendula Kopřivová

České Budějovice, 2012

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**

**PEDAGOGICAL FACULTY**

**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**



**Opportunities of physical activities of disablend people**  
**in České Budějovice**  
**(graduation theses)**

Author: Vendula Fleischmannová, physical education and sports

Supervisor: Mgr. Vendula Kopřivová

České Budějovice, 2012

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Zjištění možností volno-časových pohybových aktivit vozíčkáře v Českých Budějovicích

**Jméno a příjmení autora:** Vendula Fleischmannová

**Studijní obor:** BTV 3.

**Pracoviště:** Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Vendula Kopřivová

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2012

### **Abstrakt:**

V bakalářské práci se autorka zabývá sportovními aktivitami lidí s tělesným postižením. Cílem práce je poskytnout celostní obraz na sportovní a pohybové aktivity pro vozíčkáře, možnost dostupnosti a bezbariérovosti ke sportovištím. Teoretická část je zaměřena na charakteristiku tělesného postižení, psychický stav jedince po úraze, sportů a definici bezbariérovosti. Praktická část navazuje na teoretickou část a je zaměřena na zjištění možností pohybových aktivit pro vozíčkáře a na zmapování lokalit s popisem jejich dostupnosti. Při výzkumu byla vyžadována terénní práce, tedy navštívení sportovišť a k objasnění získaných informací byly použity rozhovory s majiteli a správci objektů. Výsledkem jsou skutečnosti, které poukazují, že lidé s tělesným postižením mají možnost využívat zařízení pro sportovní pohybové aktivity a sporty v Českých Budějovicích. Dostupnost k centrům není zcela ideální.

**Klíčová slova:** sportovní aktivity, vozíčkář, tělesné postižení, invalidní vozík, bezbariérovost

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Opportunities of physical activities of disabled people in České Budějovice

**Author's first name and surname:** Vendula Fleischmannová

**Field of study:** physical education and sports

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** Mgr. Vendula Kopřivová

**The year of presentation:** 2012

### **Abstract:**

In the bachelor work the author deals with sports activities of people with a physical handicap. The aim of this work is giving of the total sight on sports and motion activities for wheelchair users and accessibility of sports grounds for wheelchair users. The theoretical part is focused on characteristic of the physical handicap and the psychological situation of a person after an injury, characteristic of sports and definition of the accessibility for wheelchair users. The practical part follows the theoretical part and it is focused on finding out of possibilities of motion activities for wheelchair users and on charting of localities with description of their accessibility for wheelchair users. At work the field research was demanded, which means visiting of sports grounds and there were used dialogues with proprietors and administrators of sports objects for clarification of obtainable information. The result are facts, which show, that people with a physical handicap have a possibility of sports activities in České Budějovice. The accessibility to the sport centres is not quite ideal.

**Key words:** sports activities, a wheelchair user, a physical handicap, a wheelchair, accessibility for wheelchair users

### **Prohlášení autora bakalářské práce**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Vendula Fleischmannová

27.04. 2012

Datum

.....

## **Poděkování**

Děkuji *Mgr. Vendule Kopřivové* a *doc. PaedDr. Janu Štumbauerovi, CSc.* za cenné rady a připomínky při zpracování mé absolventské práce.

Dále bych ráda poděkovala týmu *SHC Kings České Budějovice* a jeho předsedovi *Zdenku Klímovi*, že mi umožnili nahlédnout do jejich tréninku, zápasu a do celého sledge hokeje v Českých Budějovicích.

Také děkuji *Mgr. Janu Janouškovi* za důležité informace o plavání vozíčkářů a organizaci Kontakt bB.

Také bych ráda poděkovala manželům *Smékalovým* z 1. Centra pro zdravotně postižené, Jižních Čech za informace a vstřícnost, při prohlídce jejich centra.

Děkuji všem ostatním za informace o svých centrech působící v Českých Budějovicích a také děkuji za pomoc při výzkumné části *Karolíně Gondekové*.

Vendula Fleischmannová

.....

## OBSAH

|          |                                                                        |    |
|----------|------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1</b> | <b>Úvod</b>                                                            | 9  |
| <b>2</b> | <b>Přehled poznatků</b>                                                | 10 |
| 2.1      | Zdravotní postižení                                                    | 10 |
| 2.2      | Tělesné postižení                                                      | 11 |
| 2.2.1    | Získané tělesné postižení                                              | 12 |
| 2.2.2    | Paréza                                                                 | 13 |
| 2.2.3    | Plegie                                                                 | 13 |
| 2.3      | Psychický stav po úraze                                                | 14 |
| 2.3.1    | Reakce a pomoc druhých                                                 | 15 |
| 2.4      | Sport a pohybové aktivity vozíčkářů                                    | 16 |
| 2.4.1    | Historie sportu vozíčkářů v Českých Budějovicích                       | 16 |
| 2.5      | Volno-časové pohybové aktivity                                         | 17 |
| 2.6      | Pohybové aktivity ve sportovních klubech                               | 18 |
| 2.6.1    | Sportovní výkon tělesně postižených                                    | 18 |
| 2.6.2    | Sportovní trénink tělesně postižených                                  | 19 |
| 2.7      | Základní informace o sportech dostupných pro TP v Českých Budějovicích | 21 |
| 2.7.1    | Atletika                                                               | 21 |
| 2.7.2    | Boccia                                                                 | 22 |
| 2.7.3    | Florbal                                                                | 22 |
| 2.7.4    | Plavání                                                                | 23 |
| 2.7.5    | Sledge hokej                                                           | 23 |
| 2.7.6    | Stolní tenis                                                           | 24 |
| 2.7.7    | Tenis                                                                  | 24 |
| 2.7.8    | Volejbal                                                               | 24 |
| 2.7.9    | Vzpírání                                                               | 25 |
| 2.8      | Bezbariérový přístup                                                   | 26 |
| 2.8.1    | Bezbariérová řešení a stavby sportovních center                        | 26 |
| <b>3</b> | <b>Cíle práce</b>                                                      | 34 |
| 3.1      | Cíle práce                                                             | 34 |
| 3.1.1    | Úkoly práce                                                            | 34 |
| <b>4</b> | <b>Metodologie</b>                                                     | 35 |

|          |                                                                              |    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>5</b> | <b>Výsledky</b>                                                              | 36 |
| 5.1      | Seznam sportů pořádaných v rámci sportovních klubů a center pro TP           | 36 |
| 5.1.1    | 1. Centrum zdravotně postižených Jižních Čech                                | 37 |
| 5.1.2    | Boccia České Budějovice                                                      | 39 |
| 5.1.3    | Florbal vozičkářů České Budějovice                                           | 41 |
| 5.1.4    | Plavecká akademie bez bariér České Budějovice                                | 42 |
| 5.1.5    | Sledge hokej České Budějovice                                                | 45 |
| 5.1.6    | Zumba gold                                                                   | 47 |
| 5.2      | Seznam bezbariérových center a sportovišť v Českých Budějovicích             | 48 |
| 5.2.1    | Atletický stadion                                                            | 49 |
| 5.2.2    | City fitness club                                                            | 50 |
| 5.2.3    | Fitness Pouzar                                                               | 51 |
| 5.2.4    | Plavecký stadion                                                             | 52 |
| 5.2.5    | Sport-centrum Delfín                                                         | 53 |
| 5.2.6    | Sport-centrum Zvonárna                                                       | 54 |
| 5.2.7    | TJ Meteor                                                                    | 55 |
| 5.2.8    | Viva fitness                                                                 | 56 |
| 5.3      | Možnosti přístupu vozičkáře ke sportovištím v Českých Budějovicích           | 57 |
| 5.3.1    | Možnost dostupnosti k City fitness klubu                                     | 58 |
| 5.3.2    | Možnost dostupnosti k 1. Centru pro zdravotně postižené, Jižních Čech        | 60 |
| 5.3.3    | Možnost dostupnosti ke Sport-centru Zvonárna                                 | 62 |
| 5.3.4    | Možnost dostupnosti ke Sport-centru Delfín                                   | 64 |
| 5.3.5    | Možnost dostupnosti k Viva fitness                                           | 65 |
| 5.3.6    | Možnost dostupnosti k ISS stavební                                           | 66 |
| 5.3.7    | Možnost dostupnosti k atletickému, plaveckému stadionu a k Fitness Pouzar I. | 68 |
| 5.3.8    | Možnost dostupnosti k zimnímu stadionu                                       | 71 |
| 5.3.9    | Možnost dostupnosti k dětskému centru Arpida a k centru U Hvízdala           | 72 |
| 5.3.10   | Možnost dostupnosti k TJ Meteor                                              | 75 |
| 5.3.11   | Možnost dostupnosti k Fitness Pouzar II.                                     | 77 |
| 5.4      | Rozhovor                                                                     | 79 |
| <b>6</b> | <b>Diskuse</b>                                                               | 83 |
| <b>7</b> | <b>Závěr</b>                                                                 | 86 |
|          | <b>Referenční seznam použité literatury</b>                                  | 87 |
|          | <b>Seznam příloh</b>                                                         | 89 |

## 1 ÚVOD

Myslím si, že především mnoho mladých lidí si vůbec neuvědomuje některá svá riskantní rozhodnutí a chování, které mají za následek vážné tělesné úrazy a postižení. V dnešní době jsou příčinou především rychlé jízdy automobilem či na motocyklu a také „fajerské“ skoky do „neznámé“ vody, ale i vážná onemocnění. Neuvědomují si, že jejich chování může během několika sekund ovlivnit a změnit jejich celý zbytek života. Tito lidé se ocitají úplně v novém životě a světě, kde často musí opustit to, co dříve s nadšením vykonávali. Například přichází o práci, ztrácí své zájmy a koníčky a někteří mohou přijít i o své kamarády a blízké. Nejsou samostatní a musí se učit novým věcem. K jejich dobrému psychickému stavu vždy pomůže podpora a pomoc rodiny a blízkých a hlavně také nová motivace, která jim pomáhá „jít“ v životě dál. Touto motivací může být i sport a pohybové aktivity. Dříve mnoho vozíčkářů žilo v ústavech, ale v dnešní době je vídáme na ulicích, ve veřejných budovách a již také ve sportovních střediscích.

Téma bakalářské práce o sportovních možnostech pro vozíčkáře jsem si vybrala proto, abych se seznámila s problematikou tělesně postižených lidí a zjistila, zda mají možnost v Českých Budějovicích sportovat. Myslím si, že v dnešní době se již nahlíží na sportující vozíčkáře jinak, než dříve. V minulých dobách si nikdo neuměl představit, že by i tělesně postižení lidé se mohli věnovat sportovním aktivitám, a proto jsem chtěla vytvořit seznam, který má poukázat na dostupnost pohybových aktivit pro vozíčkáře v Českých Budějovicích a ukázat, že i tělesně postižení mohou sportovat a dělat to, co mají rádi.

## 2 Přehled poznatků

Nejprve si vymezíme pojmy zdravotní postižení a tělesné postižení. Dále se zaměříme na psychický stav jedince po úraze a reakci jeho okolí. Seznámíme se sportem vozíčkářů, definujeme si volný čas a pohybové aktivity ve sportovních klubech. Poté se budeme zabývat základními informacemi o sportech dostupných pro tělesně postižené v Českých Budějovicích.

### 2.1 Zdravotní postižení

*„Postižení byli vždy v dějinách vnímáni a přijímáni svým okolím ambivalentně... Lidé se jich obávali, vyhýbali se jim, litovali je a ignorovali“ (Blažek, & Olmrová, 1985, in Vágnerová, 2004, 161).*

Zdravotní postižení můžeme vysvětlit jako ztrátu či poškození určitého orgánového systému. Dochází k narušení, omezení nebo úplnému chybění některé ze standardních funkcí. Zdravotní postižení se neprojevuje jen poruchou orgánového systému, ale také ovlivňuje rozvoj celé osobnosti postiženého jedince. Handicap představuje znevýhodnění dané nejen určitým omezením nebo postižením, ale i například sociální pozicí jedince. Příčiny vzniku smyslových, komunikačních či pohybových postižení mohou být různé. Mohou vzniknout následkem onemocnění nebo úrazu. Dle Vágnerové (2004) rozdělujeme kategorii vrozených a později získaných postižení:

- Vrozené postižení ovlivňuje vývoj dítěte, které během života v důsledku postižení nemůže získat určité zkušenosti. Na druhé straně jedinec s vrozeným postižením je svému handicapu přizpůsoben a není pro něj tak traumatizující. Později si uvědomuje, že ostatní lidé mají další možnosti, které on nemá a samozřejmě si přeje je mít. U vrozeného postižení mohou být příčiny vzniku poruchy genetických dispozic či vlivy vnějšího prostředí působící v těhotenství a po porodu do jednoho roku dítěte.

Později získané postižení. Představuje velmi psychické trauma než u vrozeného postižení. Člověk si uvědomuje co ztratil a srovnává svůj život před a po získaném postižení. Jeho stav považuje za jednoznačně horší. Z určitého hlediska má výhodu zachování dřívějších

zkušeností. Rozvíjel se standardním způsobem a má zkušenosti, které vrstevník s vrozeným postižením nemá. Například jde o představu prostoru u později osleplých.

## 2.2 Tělesné postižení

*„Postižení byli vždy v dějinách vnímání a přijímání svým okolím ambivalentně... Lidé se jich obávali, vyhýbali se jim, litovali je a ignorovali“ (Blažek, & Olmrová, 1985, in Vágnerová, 2004, 161).*

Tělesné postižení (TP) definujeme jako snížení pohybové schopnosti s dlouhodobým nebo podstatným působením na kognitivní (kognice = poznávací schopnost), emoční a sociální výkony. Tělesné postižení omezuje člověka v mnoha činnostech, ale také představuje dlouhodobý stres. Důvodem jsou změny na pohybovém aparátu. Příčinou může být dědičnost, úraz nebo nemoc. Za vady pohybového a nosného ústrojí považujeme také jinak vady kostí, kloubů, svalů i šlach, cévního zásobení a poškození nebo poruchy nervového ústrojí.

Tělesná postižení členíme na:

- Vrozené
- Získané po úraze
- Získané po nemoci

Pohybové postižení posiluje závislost na okolí, zabraňuje získávat mnoho zkušeností a také se člověk špatně začleňuje do společnosti. Rozsah a závažnost pohybového postižení, také velmi ovlivňuje psychiku postiženého jedince. Důležitým faktorem je míra soběstačnosti a nezávislosti, která je vázaná na zachování pohybových funkcí horních a dolních končetin.

Příčinou vrozeného tělesného postižení bývají poruchy vývoje zárodku během prvních týdnů těhotenství. Důsledkem mohou být například rozštěpy rtů, čelisti a patra, rozštěp páteře, vady končetin a růstové odchylky či centrální a periferní obrny (Vágnerová, 2004).

V této práci se spíše autorka zaměřuje na pohybové postižení, které je zapříčiněno úrazem. Tělesná postižení po úraze vznikají jak u dětí, mládeže tak i také dospělých. Trvalé následky výrazně omezují mobilitu člověka, výchovu a vzdělání, toto též platí i u tělesných postižení po nemoci. Nejzávažnější úrazové onemocnění bývají úrazová onemocnění mozku a míchy, zlomeniny obratlů, úrazové poškození periferních nervů a amputace (operační odnětí

nějaké části organismu), viz. další kapitola. U tělesných postižení po nemoci jsou nejzávažnější například revmatická onemocnění, dětská infekční obrna, Perthesova nemoc (zánětlivé onemocnění hlavice stehenní kosti) nebo myopatie (svalové onemocnění) (Renotíerová, & Ludvíková, 2004).

### *2.2.1 Získané tělesné postižení*

Později získané postižení představuje velmi psychické trauma než u vrozeného postižení. Člověk si uvědomuje co ztratil a srovnává svůj život před a po získaném postižení. Jeho stav považuje za jednoznačně horší. Z určitého hlediska má výhodu zachování dřívějších zkušeností. Rozvíjel se standardním způsobem a má zkušenosti, které vrstevník s vrozeným postižením nemá (Vágnerová, 2004).

Příčinou získaného tělesného postižení je ve většině případů zapříčiněno úrazem. Kvůli vážnému úrazu může dojít k poškození páteře a míchy, amputaci některé z končetin či k deformacím. Poranění páteře vznikají přetížením mechanické odolnosti páteře. Dochází k poškození vazivových spojení, meziobratlových plotének, případně vlastní struktury obratlů. K nejčastějším a nejzávažnějším úrazům patří poranění krční páteře (<http://ppp.zshk.cz> – páteř a mícha).

Poranění míchy (míšňí léze) představuje nejzávažnější komplikaci provázející poranění páteře. Pokud dojde k náhlému úplnému přerušení míchy, informace, které vedou pod poškozenou částí, se nemohou dostat do mozku a naopak. Mícha přestává zprostředkovávat přenos informací z mozku na periferie. Vůlí ovládaný pohyb a činnost těla pod poraněnou částí jsou poškozené. Poranění míchy jakékoliv etiologie znamená velký zásah do kvality života člověka a jeho blízkých. Následky poranění míchy jsou parézy a plegie – částečné, nebo úplné ochrnutí končetin (Svaz paraplegiků, 2004).

Poranění páteře a míchy je způsobeno:

- dopravními nehodami a pádem z motocyklu
- úrazy při sportech – lyžování, skoky do neznámé vody, skoky do mělké vody, jezdeckví, hokej, jumping aj.
- pracovní úrazy – pády z výšky, zavalení
- střelná a bodná zranění

- cévní léze, nádory míchy či roztroušená skleróza mozkomíšní (získané tělesné onemocnění zapříčiněno nemocí)

Amputace je odstranění části končetiny či odnětí celé končetiny od trupu. K amputaci dochází jak v důsledku samotného úrazu, tak i chirurgickým zákrokem těsně po úraze, když už není žádné východisko. Amputace po úraze, ale není jedinou příčinou. Amputace se také provádí například k zabránění šíření infekce, metastáz, či kvůli cévnímu onemocnění (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Amputace>).

Příčinou získaných deformací dle Opatřilové, & Zámečníkové (2007) se myslí například špatně zhojená zlomenina. K deformaci kloubů a kostí může také dojít po zánětlivých onemocněních.

### 2.2.2 *Paréza*

Částečná neschopnost aktivního, volního pohybu. Částečná ztráta hybnosti.

Rozlišujeme:

- monoparéza – částečná ztráta hybnosti jedné končetiny
- hemiparéza – částečná ztráta hybnosti obou končetin téže strany, tj. ztráta hybnosti levé či pravé poloviny těla
- paraparéza – částečná ztráta hybnosti obou dolních či horních končetin
- kvadruparéza – částečná ztráta hybnosti všech čtyř končetin

Vzácně vidáme tzv. triparézu.

### 2.2.3 *Plegie*

Úplná neschopnost aktivního, volního pohybu. Úplná ztráta hybnosti.

Jako u parézy rozlišujeme:

- monoplegie – úplná ztráta hybnosti jedné končetiny
- hemiplegie – úplná ztráta hybnosti obou končetin téže strany
- paraplegie – úplná ztráta hybnosti obou dolních či horních končetin
- kvadruplegie – úplná ztráta hybnosti všech čtyř končetin.

(Paréza a plegie, Portál pro mediky, Medik.cz)

## 2.3 Psychický stav po úraze

*„ Je jen málo věcí, který sám nemůžu... Ale jde spíš o to, aby s váma lidi byli a jednali jako dřív, abyste se necejtli jako odpad...“ (Schneider, 2001, in Vágnerová, 2004, 179).*

Získané postižení představuje silné psychické trauma. Každý jedinec reaguje na poškození jinak. Přesto většina prožívá stejné emoce, pocity a trauma. Poškození míchy, úrazy, amputace se často vyskytují u mladších jedinců, spíše u mužů v produktivním věku. Rychlá jízda, sport či pouhé frajerství. Stačí pouhý skok do vody... A pár vteřin navždy změní postiženému jeho život, ale i jeho partnerovi a rodině. Postižený prožívá stav negativních emocí, jako jsou deprese, úzkost a cítí se ve své situaci osamělý. Pro psychický stav je také důležité, zda poškození přišlo náhle, bez varování, či pokud k postižení došlo díky dlouhodobému onemocnění, na které se mohl jedinec, alespoň částečně připravit. Reakce a psychický stav na vzniklé postižení probíhá ve čtyřech fázích, v některých literaturách se uvádí i fází pět. Vágnerová (2004) uvádí fáze čtyři:

- Fáze latence – člověk leží v nemocnici, ví o svém úrazu, co se mu stalo a jaké to bude mít následky. Myslí si, že je to pouze přechodný stav, nepočítá s tím, že je to dlouhodobé či trvalé postižení. Postižený odmítá i informace od zdravotníků, odmítá skutečnost a má nerealistické představy o tom, co se bude v budoucnosti dít a co bude dělat.
- Fáze pochopení traumatizující reality – po dlouhých léčbách si člověk uvědomuje své postižení, které je trvalé, ví, že se nikdy neuzdraví a sám pochopí nebo je informován lékařem, že se jeho stav nezmění. Reakcí je šok a deprese. Své trauma řeší tím, že úraz či onemocnění popírá a že vůbec není nic takového možné. Pociťuje beznaděj, může ztrácet zájem o komunikaci s okolím a tím pádem se uzavírá sám do sebe. Výjimečné nejsou ani myšlenky o skončení se životem.
- Fáze protestu a smlouvání – pacientovi se v této fázi nelíbí nic, co nemá společného s návratem k původnímu stavu. I v této fázi může odmítat kontakt, nechce žít, nerehabilituje. Postupně se smiřuje se svým stavem, smlouvá s osudem a věří a uchovává si naději na lepší výsledek. Má pocit bezmocnosti, sebelítosti, obviňuje ostatní kolem sebe. Člověk má strach, že jeho postižení ovlivní i vztah jeho rodiny a přátel k němu samému. Často přemýšlí o tom, které věci mohl dělat před úrazem a

domnívá se, které už nikdy nebude schopen dělat. Lituje věci, o kterých si myslí, že jsou ztracené.

- Fáze postupné adaptace – postižený se učí různým kompenzačním způsobům pohybu, sebeobsluhy apod. Nemocný si nevěří, má malé sebevědomí, je málo informovaný o tom, co je všechno v dané situaci schopen dělat a co je možné. Je to také tím, že ve svém okolí nikoho postiženého nezná. V této fázi si teprve člověk uvědomí, jaký je jejich stav, co se pro ně změnilo a že na tom nemohou nic změnit.

### *2.3.1 Reakce a pomoc druhých*

Aby člověk emočně zvládl následky onemocnění a úrazu je důležité, aby se o svém postižení dozvěděl co nejvíce informací. Své pocity je dobré někomu svěřovat. Může to být lékař, psycholog, fyzioterapeut či člověk z rodiny nebo přátel. Je důležité, aby postižený své emoce a obavy vyjadřoval upřímně. Také pro lepší psychický stav je dobré být stále aktivní. Dělat oblíbené věci, zkoušet nové a pro sebe udělat maximum. Člověk na vozíku by měl zůstat aktivní jak fyzicky, tak mentálně (Vágnerová, 2004).

Jedna z velmi těžkých věcí pro člověka na vozíku se kterou se bude potýkat každý den je reakce druhých lidí. Velmi často se stává, že lidé při rozhovoru s vozičkářem jsou na rozpacích, neví co mají říkat. Děti budou pokládat hodně otevřených otázek. Tyto situace se musí člověk s postižením naučit zvládat. Vzpomenout si jak by on reagoval při kontaktu s vozičkářem a jak by se zachoval. Musí porozumět tomu, proč lidé takto reagují. Člověk se nesmí stydět za to, že je na vozíku a měl by lidem ve svém okolí ukázat, že je stále stejný jako před poraněním. Rodina a přátelé prožívají novou situaci. Měli by se s tím společně vyrovnat, mluvit o problémech a obavách a naučit se s novou situací žít (Svaz paraplegiků, 2004).

Naslouchat svým emocím, obavám a pocitům je stejně důležité jako rehabilitovat, učit se samostatnosti či zvládat běžné věci v každodenním životě. Aby toto člověk po poranění mohl vše zvládnout je zapotřebí stanovit si nové cíle jako motivaci. Důležitá je podpora rodiny, přátel, ale i léčebného týmu.

## 2.4 Sport tělesně postižených

Jak už jsem uvedla v kapitole o psychickém stavu, postižený by si měl určit nějaký nový cíl nebo motivaci. Jedním z těchto cílů je i sport. Sport jako rozptýlení, útěk od běžných každodenních činností, sport jako prostředek pro setkání s přáteli, relaxace či zlepšení fyzické i psychické kondice.

U vozičkářů, kteří své postižení získali později je také velmi důležité mít na paměti zda před svým zraněním sportovali nebo se sportu vůbec nevěnovali. Jsou osoby, které se před svým úrazem sportu věnovaly a po úraze na něj opět navázaly, nebo osoby, které nesportovaly, ale po úraze nevěděly co dále a tak se začaly věnovat určitým sportovním disciplínám. Také tu máme jedince, kteří plně sportovali, ale po úraze na sportovní činnost zanevřeli. Tělesně postižení se díky sportu lépe vyrovnávají se svou novou životní situací, rozvíjejí své individuální schopnosti jako samostatnost, soběstačnost a zároveň se seberealizují. Díky sportu se vozičkář lépe integruje do společnosti, posiluje se rodinná soudržnost a zároveň vozičkář získává nové přátele a kontakty. Aktivní pohyb a sport jsou i motivací pro plnohodnotný život, kdy vozičkář se může začlenit i do pracovního procesu.

### 2.4.1 Historie sportu vozičkářů v Českých Budějovicích

Sportovní pohybové aktivity vozičkářů v Českých Budějovicích nemají na první pohled nijak bohatou historii. Je to také tím, že informovanost o této oblasti je velmi malá. V roce 1992 se z Ostravy do Českých Budějovic přistěhovali manželé Smékalovi. V témže roce se již budovalo dětské centrum Arpida. Manželé usilovali o to, aby v centru mohly vzniknout pohybové aktivity vozičkářů. Neuspěli. V roce 1993 pan Smékal zakládá na Lanově loděnici malou dřevěnou tělocvičnu pro zdravotně postižené. Kousek od této budovy se nacházelo a dosud nachází hřiště, které mohou Smékalovi s vozičkáři využívat. Pohled na sportující vozičkáře byl zprvu despektován. Po určitém čase se začalo ke sportovním aktivitám vozičkářů hlásit více zdravotně postižených. Bohužel tělocvična se stala díky nabývací kapacitě sportovců nevyhovující a tak manželé Smékalovi za pomoci českého Červeného kříže vybudovali vedle staré tělocvičny novou bezbariérovou budovu s velkou tělocvičnou, která nabízí velmi kvalitní sportovní zázemí. Díky tomuto centru se z mnohých vozičkářů stali velmi dobří sportovci s vynikajícími mezinárodními úspěchy a získávají i důležité informace, poznatky mezi sebou i jejich rodinami. I vozičkáři sami zjistili, že sport je smysluplný, mohou se seberealizovat, nacházet nové přátele a proto vznikali další sportovní

odvětví v Českých Budějovicích. V roce 2002 se ke sportu vozíčkářů připisuje i sportovní klub Králové, který se zaměřuje na hokej vozíčkářů nebo-li sledge hokej. Ke sledge hokejistům se v roce 2005 přidávají vozíčkáři hrající florbal. V roce 2009 díky Kontaktu bB vznikají plavecké hodiny a výuky zdravotně postižených jedinců. Nejmladším sportem, který v Českých Budějovicích vznikl je Boccia. Boccia vznikla v roce 2011, díky projektu Think Big a čtyřem mladým lidem, kteří mají společné zájmy a cíle. V dnešní době je v Českých Budějovicích 5 center a klubů zaměřujících se na pohybové a sportovní aktivity vozíčkářů, dále jsou zde bezbariérová sportoviště, které nejsou přímo zaměřené na vozíčkáře, ale bezbariérovost a ochota lidí pomoci jim nabízí tyto sportoviště naplno využívat.

## 2.5 Volno-časové aktivity

Volný čas je čas či doba, kdy člověk vykonává činnosti podle své vůle, zájmů a nálad takovou intenzitou, aby si odpočinul a naopak nevykonává žádné činnosti pod tlakem závazků. Je to činnost, kterou člověk provádí na základě svého svobodného rozhodnutí za účelem regenerace pracovní síly – odpočinku, regenerace duševní síly – zábavy nebo k rozvoji osobnosti (Hofbauer, 2004).

Sociolog volného času Joffre Dumazedier (1915 – 2002) rozčlenil převládající činnosti volného času do 5ti kategorií:

- činnost manuální
- činnosti fyzické (*sportovní...*)
- činnosti estetické
- činnosti intelektuální
- činnosti sociální
- spotřební (dnes, doplněná)

Zaměříme-li se na volno-časové činnosti fyzické – sportovní, tak určitě do této kategorie zařadíme rekreační sport. Rekreační sport je sport prováděný příležitostně v rozsahu maximálně několika hodin týdně. Přináší odpočinek, zábavu a znovunabytí psychických a fyzických sil (Sekot, 2008).

U sportu na rekreační úrovni není potřeba žádná oficiální registrace nebo pouze registrace v amatérských soutěžích.

## 2.6 Pohybové aktivity ve sportovních klubech a centrech vozíčkářů

Sportoviště a centra pro zdravotně, především tělesně postižené jsou vytvořeny tak, aby umožňovaly co nejsnadnější pohyb člověka na vozíku. Sportovní kluby a centra vozíčkářů se zaměřují na jeden i více sportů. Každý sport má svá stanovená pravidla, které jsou utvořeny přímo pro zdravotně postižené. Sporty mohou být jak na rekreační úrovni, tak i na výkonnostní. Pro výkonnostní úroveň je obvyklý pravidelný trénink, například jednou, dvakrát týdně, registrace v některém sportovním svazu a pravidelná účast v soutěžích.

### 2.6.1 Sportovní výkon tělesně postižených

Sportovní výkon můžeme charakterizovat jako aktuální projev specializovaných schopností sportovce v uvědomělé činnosti zaměřené na řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly. Sportovní výkon je také základním kamenem ve sportovním tréninku. U zdravotně postižených jde o takové výkony, které jsou maximální vzhledem k tělesným, duševním či smyslovým schopnostem a možnostem jedince, za působení druhu a velikosti handicapu. Individuální herní výkon chápeme jako vývojový stupeň způsobilosti hráče, který pak své schopnosti a dovednosti uplatňuje v soutěži. Týmový herní výkon družstva v utkání je výkon sociální skupiny založený na individuálních výkonech hráčů. Jednotlivci ovlivňují hru družstva a družstvo působí na jednotlivce, kteří poté ovlivňují své jednání. Jednotlivci mají zpravidla různou úroveň postižení. V dnešní době mohou například být v plaveckém družstvu a soutěžit jedinci s různými typy postižení (např. amputaři, zrakové postižení i spastici). Na konečný týmový výkon družstva má také vliv, trenér, týmový duch, soudržnost a schopnost podávat takové výkony, které jsou prospěšné pro celé družstvo. Dále rozlišujeme další tři vlivy ve sportovním výkonu, které se odrážejí jak na zdravém sportovci, tak i zdravotně postiženém:

- **Vrozené dispozice** – každý z nás má určité vrozené předpoklady (nadání, talent), které získal po předcích, ale vedle toho jsou tu i takové předpoklady jako jsou nemoci, poruchy, které vznikají v době těhotenství, při porodu nebo do 1 roku od narození. Uvést můžeme například mozkové dysfunkce, centrální poruchy hybnosti, dále ztráty zraku nebo také nevyvinuté končetiny.
- **Vliv prostředí** – jak u zdravých sportovců tak i u zdravotně handicapovaných má velký vliv na výkon a psychickou stránku sportovce rodina. Většina rodin se špatně vyrovnává s onemocněním svých dětí, příbuzných, ať mají vrozené poruchy či náhle získané, proto také sport a různé pohybové aktivity berou jako něco, co jejich dítě

vzhledem ke svému zdraví nemůže. V tomto ohledu velmi napomáhají rehabilitační střediska, která se snaží například jedince se získaným tělesným postižením znovu vrátit do vlastního života. Dále mají vliv na jedince speciální školy nebo ústavy sociální péče. Dalším vlivem je také prostředí ve kterém handicapovaný žije, místo bydliště a možnosti, které město či specializované organizace pro zdravotně postižené nabízejí.

- **Vliv tréninkového procesu** – „ Jsou dlouhodobě a cílevědomě působící podněty, vhodně rozčleněné do etap sportovního tréninku ve vztahu k aktuálnímu zdravotnímu stavu a stabilizovanému či postupujícímu stádiu choroby“ (Dovalil, 2002, 306).

Velký význam má znalost hlavních faktorů podílejících se na sportovním výkonu. Musíme si uvědomit, i když vytvoříme sportovní skupinu zdravotně postižených na stejné výkonnostní úrovni, bude stejně v této skupině určitá různorodost. A to díky různé velikosti postižení každého sportovce a zachování zbytkového potenciálu. Každý člověk se zdravotním postižením potřebuje pro svůj kvalitní život, a to také platí i ve sportu, kompenzační pomůcky. Ať už jsou to pro tělesně postižené vozíky, protézy či stabilizátory. Jak uvádí Dovalil (2002, 307) „ Studium struktury sportovních výkonů má ve sportu zdravotně postižených proto pouze orientační význam. “

### 2.6.2 Sportovní trénink tělesně postižených

Sportovní trénink chápeme jako složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví. Cílem sportovního tréninku je dosahování maximálních výkonů v daném sportu. U osob se zdravotním postižením si klade sportovní trénink za cíl i celkový rozvoj osobnosti. Úkol sportovního tréninku je všeobecný a specializovaný rozvoj sportovce. Do všeobecného rozvoje můžeme zařadit výchovu a vzdělání sportovce a ve specializovaném rozvoji se zaměřujeme na techniku a taktiku. U sportovního tréninku tělesně postižených platí stejné principy jako např. princip všestrannosti, systematičnosti nebo také princip postupně se zvyšujícího zatížení.

Podle Dovalila (2002, 307) „Sportovní trénink zdravotně postižených se během poměrně krátkého vývoje dosud nestačil zformovat v ucelený a propracovaný systém. Důvodů je několik – jednak nevelká tradice, přetrvávající negativní postoje části veřejnosti, nedostatek

*odborných materiálů a zkušeností, absence trenérského vzdělání pro sport zdravotně postižených apod.“.*

Ve sportovním tréninku určitě oddělujeme sportovní trénink dětí a mládeže od sportovního tréninku dospělých. Dětský věk je hlavně respektován u jedinců s vrozenými handicap. Často biologická, sociální a mentální zralost sportovce neodpovídá kalendářnímu věku. Měřítka pro výběr talentů jsou nepropracovaná a nahodilá. U jedinců se získaným postižením je zásadní doba, kdy se se svým postižením vyrovnávají. Jedinec se může se změnou situace vyrovnávat měsíce až roky. Velmi zde záleží na tom, zda před úrazem sportoval či nikoliv. Jak v dětském věku, tak i v dospělém věku po úraze začíná sportovec od začátku se základní etapou sportovní přípravy. V etapě základního sportovního tréninku se zaměřujeme spíše na všestrannost a méně na speciální přípravu. Rozvíjíme pohybové schopnosti a dovednosti. Vedeme sportovce k fair-play, zlepšujeme jeho morálku a předáváme mu vědomosti o sportovním tréninku. Posilujeme jeho sebedůvěru, vychováváme ho k samostatnosti a snažíme se, aby sportovec respektoval nejen sám sebe, ale i ostatní.

Proces adaptace probíhá podobně jako u zdravých jedinců. U zátěže se musíme ohlížet na stav a možnosti organismu k danému zdravotnímu omezení. Schopnost u zdravotně postižených sportovců podávat daný sportovní výkon opakovaně v delším časovém úseku je ovlivňován například přerušením nervových drah, ztrátou funkce určitých svalových skupin, nevyvinutím některé končetiny nebo chybějící částí těla. Samozřejmě i u sportovního tréninku tělesně postižených rozlišujeme obvyklé složky jako tělesnou přípravu, kde rozvíjíme pohybové schopnosti, dále technickou přípravu, ve které osvojujeme pohybové dovednosti. Další přípravu máme taktickou, kde učíme sportovce tvořivě řešit problémy a upevňovat sebeovládání a poslední přípravu máme psychologickou, ve které zlepšujeme soustředěnost a snižujeme agresivitu (Dovalil, 2002).

Tréninkovou jednotku členíme na:

- Rozcvičení – zařazujeme zde různé drobné pohybové hry a protažení, snažíme se prohrát a protáhnout svaly a připravit tělo na zátěž
- Průpravná část – v této části rozvíjíme rychlostní a obratnostní schopnosti, opakujeme a učíme techniku
- Hlavní část – v této části opakujeme dovednosti v herních cvičení, přidáváme průpravnou hru
- Závěrečná část – v závěrečné části rozvíjíme silové a vytrvalostní schopnosti a poté zklidníme a uvolníme tělo protažením

## **2.7 Základní informace o sportech dostupných pro TP v Českých Budějovicích**

### *2.7.1 Atletika*

Atletiku bychom mohli zařadit mezi sport, který stál u zrodu sportu vozíčkářů. Atletické disciplíny nechyběly zatím v žádném programu významných světových či paralympijských her pro tělesně postižené sportovce. V průběhu padesátých let na soutěžích pro vozíčkáře převažovaly atletické disciplíny o více než šedesát procent oproti jiným sportům. V padesátých letech řadíme do atletických disciplín technické disciplíny jako hody a vrhy, jízdy obratnosti a jízdy na krátkých tratích. Kolem sedmdesátých let s konstrukčními změnami sportovního invalidního vozíku se dostaly do programy světových soutěží a her jízdy na delších tratích (1.500m až 10.000m), silniční závody (od 10km do 25km) a klasické maratóny (<http://old.cstps.cz> – Český svaz tělesně postižených sportovců – ČSTPS).

V dnešní době se atletických disciplín účastní sportovci všech postižení. Sportovci na vozíku, sportovci s protézou nebo také sportovci se zrakovým postižením, kteří mohou mít svého vodiče. Atletické disciplíny rozdělujeme do tří okruhů:

**1. Jízdy** – jízdy jsou vozíčkářskou obdobou běhů, sportovci jezdí na speciálních vozících, které musí splňovat určité parametry. Vozíky jsou vyráběné na míru. Jízdy jsou pořádané na stadionu (100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, 5.000 m, 10.000 m) a na silnici (10.000m, maratón, a další podle propozic pořadatelů na nemistrovských soutěžích)

**2. Vrh a hody** – soutěží se z klasických vozíků nebo ze speciálních židlí. Vrhací rámy nejsou standardizovány. Každý sportovec má právo si židli upravit podle svých potřeb a postižení. Jediné pravidlo, které židle mají je jejich maximální výška, která i s podložkou nesmí přesáhnout 75cm od země. Sportovci soutěží v disciplínách vrh koulí, hod oštěpem (kuželkou), hod diskem.

**3. Pětiboj** – Kvadruplegici soutěží – koule, oštěp, 100 m, disk, 800 m, u skupiny F 51 je koule nahrazena jízdou na 200 m. Paraplegii soutěží – koule, oštěp, 200 m, disk, 1.500 m (<http://old.cstps.cz> - ČSTPS).

### 2.7.2 Boccia

Boccia je tradiční hra určena pro jednotlivce, páry nebo týmy. Tuto hru mohou hrát jak lidé s tělesným postižením, tak i zdraví lidé. Původně boccia byla zamýšlena pro jedince s dětskou mozkovou obrnou, ale v dnešní době si tuto hru oblíbilo mnoho sportovců s jinými vážnými poruchami hybnosti. Kořeny této hry najdeme ve francouzské hře „pentaque“ či „boules“ nebo v anglickém „lawn bowling“ tak zvaného trávnickového bowlingu. V roce 1984 se boccia dostala do programu paralympijských her. Boccia řídí mezinárodní komise boccia (IBC) a Mezinárodní federace elastiků (CP-ISRA) (<http://www.ag4u.eu>).

Ke hře je potřeba 13 míčků. 6 červených míčků pro jednoho hráče (pár, tým) a 6 modrých míčků pro soupeře. Poslední třináctý míček je bílý a říká se mu „Jack“. Hra je rozdělena na čtyři směny. Cílem hry je hodit svůj míček co nejbližší k cílovému bílému míčku. Po odhození všech míčků se počítají body. Kolik míčků má blíže vítězný hráč, než jeho soupeř, tolik získává bodů. Body z jednotlivých směn se sčítají a vítězí hráč, který během čtyř směn získal nejvíce bodů (<http://www.boccia.xf.cz/>).

### 2.7.3 Florbal

Florbal vozičkářů je velmi atraktivní a hlavně kolektivní hra, která se stále více posouvá na nejvyšší příčky v oblíbenosti. Je to velmi technická hra, kde převážně mladí handicapovaní sportovci mohou předvést své pohybové dovednosti a schopnosti. Díky tomuto oblíbenému sportu se začlenilo již mnoho tělesně postižených do hráčského kolektivu a do společnosti. Florbal vozičkářů spadá pod Českou federaci florbalu vozičkářů o.s. (ČFFV) a pod Mezinárodní federaci florbalu vozičkářů (IWFF). Florbal vozičkářů má stejná pravidla jako klasický florbal. Je to hra brankového typu s cílem nastřílet soupeřovi co nejvíce gólů. Hrají zde dvě družstva proti sobě. Na hřišti jednoho družstva je pět hráčů plus brankář. Hrací čas je 3x20 minut. U florbalu vozičkářů je jedna zvláštnost, že tuto hru mohou hrát smíšená družstva, tedy mohou hrát ženy a muži dohromady (ČSTPS).

#### *2.7.4 Plavání*

Z historie plavání je nejvíce známé Řecko, kde byla velice vyzdvihována jeho důležitost. O plavání se zajímali i známí pedagogové a filosofové. Jedním známým pedagogem je například Jan Ámos Komenský, který velmi uznával hodnotu plavání. V 18.-19. století je tato sportovní disciplína zavedena do výchovného programu. Plavání je velmi vhodná a účelná součást pohybového režimu zdravotně oslabených a postižených. Plavání je nejlepší způsob rehabilitace a je vhodný pro všechny typy postižení. Má dobrý vliv na rozvoj pohybových dovedností, zlepšuje se kloubní rozsah, zvětšuje se vitální kapacita plic a může dojít ke snížení spasticity. V České republice je plavání tělesně postižených provozováno v občanském sdružení Kontakt bB s vazbou Českého svazu tělesně postižených sportovců (ČSTPS).

#### *2.7.5 Sledge hokej*

První myšlenka umožnit hrát lední hokej tělesně postiženým sportovcům se zrodila na konci šedesátých let dvacátého století ve Švédsku. V roce 1969 bylo zrealizováno první utkání v ledním hokeji vozíčkářů. V roce 1990 byla vytištěna první mezinárodní pravidla. O rok později v Norsku se uskutečnil turnaj tzv. Světový pohár. Na zimní paralympiádu se tento sport dostal v roce 1994. Řídícím tělesem je Mezinárodní paralympijský výbor (Táborský, 2004).

Sledge hokej je pro sportovce s postižením dolních končetin. Pravidla a vše co se toho týče vychází z ledního hokeje, až na pár úprav. V tomto sportu se zohledňují pohybové schopnosti hráčů, kteří sedí na vozících s bruslařskými čepelemi. Hřiště na sledge hokej je srovnatelné jako hřiště na lední hokej. Velikost i členění jsou stejné. Hráčům sledge hokeje musí být umožněn výhled na lední plochu a proto jsou mantinely vyměněné za plexi sklo. Výstup na hrací plochu musí být upraven pro hráče tak, aby se z hřiště a na něj dostávali bez cizí pomoci. Družstvo může mít nejvíce patnáct hráčů včetně dvou brankářů. Na hřišti hraje šest hráčů včetně brankaře. Hráči jsou posazeni na sedačkách „sáňkách“, které mají zespođu čepele. Maximální délka čepelí nesmí přesáhnout jednu třetinu délky vozíku. Hráč může použít pro upevnění nohou a pánve popruhy. Hráči mají povoleno mít v každé ruce jednu hokejku. Hokejky neslouží jen k odehrání puku, ale jsou důležitou pomůckou pro pohyb na

ledě. I brankář má povolené dvě hole. Hrací doba je 3x15 minut čistého času. Vítězí družstvo, které nastřílí nejvíce branek (Táborský, 2004; <http://www.sledgehokej.cz/clanky/ke-stazeni/>).

#### *2.7.6 Stolní tenis*

Stolní tenis patří mezi sportovní disciplínu, která se objevila na prvních paralympijských hrách v Římě v roce 1960 a především se začal hrát ve Stoke Mandeville jako první sport vozíčkářů vůbec. Stolní tenis je hra síťového typu. Pravidla stolního tenisu pro zdravotně postižené vycházejí z pravidel Mezinárodní federace stolního tenisu (ITTF). Pro vozíčkáře jsou mírně upravená. Pravidla platí tedy pro vozíčkáře, hráče stojící a hráče s mentálním postižením. Soutěží jednotlivci, páry i družstva (Táborský, 2004).

#### *2.7.7 Tenis*

Tenis vozíčkářů se začal hrát v sedmdesátých letech dvacátého století ve Spojených státech amerických. Od roku 1992 je v programu paralympijských her. Řídící organizací je Mezinárodní tenisová federace (ITF), která spolupracuje s Národní tenisovou asociací vozíčkářů (IWTA). Tenis je hra síťového typu. Pravidla jsou stejná jako v tenise zdravých, až na jednu výjimku. Míček může dopadnout na zem až dvakrát po sobě. První dotyk míčku se zemí musí být samozřejmě ve správném prostoru hřiště. Tenisté používají klasické sportovní vozíky, jejichž velká kola jsou nakloněná směrem k pánvi a malá pomáhají udržet rovnováhu (Táborský, 2004).

#### *2.7.8 Volejbal*

Za tvůrce dnešního volejbalu je považován Američan William G. Morgan. V roce 1895 pro své studenty vymyslel hru, která byla založená na odbíjení míče přes 183 cm vysokou síť. Volejbal se rozšířil do okolních států a po první světové válce i do Evropy. Roku 1947 byla založena Mezinárodní volejbalová federace (FIVB).

Volejbal pro vozíčkáře a ostatní těžce tělesně postižené se začal hrát v padesátých letech dvacátého století. Vznikl kombinací volejbalu a faustballu. Od roku 1980 volejbal vozíčkářů nebo-li volejbal vsedě (sitting – voleyball) je na programu světových her.

Na hřišti 10m x 6m hrají dvě družstva. Každé má 6 hráčů v poli a 6 náhradníků. Zdravotní klasifikace ve volejbalu sedících není. Hrají společně amputaři či paraplegii bez rozdílu postižení. „*Cílem je zahrát míč odbitím přes síť na polovinu soupeře tak, aby se buď dotkl podlahy dříve, než jej zahrají hráči protivnickova družstva, nebo zabránit soupeři vrátit jej zpět, a to v souladu s pravidly*“ (Kábele, 1992, 127)

Vítězí družstvo, které vyhraje dva sety ze tří nebo tři sety z pěti. Jeden set se hraje do patnácti bodů.

### 2.7.9 Vzpírání

Vzpírání vozičkářů se provádí vleže na zádech. Je odvozeno od známé posilovací lavice bench press. Soutěže se začali konat kolem padesátých let dvacátého století. Brzy se vzpírání objevilo i na Stoke Mandevillských hrách. Ve vzpírání vozičkářů se sportovci nerozdělují dle zdravotní klasifikace, ale podle váhových kategorií. K rozvoji vzpírání vozičkářů přispělo zařazení do paralympijských her. Následně se sjednotil a rozšířil počet váhových kategorií. Vzpírání patří mezi samozřejmou součást všech významných sportovních her a soutěží vozičkářů (Kábele, 1992).

## 2.8 Bezbariérový přístup

Stavební bariéry výrazně omezují člověka se zdravotním postižením začlenit se do většinové společnosti. Bezbariérový přístup umožňuje osobám nejen se zdravotním postižením navštěvovat místa, která by jim za běžných podmínek byla zamezena. Za bariéry nepovažujeme jen schody, obrubníky, terénní nerovnosti, ale i dopravní bariéry jako dopravní prostředky, nesprávnou úpravu nástupišť, chodníků, nedostatek parkovacích míst či jejich nesprávné řešení. *„Ze stavebního hlediska znamená bezbariérový přístup soubor opatření, které zajistí samostatný pohyb a užívání staveb osobami s omezenou schopností pohybu a orientace“* (www.cs.wikipedia.org – bezbariérový přístup).

V dnešní době je bezbariérový přístup velmi vyžadován do novostaveb veřejné vybavenosti a také i do rekonstruovaných objektů. Bohužel, ale ještě mnoho starých veřejných budov v této době jsou stále vozíčkářům nepřístupné. U problematických rekonstrukcí se využívají pomůcky jako například rampy či zvedací plošiny. Bezbariérové užívání stavby musí být zajištěno po celou dobu živnosti.

Dle vyhlášky Ministerstva pro místní rozvoj č. 398/2009 Sb. O obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb jsou osoby s omezenou schopností pohybu a orientace:

- osoby s pohybovým postižením
- osoby se zrakovým postižením
- osoby se sluchovým postižením
- osoby s mentálním postižením
- těhotné ženy
- osoby pokročilého věku
- osoby doprovázejícími dítě v kočárku nebo dítě do tří let (Šestáková, 2009).

### 2.8.1 Bezbariérová řešení a stavby sportovních center

Při nové bezbariérové výstavbě haly si nejdříve musíme určit typ haly, rozměry, využitelnou plochu, počet tréninkových a soutěžních polí a pro jaké sportovní hry bude hala určena. Typem haly může být hala s více funkcemi, sportovní hala, víceúčelová hala nebo sportovní podnik. Každý typ má své minimální rozměry, minimální počet šaten, záchodů, sprch, nářad'oven atd. Každý prostor haly musí mít určitý rozměr na jednoho člověka

(sportovce, diváka, reportér apod.). „U staveb pro sport musí být bezbariérově řešeno rovněž sportoviště a závodíště a jejich zázemí, zejména hygienické zařízení a šatny, při respektování zvýšených nároků na manipulační prostory pro používání sportovních vozíků“ (Šestáková, 2009, 133).

Pro představu přikládáme tabulku dle Neuferta (1995) s rozměry sportovní víceúčelové haly (tab.1.) a půdorysné schéma haly (tab.2.).

Tab. 1. Sportovní hala a tělocvičny

SPORTOVNÍ HALY

TĚLOCVIČNY A SPORTOVNÍ HALY

| Druh sportu                                   | užitná sportovní plocha netto |                  |                    |                  | přilehlé zóny bez překážek |                   | brutto sportovní plocha bez překážek při standard. rozměrech |         | světla výška haly <sup>1)</sup> |
|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|--------------------|------------------|----------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------|
|                                               | minimální rozměry             |                  | standardní rozměry |                  |                            |                   |                                                              |         |                                 |
|                                               | délka m                       | šířka m          | délka m            | šířka m          | na dlouhé straně m         | na čelní straně m | délka m                                                      | šířka m |                                 |
| badminton                                     | 13,4                          | 6,1              | 13,4               | 6,1              | 1,5                        | 2,0               | 17,4                                                         | 9,1     | 9 <sup>2)</sup>                 |
| basketbal                                     | 24 – 28                       | 13 – 15          | 28                 | 15               | 1 <sup>3)</sup>            | 1 <sup>3)</sup>   | 30                                                           | 17      | 7                               |
| box                                           | 4,9 – 6,1                     | 4,9 – 6,1        | 6,1                | 6,1              | 0,5                        | 0,5               | 7,1                                                          | 7,1     | 4                               |
| faustball                                     | 40                            | 20               | 40                 | 20               | 0,5                        | 2                 | 44                                                           | 21      | (5,5)                           |
| fotbal                                        | 30 – 50                       | 15 – 25          | 40                 | 20               | 0,5                        | 2                 | 44                                                           | 21      | 4                               |
| vzpírání                                      | 4                             | 4                | 4                  | 4                | 3                          | 3                 | 10                                                           | 10      | 4                               |
| házená                                        | 40                            | 20               | 40                 | 20               | 1 <sup>4)</sup>            | 2                 | 44                                                           | 22      | 7 <sup>5)</sup>                 |
| hokej                                         | 36 – 44                       | 18 – 22          | 40                 | 20               | 0,5                        | 2                 | 44                                                           | 21      | (5,5)                           |
| judo                                          | 9 – 10                        | 9 – 10           | 10                 | 10               | 2                          | 2                 | 14                                                           | 14      | (4)                             |
| německá košíková                              | 28                            | 15               | 29                 | 15               | 1                          | 1                 | 30                                                           | 17      | (5,5)                           |
| kulturstika                                   | 12                            | 12               | 12                 | 12               | 1                          | 1                 | 14                                                           | 14      | (5,5)                           |
| umělecká gymnastika                           | 52                            | 27               | 52                 | 27               | –                          | –                 | 52                                                           | 27      | 8                               |
| kolová a ostatní sporty na kole               | 12 – 14                       | 9 – 11           | 14                 | 11               | 1                          | 2                 | 18                                                           | 13      | (4)                             |
| sportovní gymnastika (aerobik)                | 13 <sup>6)</sup>              | 13 <sup>6)</sup> | 13 <sup>6)</sup>   | 13 <sup>6)</sup> | 1                          | 1                 | 15                                                           | 15      | 8 <sup>2)</sup>                 |
| zápas                                         | 9 – 12                        | 9 – 12           | 12                 | 12               | 2                          | 2                 | 14                                                           | 14      | (4)                             |
| hokej na kolečkových bruslích                 | 34 – 40                       | 17 – 20          | 40                 | 20               | –                          | –                 | 40                                                           | 20      | (4)                             |
| krasobruslení a tanec na kolečkových bruslích | 40                            | 20               | 40                 | 20               | –                          | –                 | 40                                                           | 20      | (4)                             |
| sportovní tanec                               | 15 – 16                       | 12 – 14          | 16                 | 14               | –                          | –                 | 16                                                           | 14      | (4)                             |
| tenis                                         | 23,77                         | 10,97            | 23,77              | 10,97            | 3,65                       | 6,4               | 36,57                                                        | 18,27   | (7)                             |
| stolní tenis                                  | 2,74                          | 1,525            | 2,74               | 1,525            | 5,63                       | 2,74              | 14                                                           | 7       | 4                               |
| cvičení na trampolině                         | 4,57                          | 2,74             | 4,57               | 2,74             | 4                          | 4                 | 12,57                                                        | 10,74   | 7                               |
| volejbal                                      | 18                            | 9                | 18                 | 9                | 5                          | 8                 | 34                                                           | 19      | 12,5 <sup>7)</sup>              |

<sup>1)</sup> čísla v závorce: doporučené rozměry

<sup>2)</sup> pro národní soutěž: stačí 7 m

<sup>3)</sup> pro divácký prostor u hřiště 2 m

<sup>4)</sup> potřeba dalšího místa pro stolek časoměřičů a střídačku

<sup>5)</sup> při okrajové zóně šířka 3,3 m, u netto plochy hřiště je možná redukce na 5,5 m

<sup>6)</sup> u národních soutěží 12 m

① Rozměry sportovních ploch pro soutěžní využití

| Druh nářadí                   | celková plocha bez překážek <sup>1)</sup><br>délka × šířka × výška v m | bezpečnostní odstup <sup>2)</sup> v m |                           |                   |                   |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-------------------|-------------------|
|                               |                                                                        | bočně                                 | vpředu                    | vzadu             | mezi sebou        |
| koberce pro prostná           | 14 × 14 × 4,5                                                          | –                                     | –                         | –                 | –                 |
| kůň na šif                    | 4 × 4 × 4,5                                                            | –                                     | –                         | –                 | –                 |
| kůň naděl                     | 36 <sup>3)</sup> × 2 × 5,5                                             | –                                     | –                         | –                 | –                 |
| kruhy <sup>4)</sup>           | 8 × 6 × 5,5                                                            | –                                     | –                         | –                 | –                 |
| bradla                        | 6 × 9,5 × 4,5                                                          | 4,5 <sup>5)</sup>                     | 4 <sup>5)</sup>           | 3 <sup>5)</sup>   | 4,5               |
| hrazda                        | 12 × 6 × 7,5 <sup>7)</sup>                                             | 1,5                                   | 6                         | 6                 | –                 |
| bradla o nestejně výši        | 12 × 6 × 5,5                                                           | 1,5                                   | 6                         | 6                 | –                 |
| kladina                       | 12 × 6 × 4,5                                                           | –                                     | –                         | –                 | –                 |
| kruhy s pohybem <sup>4)</sup> | 18 × 4 × 5,5                                                           | 1,5 <sup>5)</sup> (2)A                | 10,5 <sup>5)</sup> (7,5)A | 7,5 <sup>5)</sup> | 1,5 <sup>5)</sup> |
| lano pro šplh                 | –                                                                      | 1,5                                   | 4,5 (4)A                  | 4,5 (4)A          | 1,5 (0,8)A        |
| zavěšený míč pro hlavičky     | –                                                                      | 4,5 <sup>5)</sup>                     | 4,5 <sup>5)</sup>         | 4,5 <sup>5)</sup> | 7                 |
| řístol                        | –                                                                      | –                                     | 4,5 <sup>5)</sup>         | 4,5               | 4,5               |

<sup>1)</sup> pro výkonnostní sport

<sup>2)</sup> při školním a masovém provozu (mezi nářadím vzájemně nebo od stěny)

<sup>3)</sup> rozběh 25 m, délka nářadí 2 m, doběh 9 m

<sup>4)</sup> vzdálenost os lan 0,5 m

<sup>5)</sup> měřeno od os sloupů, žerdí nebo lan

<sup>6)</sup> redukce na 4 m od stěn nebo 3,5 m k závěsu možná

<sup>7)</sup> pro národní soutěže: stačí výška 7 m

(A = Rakousko)

Provozní místnosti pro víceúčelové využití navíc ke vstupnímu prostoru podle → str. 457 ②.

Na návštěvníka: 0,1 m<sup>2</sup>.

Šatny: 1 návštěvník/1 místo,

na 1 místo: 0,05 – 0,1 m<sup>2</sup>

(včetně 1 m délky výdajového pultu na 30 míst v šatně).

Záchody: 1 návštěvník 0,01;

z toho 40% míst pro ženy,

20% míst pro muže,

40% pisoáry.

Sklady stolů a židlí na 1 návštěvníka: 0,05 – 0,06 m<sup>2</sup>.

Vybavení pódia a pódium na m<sup>2</sup>, plochy pódia 0,12 m<sup>2</sup>.

Pokladna a ostatní: podle potřeby.

Občerstvení: místo pro automaty: 1,0 × 0,6 – 0,8 m.

Kuchyňka: 12 – 15 m<sup>2</sup>,

6 m<sup>2</sup> sklad.

Kiosek s výčepem: 8 – 12 m<sup>2</sup>, 10 – 12 m<sup>2</sup> sklad.

Kavárna/restaurace na 1 místo:

1,5 – 2,7 m<sup>2</sup>, z toho pro hosty

1 – 1,5 m<sup>2</sup>, pro kuchyni a sklady

0,5 – 1,2 m<sup>2</sup>.

Samooobslužný provoz: 1 m pultu pro 50 návštěvníků. Při

obsluze číšníky: na 100 míst =

2 m pultu, malé pódium = 100 m<sup>2</sup>.

Šatna pro umělce, víceúčelová

místnost pro školení, jednání,

přednášky, volný čas (čítárna,

deskové hry, kulečnick), kužel-

nik: podle potřeby.

Provozní místnosti pro techniku

jsou k dispozici u sportovních

hal. U sportovišť ve volné pří-

rodě, bez vlastní budovy, musí být

sklad nářadí apod. naplánován

ve sportovní hale.

Rozměry nářadovny pro sport

ve volné přírodě = 0,3 m<sup>2</sup> na

100 m<sup>2</sup> užitné sportovní plochy

(plocha netto) = 15 m<sup>2</sup>.

Údržba ručního nářadí = 0,04 m<sup>2</sup>

na 100 m<sup>2</sup>, plocha brutto = 8 m<sup>2</sup>.

Pro stroje = 0,06 m<sup>2</sup> na 100 m<sup>2</sup>,

plocha brutto = 12 m<sup>2</sup>.

Při externí nebo centrální údrž-

bě, ke které se stroje odvázejí,

lze prostory pro údržbu vypus-

tit.

## SPORTOVNÍ HALY

### TĚLOCVIČNY A SPORTOVNÍ HALY

Provozní místnosti pro víceúčelové využití navíc ke vstupnímu prostoru podle → str. 457 ②. Na návštěvníka: 0,1 m<sup>2</sup>.

Šatny: 1 návštěvník/1 místo, na 1 místo: 0,05 – 0,1 m<sup>2</sup> (včetně 1 m délky výdajového pultu na 30 míst v šatně).

Záchody: 1 návštěvník 0,01;

z toho 40% mís pro ženy,

20% mís pro muže,

40% pisoáry.

Sklady stolů a židlí na 1 návštěvníka: 0,05 – 0,06 m<sup>2</sup>.

Vybavení pódia a pódium na m<sup>2</sup>, plochy pódia 0,12 m<sup>2</sup>.

Pokladna a ostatní: podle potřeby.

Občerstvení: místo pro automat: 1,0 × 0,6 – 0,8 m.

Kuchyně: 12 – 15 m<sup>2</sup>,

6 m<sup>2</sup> sklad.

Kiosek s výčepem: 8 – 12 m<sup>2</sup>, 10 – 12 m<sup>2</sup> sklad.

Kavárna/restaurace na 1 místo: 1,5 – 2,7 m<sup>2</sup>, z toho pro hosty 1 – 1,5 m<sup>2</sup>, pro kuchyni a sklady 0,5 – 1,2 m<sup>2</sup>.

Samooobslužný provoz: 1 m pultu pro 50 návštěvníků. Při obsluze číšníky: na 100 míst = 2 m pultu, malé pódium = 100 m<sup>2</sup>.

Šatna pro umělce, víceúčelová místnost pro školení, jednání, přednášky, volný čas (čítárna, deskové hry, kulečník), kuželník: podle potřeby.

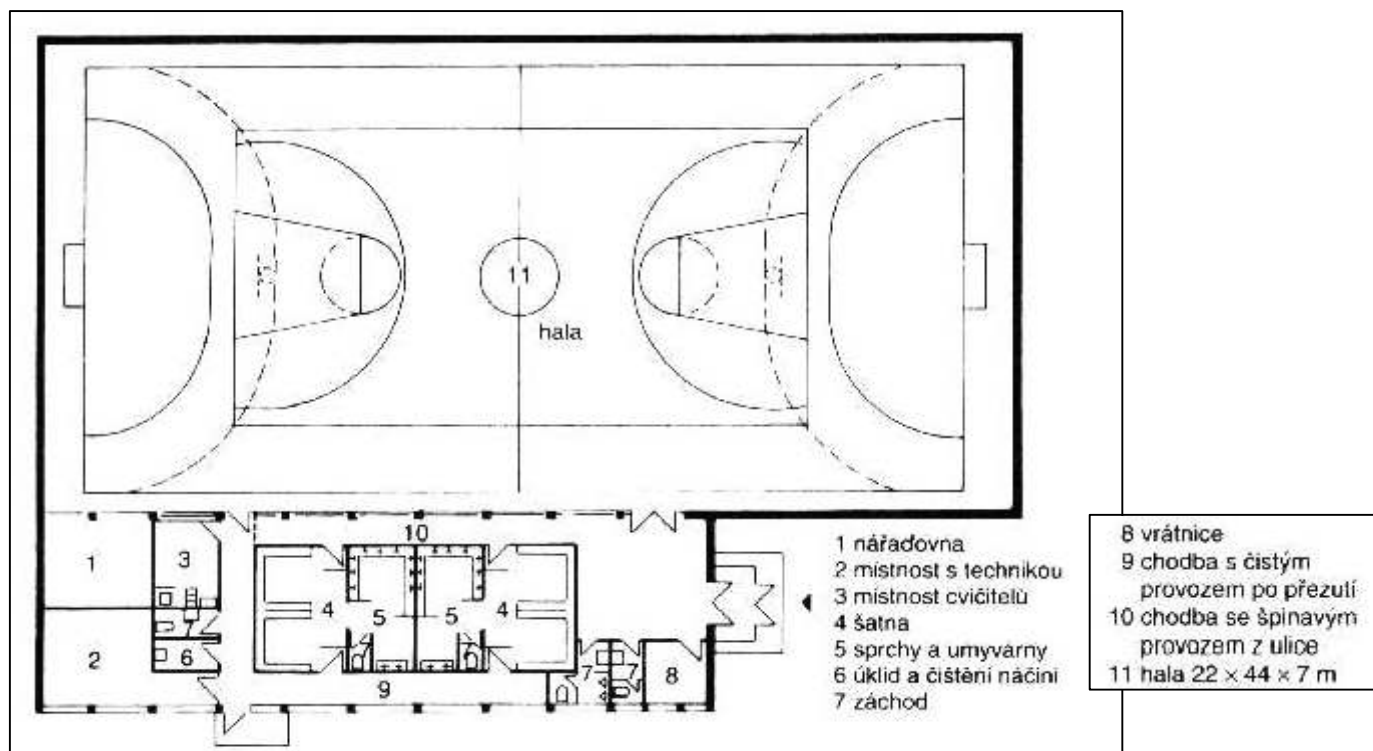
Provozní místnosti pro techniku jsou k dispozici u sportovních hal. U sportovišť ve volné přírodě, bez vlastní budovy, musí být sklad nářadí apod. naplánován ve sportovní hale.

Rozměry nářadovny pro sport ve volné přírodě = 0,3 m<sup>2</sup> na 100 m<sup>2</sup> užitné sportovní plochy (plocha netto) = 15 m<sup>2</sup>.

Údržba ručního nářadí = 0,04 m<sup>2</sup> na 100 m<sup>2</sup>, plocha brutto = 8 m<sup>2</sup>.

Pro stroje = 0,06 m<sup>2</sup> na 100 m<sup>2</sup>, plocha brutto = 12 m<sup>2</sup>.

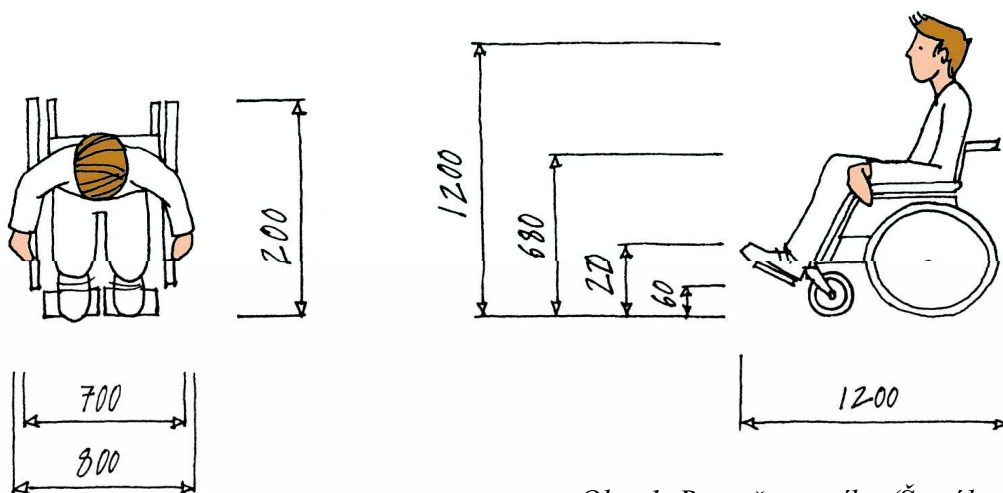
Při externí nebo centrální údržbě, ke které se stroje odvázejí, lze prostory pro údržbu vypustit.



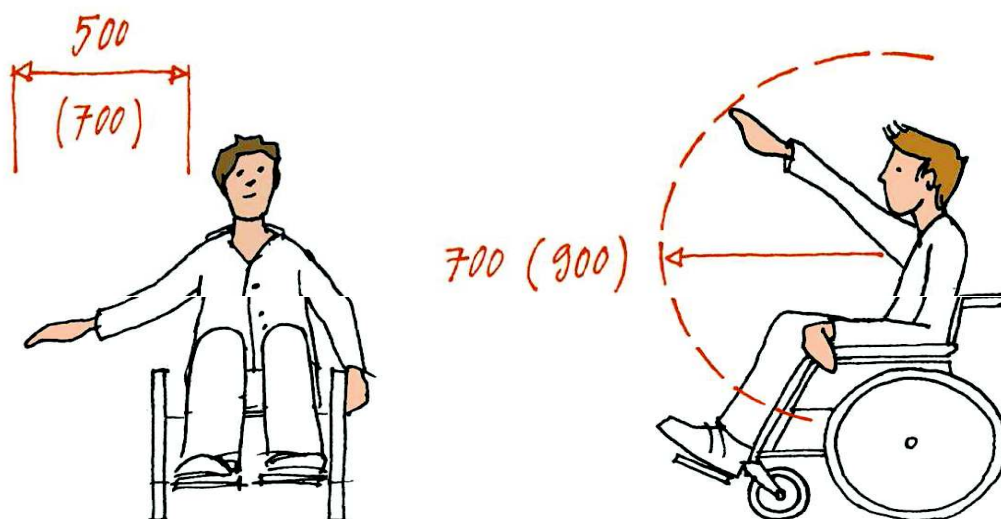
Tab. 2. Půdorysné schéma sportovní haly

Veřejné budovy, sportovní zařízení, ale i venkovní prostory musí být vytvořeny tak, aby si vozíčkář mohl například sám bez cizí pomoci dojít na toaletu, umýt si ruce, vysprchovat se, nebo si mohl zařídit veškeré platby u přepážek či poslat dopis na poště. Vše souvisí se vším a je také důležité, aby po vykonání všech těchto zájmů, úkolů mohl vozíčkář pohodlně před budovou přejít z jednoho chodníku na druhý a odjet domů. Vše samostatně nebo s minimální dopomocí. Všechny tyto každodenní situace umožňují bezbariérová řešení staveb. Bezbariérové řešení pro osoby s omezenou schopností pohybu vychází z dispozic, možností a potřeb osob na vozíku.

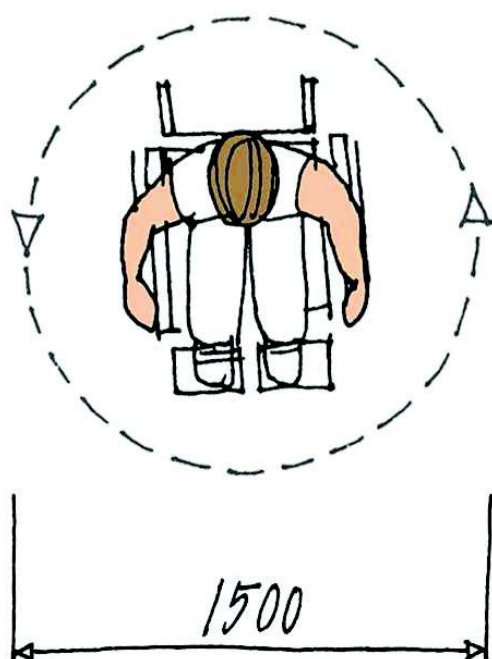
Pro výstavbu bezbariérových sportovišť i jiných center a budov musíme znát základní rozměry vozíku (obr.1.), průměrný dosah vozíčkáře (max 1200 mm) (obr.2.) a rozměr otáčení na vozíku o 360° (min. průměr 1500 mm) (obr.3.). Z těchto rozměrů se odvíjí výstavba šaten, toalet, sprch, ale také vstupy do budov, výtahy, bezbariérové rampy, parkovací místa pro vozíčkáře či přechody pro chodce se světelnou signalizací (Šestáková, 2009).



Obr. 1. Rozměry vozíku (Šestáková, 2009)



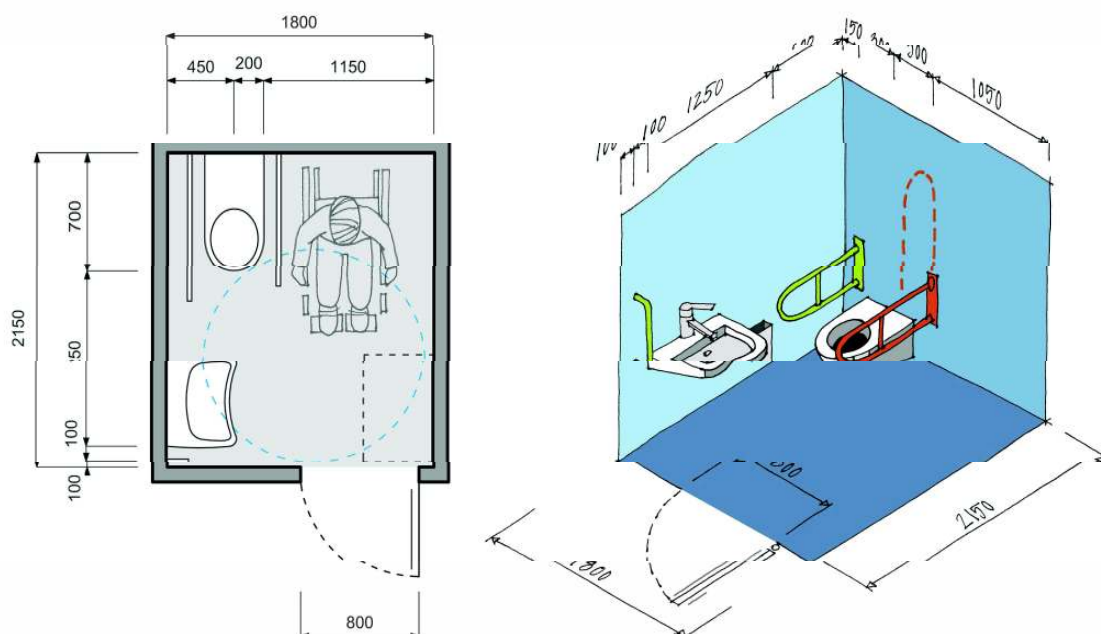
Obr. 2 . Dosah vozičkáře (Šestáková, 2009)



Obr. 3. Otočení vozíku o 360° (Šestáková, 2009)

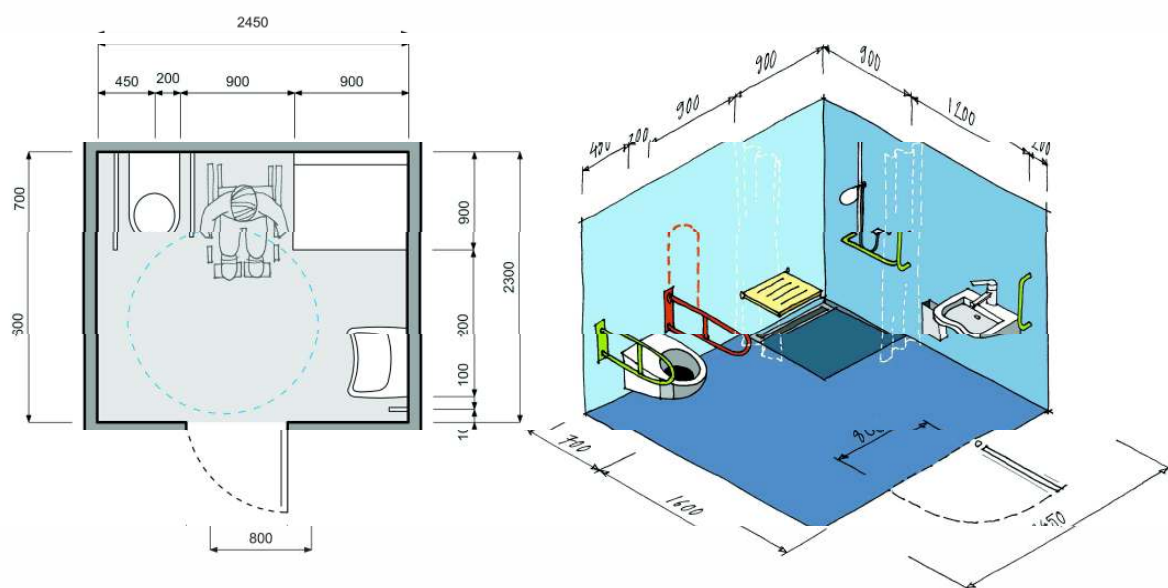
Každá výstavba má své minimální rozměry, které by se měly při stavbě dodržet, aby vozíčkář mohl samostatně, bezpečně a plynule projet a také využívat staveb, jak potřebuje. Povrch pochozích ploch musí být rovný, pevný a protiskluzový. Při použití roštu pro pochozí plochu, musí mít velikost mezery ve směru chůze max. 15mm.

Hygienické zázemí musí být účelné a vozíčkář zde musí mít možnost se sám dostat na toaletu, do sprchy a k umyvadlu. Pokud vozíčkář je méně soběstačný, musí se i na toaletu s ním vejít asistent, který mu pomůže. Pro ukázkou přikládáme bezbariérové řešení toalety s minimálními rozměry prostoru (obr.4.) a hygienické zázemí – toalety se sprchou (obr.5.). Obrázky jsou přiloženy dle Šestákové (2009).



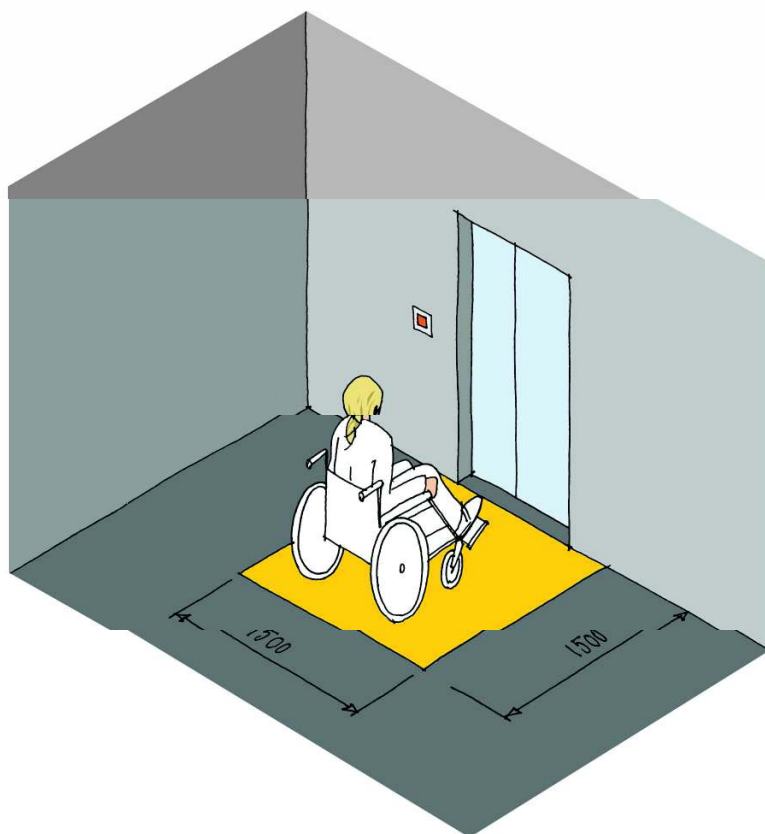
*Obr. 4. Bezbariérové řešení toalety*

Minimální půdorysné rozměry u obrázku 4. jsou 1800 x 2150 mm. U obrázku 5. máme minimální půdorysné rozměry 2450 x 2300 mm.

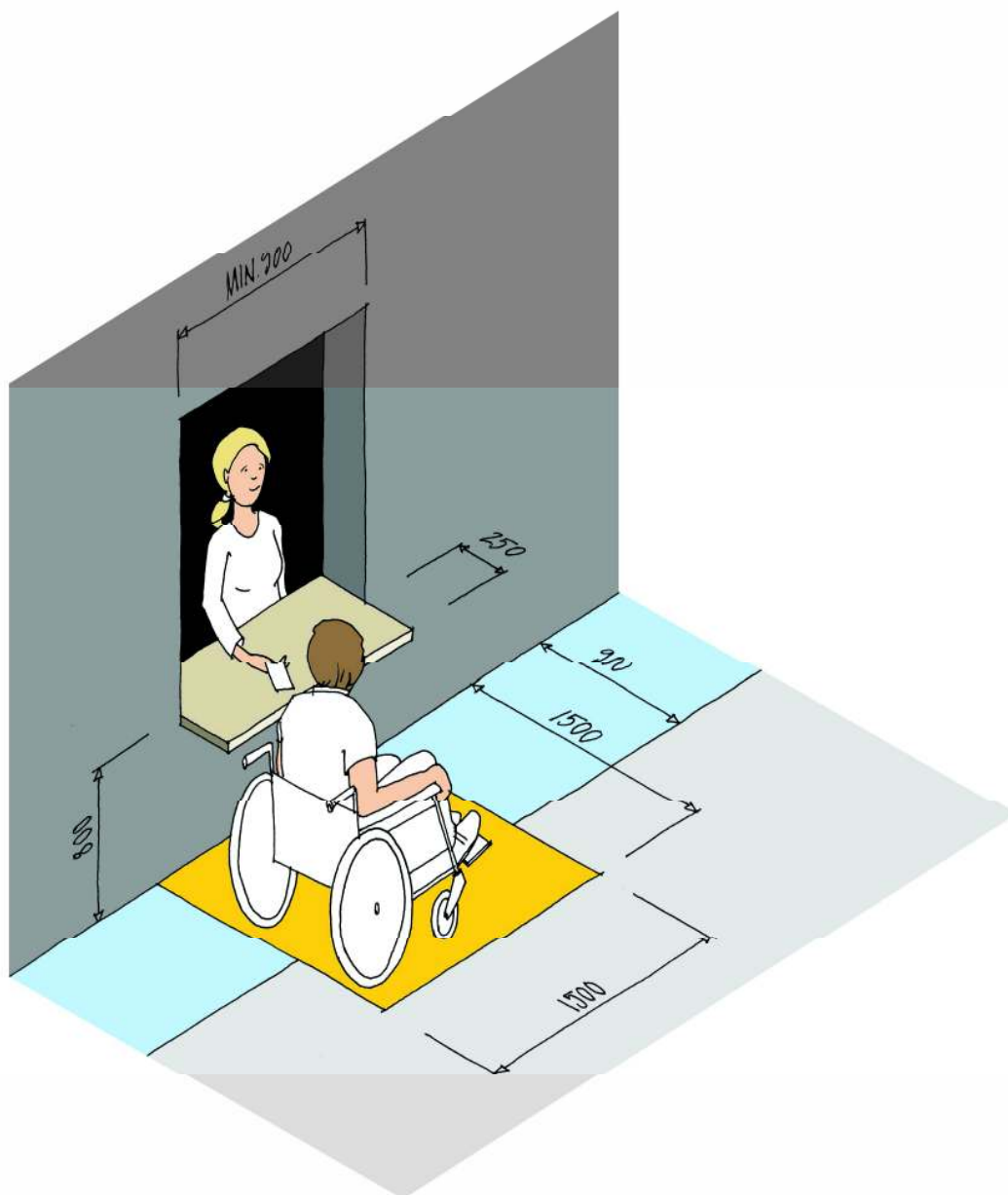


Obr. 5. Bezbariérové řešení hygienické místnosti

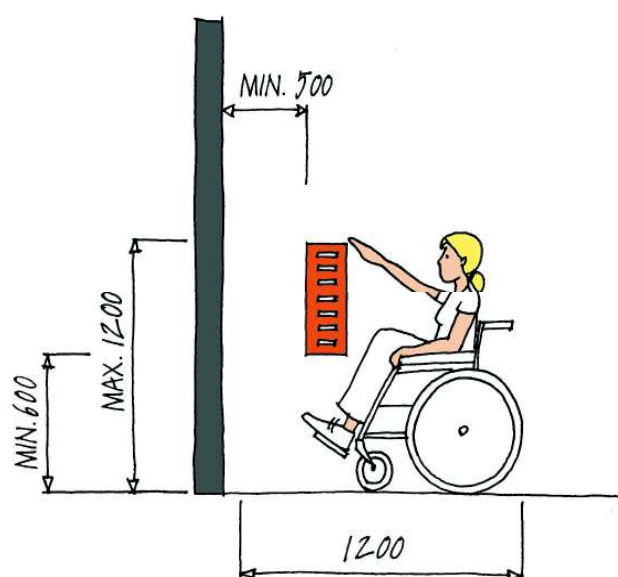
Za základní bezbariérové užívání staveb máme na mysli například používání přepážek, recepcí, výtahů, či dosah k ovládacím prvků (zvonky, přivolání výtahu). Na ukázkou přikládáme obrázky s rozměry dle Šestákové (2009).



Obr. 6. Výtah



Obr. 7. Přepážka, recepce

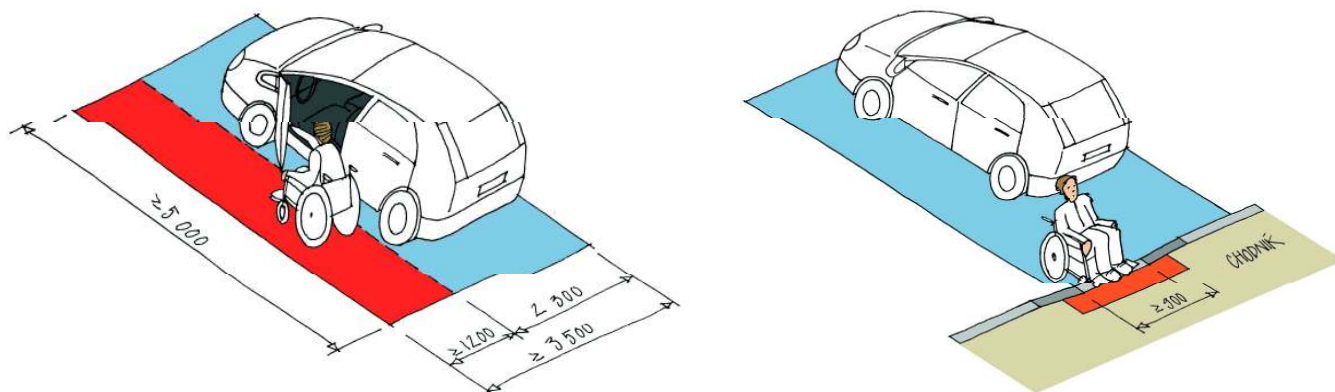


Obr. 8. Ovládací prvky

Dalším bezbariérovým prvkem jsou přechody pro chodce a chodníky a parkoviště. Před každým sportovištěm by měla být rovná plocha, která vozíčkáři usnadňuje volný přístup a vstup do centra. Chodníky, parkoviště a přechody pro chodce souvisí též s výstavbou center, jelikož vozíčkář musí mít bezbariérový přístup, aby mohl sportoviště bez problémů využívat. Bezbariérové chodníky, sjezdy z chodníků a přechody pro chodce nemají být jen před nově vybudovanými sportovišti, ale měly by se objevit v celém centru města i mimo něj. Při výstavbě chodníku a přechodu pro chodce se signalizací používáme podle Šestákové (2009) tyto rozměry:

- obrubník - výška max. 20mm
- navazující šikmé plochy pro chodce - podélný sklon max. 1:8 (12,5 %), příčný sklon max. 1:50 (2,0 %)
- přechody vybavené světelnou signalizací musí být vybaveny též akustickou signalizací pro pozemní komunikace
- sloupek signalizace se umísťuje nejdále 750 mm od bezpečnostního odstupu a zpravidla do osy signálního pásu (v souběhu přechodu pro chodce a přejezdu pro cyklisty nebo v jiných odůvodněných případech se tento sloupek umísťuje do vzdálenosti 900mm - 1200mm od okraje signálního pásu)
- tlačítko pro ovládání signalizace chodci musí být umístěno ve výšce max. 1200mm od úrovně komunikace pro chodce
- přechody pro chodce se vybavují signálními a varovnými pásy, popřípadě vodicím pásem přechodu

Parkovací místa pro tělesně postižené by měla být vyhrazena a vyznačena tak, aby vozíčkář věděl, kde může zaparkovat a mohl se bez problémů dostat z automobilu na vozík. Pro ukázkou zobrazujeme rozměr parkovacího stání a návaznost na chodník.



Obr. 9. Parkovací stání s návazností na chodník

### **3 Cíle práce**

V praktické části se zaměřujeme na zmapování a zjištění všech možností volnočasových pohybových aktivit vozíčkáře v Českých Budějovicích. Zaměřujeme se na pohybové aktivity pořádané v rámci sportovních klubů a center pro tělesně postižené a zároveň na aktivity, které nejsou jen pro vozíčkáře, ale i pro všechny zdravé rekreační a vrcholové sportovce. Jedním problémem v dnešní době je malá informovanost o vozíčkářích a ještě menší o sportu pro vozíčkáře. Mají tedy vozíčkáři možnost si jít zasportovat či se věnovat pravidelně nějakému sportu?

#### **3.1 Hlavní cíl práce**

- Zmapování bezbariérových sportovišť a sdružení, které se věnují pohybovým aktivitám vozíčkářů v Českých Budějovicích.

##### *3.1.1 Úkoly práce*

- Zpracování teoretické kapitoly týkající se tělesného postižení a sportu vozíčkářů.
- Rozdělení sportovních možností vozíčkářů na pohybové aktivity pořádané v rámci sportovních klubů a center pro tělesně postižené a na aktivity, které nejsou určeny jen pro vozíčkáře.
- Zjištění bezbariérovosti a dostupnosti k centrům a sportovištím městskou hromadnou dopravou (MHD) a dále přechod od zastávek MHD k centrům.
- Zjistit názor na situaci od sportujícího vozíčkáře.

## 4 Metodologie

Předmětem výzkumu v této bakalářské práci jsou bezbariérová sportoviště, centra a pohybové aktivity přístupné pro vozíčkáře. Výzkumná část byla vymezena jen na statutární město České Budějovice. Výzkum byl zaměřen především na bezbariérovost a možnost užívání sportovišť vozíčkáři. Dále byly zjištěny základní informace o střediscích s otevírací dobou. K zjištění těchto informací, tento výzkum vyžadoval terénní práci, při které byla použita metoda pozorování a za pomoci fotoaparátu vše bylo zdokumentováno. Při návštěvě sportovišť a center byla ověřena pravdivost všech sehnanych informací, díky rozhovorům s jejich majiteli, provozovateli či trenéry.

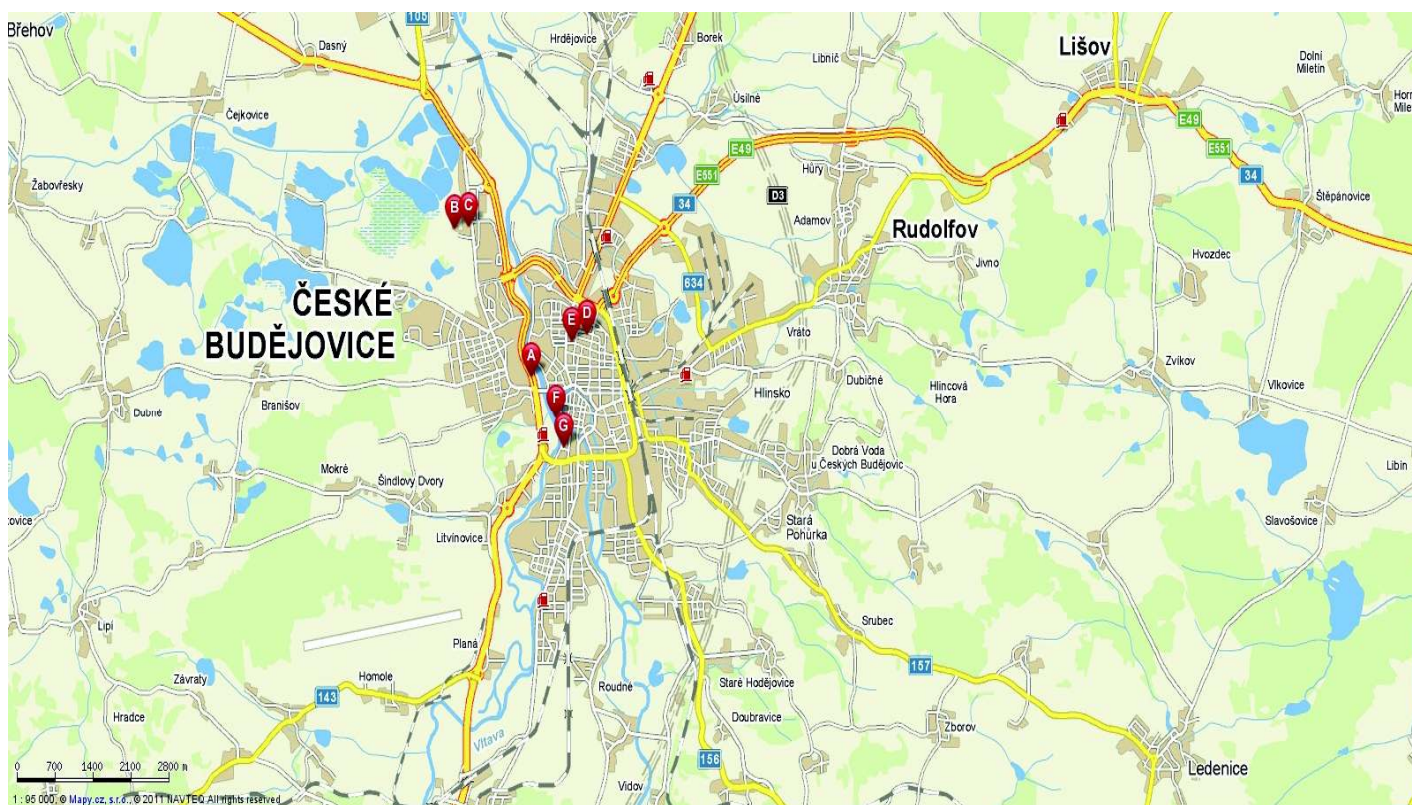
Po sehnání všech potřebných informací byl sestaven seznam se sportovišti a centry pro vozíčkáře. V seznamu je popsáno 16 center a sportovišť uzpůsobené pro tělesně postižené. Dále byla vyzkoušena bezbariérovost městské hromadné dopravy v Českých Budějovicích a dostupné trasy k centrům a sportovištím, které mohou vozíčkáři využívat. Na trase byla zkoumána vhodnost průjezdu člověka na invalidním vozíku. Trasa byla zaznamenána pomocí fotoaparátu Sony DSC-W570 a fotografie byly poté přidány k seznamu dostupnosti a do seznamu příloh. Při výzkumu byly vyhledány čísla linek městské hromadné dopravy, kterými se dá přiblížit a dostat ke zjištěným centrům. Čísla linek byla zjištěna předem přes internetové stránky dopravního podniku města České Budějovice. Zaznamenán byl také čas, který uvedl, za jak dlouho se vozíčkář k centrům a sportovištím dostane. Trasy byly zakresleny na mapách a výsledky ohodnoceny číselnou škálou od 1 do 5. Číselná škála se shoduje se známkami, kterými se známkuje hodnocení na školách. Znamky byly uděleny ihned při výzkumu a do hodnocení byla zahrnuta vzdálenost, terénní nerovnosti, překážky a také zda dopravní prostředek městské hromadné dopravy byl určený pro lidi na invalidním vozíku.

Přidán byl také rozhovor se sportujícím vozíčkářem, který poukazuje na celé téma této práce a shrnuje všechny informace z teoretické i praktické části. Rozhovor byl vedený s cílem získat potřebné informace. Při rozhovoru byly pokládány předem připravené otázky. Otázky byly otevřené a položené tak, aby na ně mohl sportovec odpovídat v souvislých větách. Odpovědi byly zaznamenány do bloku, kde byly již připravené a sepsané otázky. Poté celý rozhovor byl přepsán a doplněn do této práce. Při rozhovoru byla sportovci předložena i výzkumná část, na kterou vyjádřil svůj názor. Odpovědi poukazují na shodu s výsledky této bakalářské práce.

## 5 Výsledky

### 5.1 Seznam sportů pořádaných v rámci sportovních klubů a center pro TP

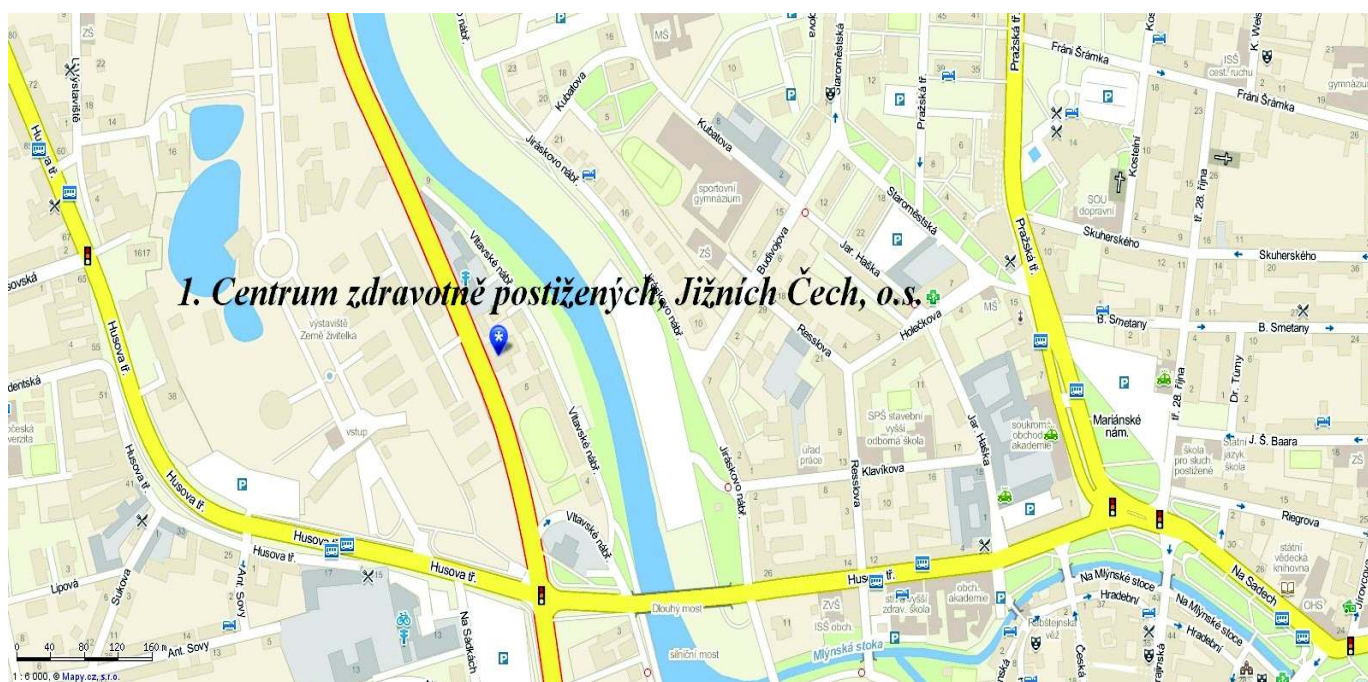
V této kapitole je přiložen seznam sportovišť, která jsou zaměřena a určena pro tělesně postižené v Českých Budějovicích. Místa jsou označena na mapách a ke sportovištím jsou uvedeny přesné lokace jako adresa, telefonní čísla a i webové stránky.



*Mapa 1. Místa pro pohybové aktivity vozíčkářů I. (www.mapy.cz)*

- A.) 1. Centrum zdravotně postižených, Jižních Čech, o.s.
- B.) Dětské centrum ARPIDA
- C.) Domov mládeže U Hvízdala
- D.) Tělocvična Integrované střední školy stavební
- E.) IGY centrum, VIVA Fitness – bazén
- F.) Plavecký stadion
- G.) Zimní stadion

### 5.1.1 1. Centrum zdravotně postižených, Jižních Čech, o.s.



Mapa 2. 1. Centrum zdravotně postižených (www.mapy.cz)

**Adresa:** Vltavské nábřeží 1545/5a, České Budějovice 370 05  
**Telefon:** +420 604 718 304 – p. Jiří Smékal, ředitel  
**Email:** czpcb@volny.cz  
**WWW:** www.1czpjc.cz

Od roku 1993 je 1. Centrum zdravotně postižených jižních Čech zaregistrováno jako občanské sdružení, zabývající se kulturními, sociálními a sportovními aktivitami pro zdravotně postižené. Samotné centrum vzniklo v roce 1993 za pomoci Červeného kříže. Zakladatelem a nynějším ředitelem je juniorský a seniorský Mistr ČSSR v řecko-římském zápase Jiří Smékal. Díky jeho zkušenostem a dovednostem pod jeho vedením vyrůstají čeští, evropští a světoví rekordmani v různých sportovních disciplínách.

Činnosti centra:

- praktické provozování speciálního zdravotního tělocviku u osob s různým druhem zdravotního postižení a udržování, nebo rozvíjení fyzické kondice nepostižených částí těla,
- spolupráce s odbornými lékaři, středním zdravotnickým personálem, fyzioterapeuty,
- kontaktování se s lidmi z rehabilitačních středisek a podávání informací o možném využití v Centru,

- zajišťování poradenské služby pro nákup speciálních ortopedických a kompenzačních pomůcek pro nevidomé, neslyšící a tělesně postižené občany,
- spolupráce s Kontem Bariéry, sociálním odborem českobudějovického Úřadu Města a Krajského Úřadu Jihočeského kraje, Rotary Club ČB, Nadačním fondem Čs.rozhlasu,
- provozování obecně pohybových terapií pod odborným dohledem,
- umožňování praktické výuky studentům ze zdravotních a sociálních škol,
- spolupráce s organizacemi zaměřenými pro činnost osob se zdravotním postižením, nejen v České republice,
- půjčování kompenzačních pomůcek,
- všesportovní přípravky dětí od 4 let bez postižení,
- kondiční cvičení seniorů (<http://www.1czpjcz.cz/o-centru>).

V centru probíhají čtyři úrovně sportovních aktivit:

1. sportovně-rehabilitační (obecně pohybová terapie)
2. rekreační (pro radost)
3. kondiční (zlepšení fyzické kondice)
4. vrcholové (účast v soutěžích)

V centru si může člověk vyzkoušet jízdu na handbiku, veslování na trenažérech, vzpírání na olympijské čince pro silový trojboj a benchpress či se jen protáhnout na žíněnce. Dále se pořádají atletické tréninky. Celé fitness má bezbariérový přístup. Návštěvníkům jsou k dispozici bezbariérové šatny pro muže a ženy, WC, sprchy nebo také rehabilitační prostory. Fitness centrum na Lannově loděnici je přístupný i pro zdravou veřejnost, která si chce zasportovat na nejmodernějších přístrojích v prostorné hale. Vstupné je 60 Kč / 90min. nebo si stálý zákazníci mohou pořídit zvýhodněnou kartu za 600 Kč ( 10 vstupů + 1 zdarma).

Provozní doba:

|                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| <b>Po – Pá</b>    | <b>13:00 - 20:30 h.</b> |
| <b>So, svátky</b> | <b>14:00 – 18:00 h.</b> |
| <b>Ne</b>         | <b>zavřeno</b>          |

### 5.1.2 Boccia České Budějovice



Mapa 3. Centra tréninků Boccie (www.mapy.cz)

#### „Boccia míří na Jih.“

Boccia je dostupná pro každého, kdo má chuť přijít si zahrát či se jen podívat na hru, která není moc známá. Boccia v Českých Budějovicích dává možnost tělesně postiženým se zapojit do sportu, který využívá jejich funkční schopnosti a mohou se realizovat a zapojovat do soutěží, kde zdravými lidmi jsou bráni jako plnohodnotní partneři. Na tomto projektu „Boccia míří na Jih“ spolupracuje centrum ARPIDA, o.s.

*„Naším projektem reagujeme na stav sportovních aktivit pro tělesně postižené v Českých Budějovicích a jeho okolí. Chybí nám zde sportovní aktivity, které by umožnily zapojení lidí s těžkým tělesným postižením (zejména spastická kvadruparéza – částečné ochrnutí čtyř končetin). Jedinec tedy nemůže uchopit do rukou míč, hokejku či jiný předmět. Tito lidé jsou pak vyčleněni z organizovaných sportů v Českých Budějovicích.“* (Boccia ČB)

## Tréninky:

Tréninky se uskutečňují v centru ARPIDA, o.s. a v Domově mládeže U Hvízdala. Pokud má někdo zájem není problém se domluvit a přijít se podívat jak Boccia vypadá a jak jsou uspořádány tréninkové jednotky.

### Tréninky v centru ARPIDA, o.s.

**Adresa:** U Hvízdala 1402/9, České Budějovice, 370 11

**Telefon:** 385 777 011

**Email:** info@arpida.cz

**WWW:** <http://www.arpida.cz>

- čas konání: 

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| <b>Po</b> | <b>10:00 – 11:15 h.</b> |
|-----------|-------------------------|
- termín: každé pondělí
- hráči: žáci, uživatelé a pracovníci centra ARPIDA, o.s.

### Tréninky v Domově Mládeže U Hvízdala

**Adresa:** U Hvízdala 4, České Budějovice, 370 11

**Telefon:** +420 774 104 915 (organizátorka tréninků Vendula Auspergerová)

**Email:** -----

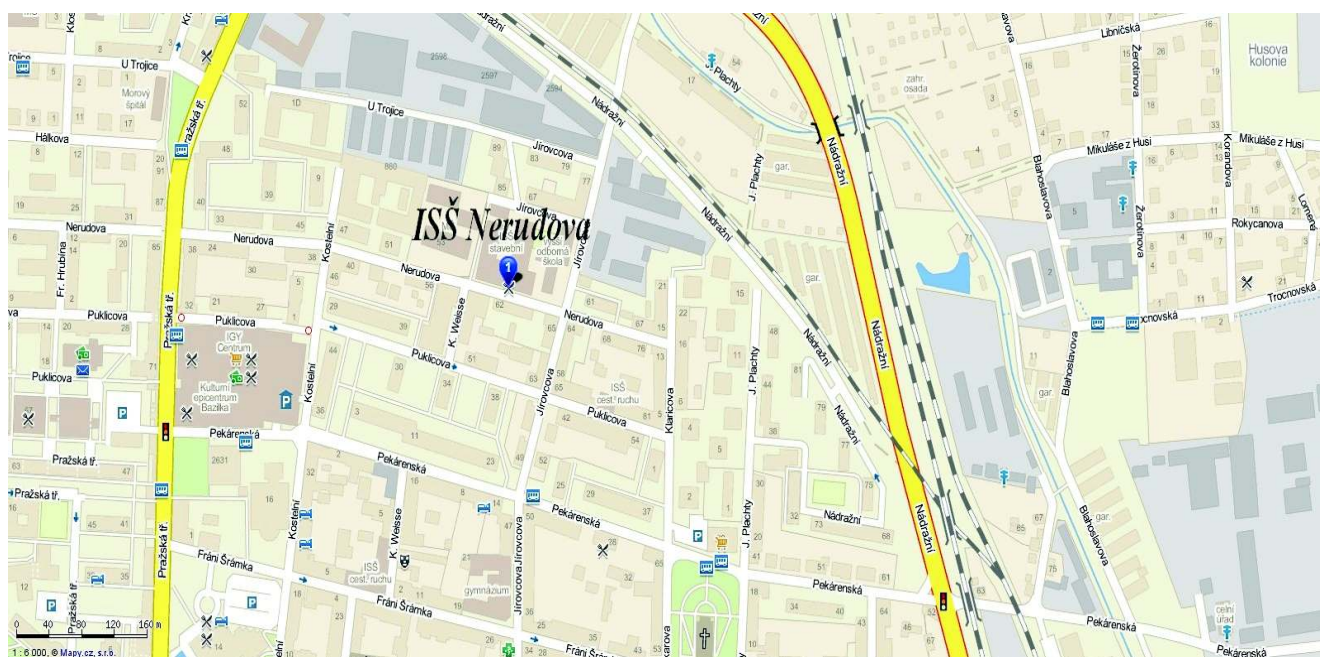
**WWW:** <http://boccia-cb.tym.cz>

- čas konání: 

|           |                        |
|-----------|------------------------|
| <b>Po</b> | <b>9:30 – 11:00 h.</b> |
|-----------|------------------------|
- termín: každé liché úterý
- hráči: zařízení sociálních služeb Jihočeského kraje (celkem cca 20 hráčů)  
možnost účasti týmu i ze široké veřejnosti (<http://boccia-cb.tym.cz> –

Tréninky v ČB).

### 5.1.3 Florbal vozíčkářů České Budějovice



Mapa 4. ISS Nerudova České Budějovice – tréninky florbalu (www.mapy.cz)

**Adresa:** FBC UNITED České Budějovice, Puklicova 36, České Budějovice, 370 04  
**Telefon:** +420 777 224 610 ( vedení klubu - Jan Trnka)  
**Email:** fbcunited@fbcunited.cz  
**WWW:** www.fbcunited.cz

Florbalisté sportovního klubu UNIHOC Kings Českých Budějovic se do Vozíčkářské florbalové ligy přihlásili v roce 2005. A už v roce 2007 se stali mistry ligy a totéž zopakovali v dalším roce 2008. V roce 2011 se díky nedostačujícímu počtu florbalistů UNIHOC Kings nepřihlásili do Vozíčkářské ligy. V trénincích stále pokračovali a pořádali je v Nerudově ulici v tělocvičně Integrované střední školy stavební v Českých Budějovicích. Někteří florbalisté zažádali o hostování v jiných klubech. V letošním roce 2012 se florbalisté sešli v dostačujícím počtu a přihlásili se na turnaj Pilsen Cup, který se konal v Plzni v hale Západočeské univerzity. Po velkých bojích se probojovali do finále a i tam ukázali, že i po velké pauze jsou stále dobří a vybojovali krásné 1. místo. Nyní hráči nově spadají do florbalového klubu FBC UNITED České Budějovice. Každý vozíčkář může kdykoli přijít a přidat se k týmu.

#### Tréninky florbalistů FBC UNITED Českých Budějovic

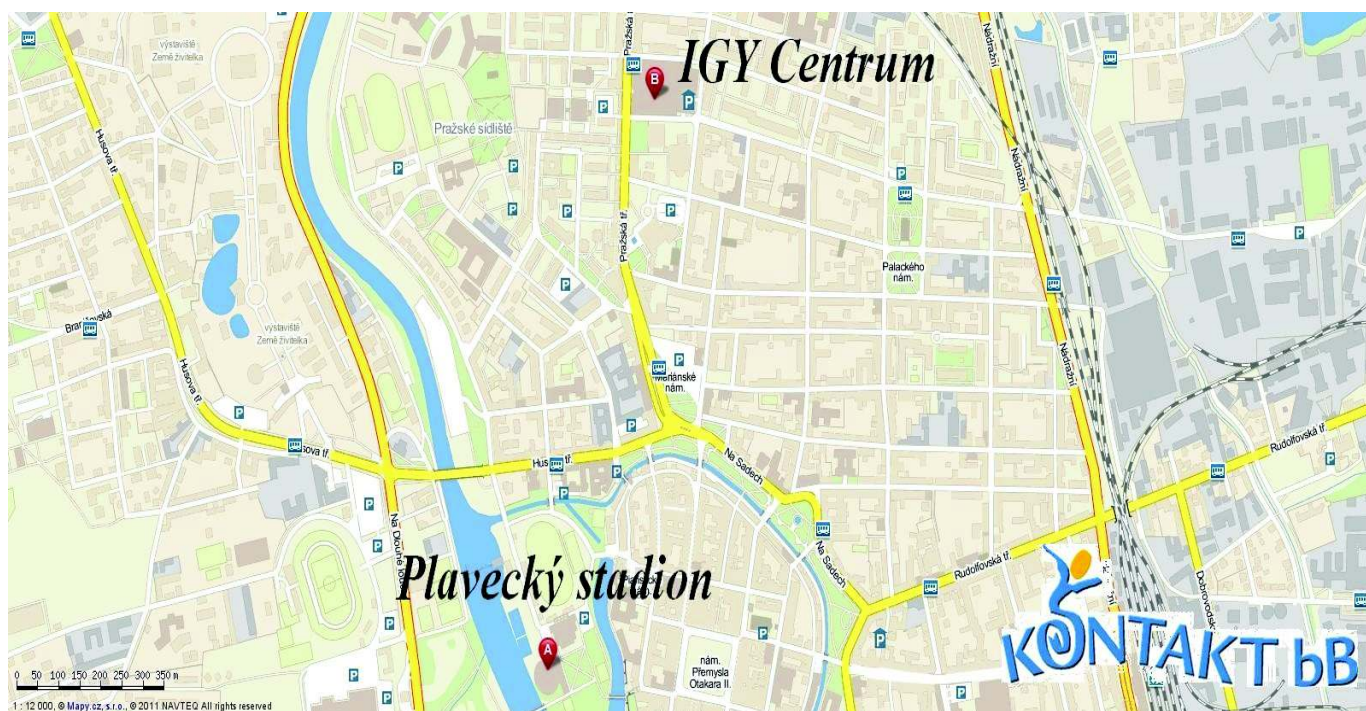
**Adresa:** ISS stavební, Nerudova 59, České Budějovice, 370 21  
**Telefon:** 387 312 326

- čas konání
- termín

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| <b>Po</b> | <b>17:30 – 19:00 h.</b> |
|-----------|-------------------------|

každé pondělí

#### 5.1.4 Plavecká akademie bez bariér České Budějovice



Mapa 5. Plavecké bazény pro vozíčkáře v Č. Budějovicích (www.mapy.cz, ikona-autorka)

**Adresa:** Vodní 561/8a, České Budějovice 370 01  
**Telefon:** +420 724 338 231  
**Email:** janousek@kontaktbb.cz (vedoucí střediska: Mgr. Jan Janoušek)  
**WWW:** <http://www.kontaktbb.cz>

V České republice je plavání tělesně postižených provozováno v občanském sdružení Kontakt bB s vazbou Českého svazu tělesně postižených sportovců (ČSTPS). „Celoročně se plave ve střediscích Praha, Brno, Karlovy Vary a **České Budějovice**. KONTAKT bB a jeho sportovní kluby pořádají závody, především sérii Českého poháru, které jsou otevřené i klubům z jiných sportovních svazů podle typů postižení. Z programu KONTAKTU bB a ČSTPS vzešli všichni dosavadní medailisté a úspěšní tělesně postižení paralympionici.“ (ČSTPS)

Středisko Kontakt bB v Českých Budějovicích funguje od roku 2009. Plavání je určeno pro tělesně handicapované všech věkových kategorií, výjimečně jsou přijímány osoby s jinými typy zdravotních postižení. Noví zájemci o plavání nejdříve podstoupí tzv. seznamovací lekci „na suchu“, kde je jim vysvětleno např. jak výuka probíhá, jak dlouho, v jaký den, čas a do jaké skupiny bude klient případně zařazen atd. Poté pokud má klient zájem spolupracovat a účastnit se výuky, může začít lekcí ve vodě. Klient, který je ve vodě určitým způsobem nebezpečný pro sebe i ostatní, bohužel nemůže být do výuky zařazen. Plave se v pravidelný termín a čas, přes prázdniny výuka neprobíhá. V základní a zdokonalovací úrovni výuka

probíhá 30 minut a je vedena formou individuálního přístupu, ve vyšší úrovni výuka trvá 45-60 minut.

Výuka je rozložena do tří bloků:

- blok 1 - říjen, listopad, prosinec (29.9. - 19.12.)
- blok 2 - leden, únor, březen (05.01. - 31.03.)
- blok 3 - duben, květen, červen (01.04. - 27.06.)

a do tří skupin podle úrovně plaveckého výcviku:

- KMR = kompenzačně rehabilitační skupina
- KNR = kondičně rehabilitační skupina
- SPR = sportovně rehabilitační skupina

Plavání Kontaktu bB patří do sociálně-aktivizační služby a díky tomu je plavání neplacené. Výcvik probíhá v plaveckém stadionu a v bazénu Viva-fitness v IGY centru.

#### Tréninky Kontaktu bB na plaveckém stadionu

**Adresa:** Sokolský ostrov 402/4, 370 01 České Budějovice

**Telefon:** 387 949 411 (plavecký stadion)

+420 724 338 231 (výuka - Mgr. Jan Janoušek)

**Email:** -----

**WWW:** <http://www.c-budejovice.cz/cz/turistika-a-volny-cas/sport/stranky/plavecky-stadion.aspx>

- čas konání

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| <b>Pá</b> | <b>16:00 – 17:00 h.</b> |
|-----------|-------------------------|

- termín                      každý pátek

- skupina - plavci        sportovně rehabilitační skupina,

- kapacita 8 plavců, 2 instruktoři, 2 dráhy

Tréninky Kontaktu bB v IGY centru

**Adresa:** Pražská 24, 370 04 České Budějovice

**Telefon:** +420 725 480 101 (Viva fitness)

+420 724 338 231 (výuka - Mgr. Jan Janoušek)

**Email:** info@vivafitness.cz

**WWW:** http://www.vivafitness.cz

- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| <b>Út, Čt</b> | <b>15:00 – 17:00 h.</b> |
|---------------|-------------------------|
- čas konání
  - termín každé úterý a čtvrtek
  - skupina – plavci kompenzačně rehabilitační skupina, kondičně rehabilitační skupina
  - kapacita 16 plavců, 6 instruktorů, 2 dráhy

### 5.1.5 Sledge hokej České Budějovice



Mapa 6. Zimní stadion České Budějovice (www.mapy.cz, ikona-autorka)

**Adresa:** Karla Weisse 2517/16, České Budějovice, 370 00  
**Telefon:** +420 774 705 040 (předseda klubu Zdeněk Klíma)  
**Email:** skv.kralove@seznam.cz  
**WWW:** <http://www.skv-kralove.cz>

Sledge hokej probíhá díky sportovnímu klubu vozíčkářů SKV Králové České Budějovice (SHC Kings České Budějovice) a tréninky probíhají na zimním stadionu. Hokej vozíčkářů funguje od roku 2002. Zimní stadion byl v roce 2003 zrekonstruován a je špatně přístupný pro vozíčkáře. Sledge hokejisté mají na zimním stadionu špatné zázemí. Tréninky se uskutečňují v hale číslo 2. jednou až dvakrát týdně ve večerních hodinách. Aktuálně má klub 13 hráčů. Přijít si zahrát sledge hokej může kdokoli, kdo má chuť si tento sport vyzkoušet, hrát a třeba se i zúčastnit soutěže. Po skončení zimní sezóny hokejisté chodí plavat či posilovat do fitness center, aby si udrželi kondici.

#### Tréninky SKV Králové České Budějovice

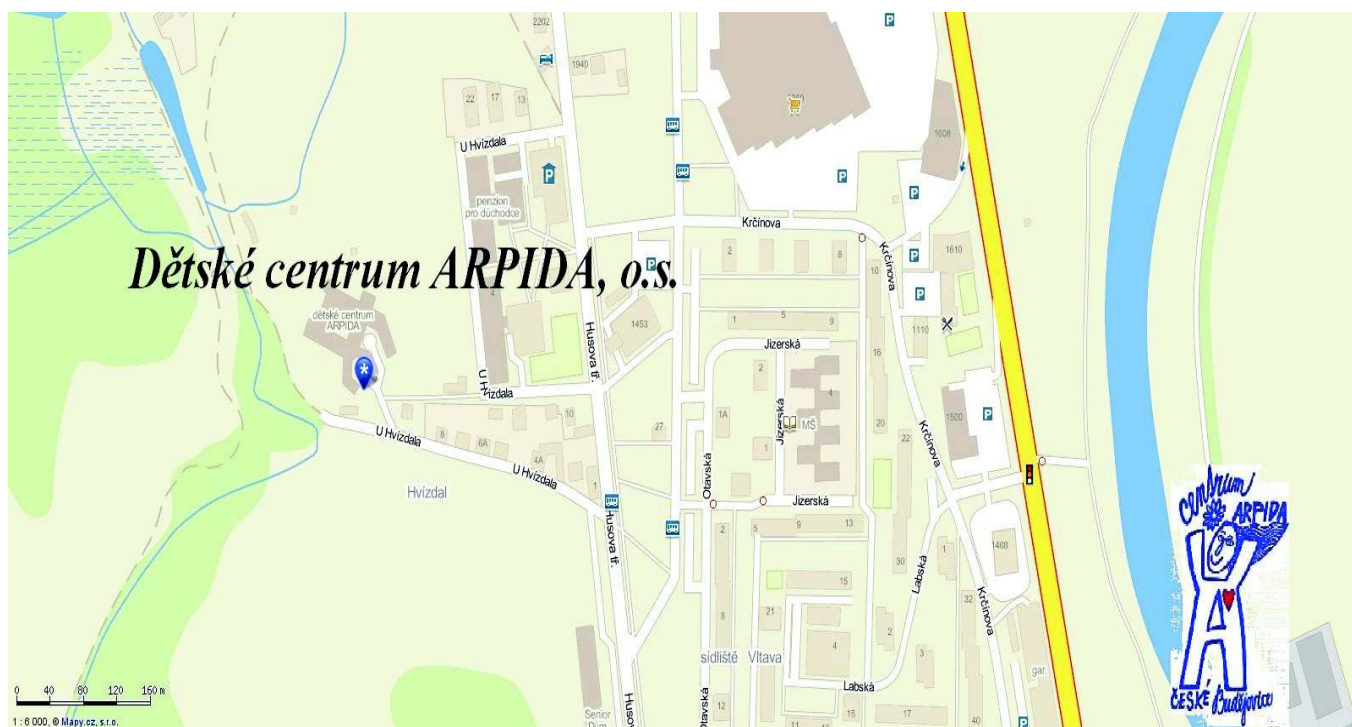
**Adresa:** F. A. Gerstnera 8, České Budějovice, 370 01  
**Telefon:** 386 355 026  
**Email:** pisap@c-budejovice.cz  
**WWW:** <http://www.c-budejovice.cz/cz/turistika-a-volny-cas/sport/stranky/zimni-stadion.aspx>

- čas konání

|               |                        |
|---------------|------------------------|
| <b>St, Pá</b> | <b>20:45 – 22:45h.</b> |
|---------------|------------------------|

- termín - tréninky probíhají každý týden podle volných termínů na zimním stadionu, tréninky jsou většinou ve středu či v pátek, čas se může měnit
- momentálně sledge hokejisté ukončili sezónu, v sezóně 2012/2013 se čas konání tréninků upřesní

### 5.1.6 Zumba Gold



Mapa 7. Dětské centrum Arpida, o.s. (www.mapy.cz, ikona-autorka)

**Adresa:** U Hvízdala 1402/9, České Budějovice, 370 11

**Telefon:** 385 777 011

**Email:** info@arpida.cz

**WWW:** http://www.arpida.cz

*„Zumba Gold je uzpůsobena pro lidi s omezením hybnosti a je aktivizační částí našeho projektu Thinks Big.“ (www.boccia-cb.tym.cz). Zumba Gold je cvičení za pomoci hudby a předvedující je instruktora Eva Compelová z fitness Juicy Berry.*

#### Tréninky v centru ARPIDA, o.s.

**Adresa:** U Hvízdala 1402/9, České Budějovice, 370 11

**Telefon:** 385 777 011

**Email:** info@arpida.cz

**WWW:** http://www.arpida.cz

▪ čas konání:

|       |       |
|-------|-------|
| ----- | ----- |
|-------|-------|

▪ termín:

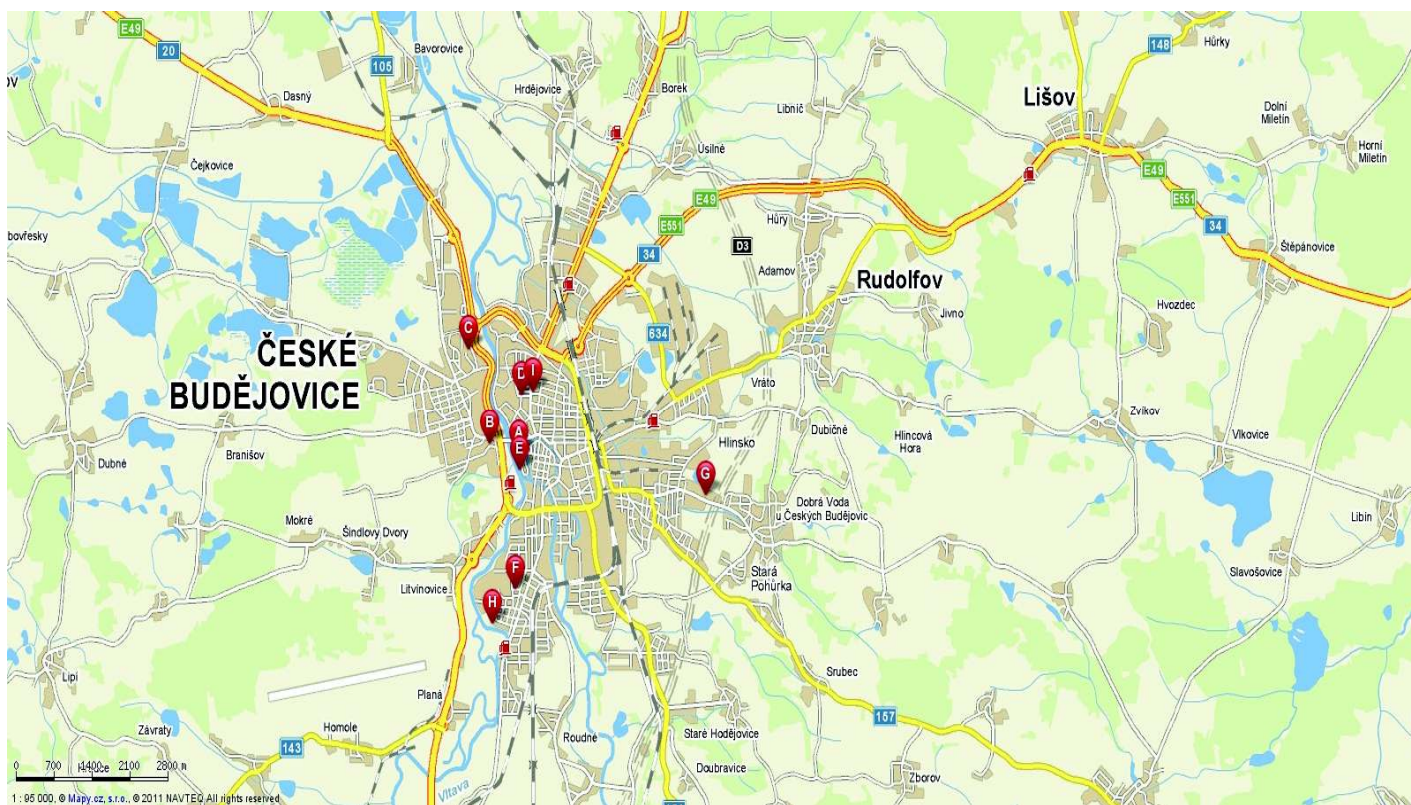
není přesně stanoven termín, v této době se Zumba Gold, domlouvá předem, kvůli častému onemocnění instruktorky, hodiny často odpadají (www.arpida.cz)

▪ cvičící:

žáci, uživatelé centra a veřejnost

## 5.2 Seznam bezbariérových center a sportovišť v Českých Budějovicích

V této kapitole je přiložen seznam center a sportovišť, která nejsou přímo zaměřená na tělesně postižené, ale centra jsou bezbariérová a díky tomu je vozičkář může plně využívat. Sportoviště jsou opět vyznačená na mapách, doplněná o potřebné informace jako adresa, otevírací doba atd.



Mapa 8. Místa pro pohybové aktivity vozičkářů

- A) Atletický stadion u Sokolovny
- B) City fitness club
- C) Fitness Pouzar
- D) Plavecký stadion
- E) Sport-centrum Delfin
- F) Sport-centrum Zvonárna
- G) TJ Meteor ČB
- H) Viva fitness

### 5.2.1 Atletický stadion u Sokolovny



Mapa 9. Atletický stadion (www.mapy.cz, ikona-autorka)

**Adresa:** Sokolský ostrov 1, České Budějovice, 370 01

**Telefon:** 387 310 742

**Email:** sokol.cb@tiscali.cz

**WWW:** <http://www.sokol-cbu.cz>

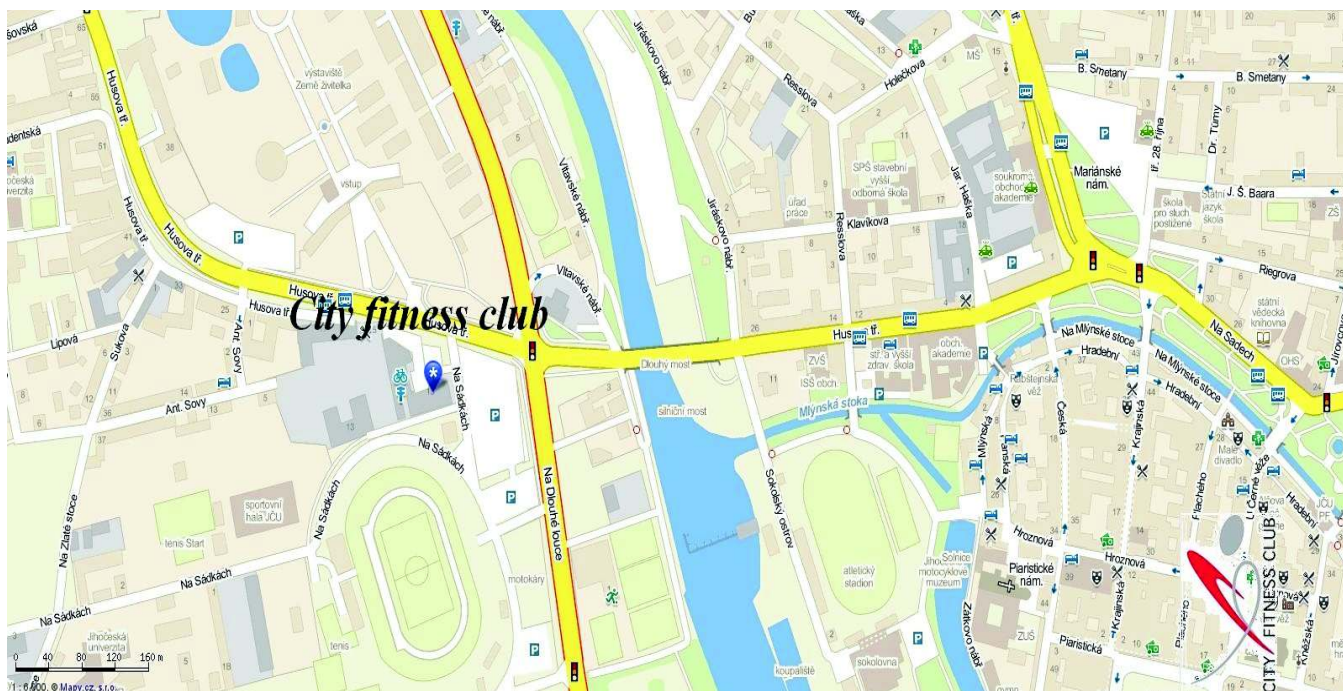
„Původní atletický stadion z roku 1924 prošel v r. 2006 zatím poslední rekonstrukcí. Byly upraveny parametry atletické osmi-dráhy i ostatních technických sektorů dle současných předpisů a položen umělý povrch v celém rozsahu.“ (<http://www.sokol-cbu.cz>). TJ Sokol nepořádá žádné pohybové aktivity vozíčkářů, ale pronajímá atletický stadion organizacím pro tyto účely. A tak mají vozíčkáři možnost si sami nebo ve skupině pronajmout atletický stadion. Na stadionu samozřejmě najdeme dráhy pro jízdy, sektor pro vrh koulí, sektor pro hod oštěpem či disk a také šatny se sprchami a toalety. Pokud má vozíčkář chuť se zdokonalovat nebo potřebuje trénovat určitou atletickou disciplínu musí se nejdříve domluvit v TJ Sokol na termínu a čase. Termíny a časy se určují podle obsazenosti stadionu.

Cena pronájmu:

1 skupina = 300,- Kč / 1 hod.

celý stadion = 600,- Kč / 1 hod.

### 5.2.2 City fitness club



Mapa 10. City fitness club (www.mapy.cz, ikona-autorka)

**Adresa:** Husova třída 1373/13, České Budějovice, 370 05  
**Telefon:** +420 602 193 093  
**Email:** info@cityfitness.cz  
**WWW:** http://www.cityfitness.cz

City fitness club poskytuje kvalitní služby v oblasti fitness a wellnes. City fitness club je přístupný vozíčkářům, kteří mohou využívat všech pohybových nabídek klubu. Jako například v cardio zóně veslařské trenažéry nebo zpevňovat a získávat sílu v posilovně. Posilovna je plně klimatizována a nabízí i nádherný výhled na České Budějovice. Po těžkém posilování si může každý doprotáhnout svaly ve strečinkové zóně. City fitness club nabízí i regenerační masáže či bambusovou masáž.

Otevírací doba:

**Po - Pá**

**06:00 – 22:00 h.**

**So - Ne**

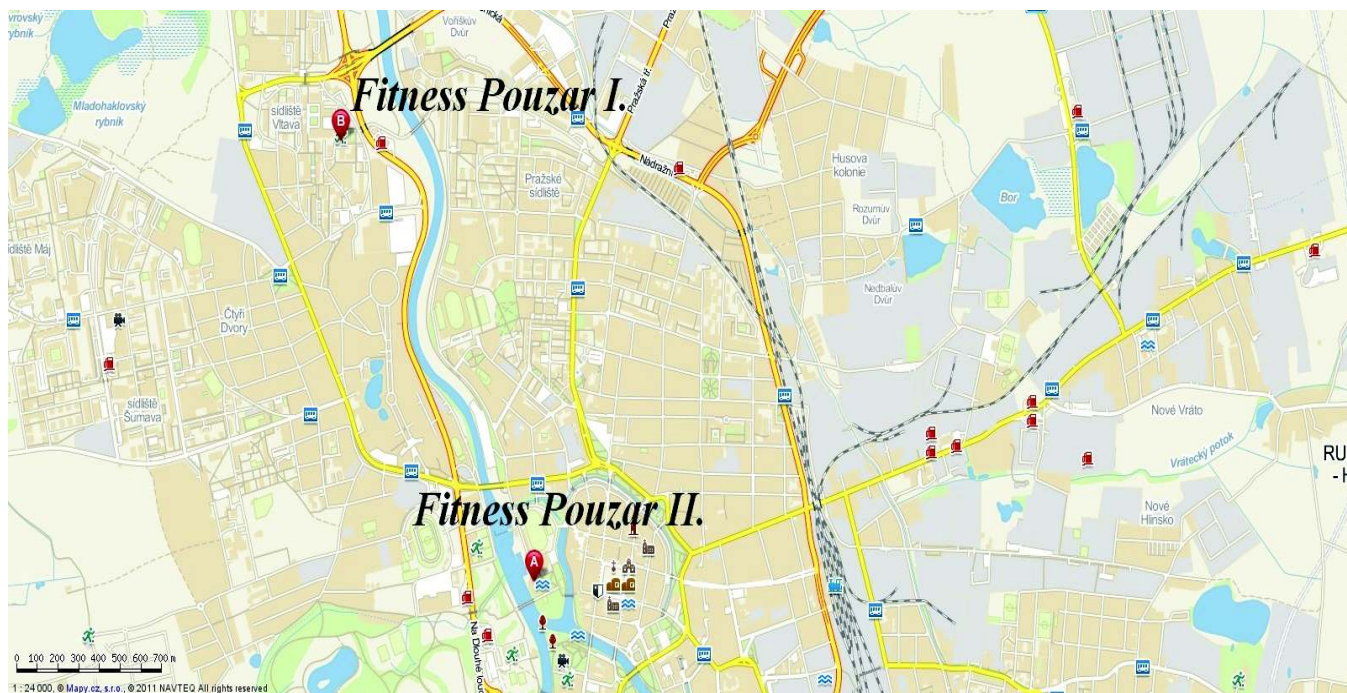
**08:00 – 21:00 h.**

**svátky**

**08:00 – 21:00 h.**

Ceník : viz. příloha 1.

### 5.2.3 Fitness Pouzar



Mapa 11. Fitness centra Pouzar (www.mapy.cz, ikona-autorka)

**Adresa:** Fitness Pouzar I. Dlouhá 35, České Budějovice, 370 11

**Telefon:** +420 385 343 621

**Email:** fitness.pouzar@tiscali.cz

**WWW:** <http://www.fitnesspouzar.cz>

**Adresa:** Fitness Pouzar II. Sokolský ostrov 402/4, České Budějovice, 370 01

**Telefon:** +420 387 315 784

**Email:** fitness.pouzar@tiscali.cz

**WWW:** <http://www.fitnesspouzar.cz>

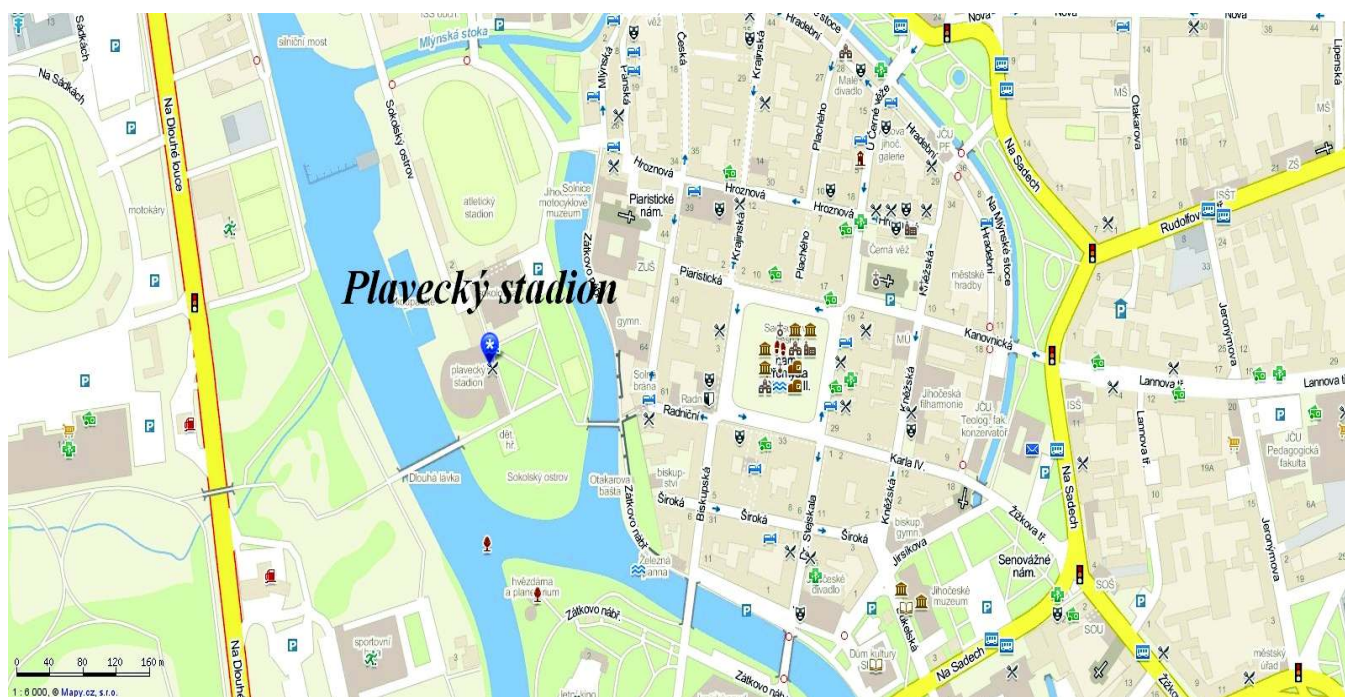
Centrum Fitness Pouzar založil roku 1990 trojnásobný vítěz Stanleyova poháru Jaroslav Pouzar. V Českých Budějovicích fungují již dvě centra. Tyto sportovní centra nabízejí kvalitní fitness zázemí s cardio zónou, aerobikový a spinningový sál a také solária. Fitness zóna je bezbariérová a na nových přístrojích si bez problémů může zacvičit i vozíčkář. Fitness Pouzar se snaží své kvalitní služby nabízet za nejnižší možné ceny.

Otevírací doba:

|                |                                            |
|----------------|--------------------------------------------|
| <b>Po – Ne</b> | <b>08:00 – 22:00 h. Fitness Pouzar I.</b>  |
| <b>Po - Pá</b> | <b>08:00 – 21:00 h. Fitness Pouzar II.</b> |
| <b>Ne</b>      | <b>15:00 – 21:00 h. Fitness Pouzar II.</b> |

Ceník: viz příloha 2.

## 5.2.4 Plavecký stadion



Mapa 12. Plavecký stadion (www.mapy.cz)

**Adresa:** Sokolský ostrov 402/4, České Budějovice, 370 01  
**Telefon:** 387 949 411  
**Email:** zavoralj@c-budejovice.cz  
**WWW:** www.c-budejovice.cz – plavecký stadion

Plavecký stadion byl vybudován v letech 1965-1971. Na stadionu vznikl padesátimetrový bazén, dětský bazén, skokanský bazén a tribuna pro 700 diváků. V roce 1995 začala rekonstrukce plaveckého stadionu, při které byl postaven tobogán. V roce 1998 byla rekonstrukce dokončena s celkovými náklady 183 milionů korun. Plavecký stadion je přístupný pro vozíčkáře, kteří přes vedlejší vstup, dětský bazén a díky pojízdné plošině se dostanou až k hlavnímu velkému bazénu. K dispozici na bazénu jsou plavčíci, kteří vždy ochotně pomohou a dají na plavce pozor, aby se jim nic nestalo a nedošlo k úrazu (www.c-budejovice.cz).

Otevírací doba:

|                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| <b>Po - Pá</b>     | <b>07:00 – 21:45 h.</b> |
| <b>Sobota</b>      | <b>10:00 – 21:45 h.</b> |
| <b>Ne a svátky</b> | <b>10:00 – 19:45 h.</b> |

Ceník: viz příloha 3.

### 5.2.5 Sport-centrum Delfin



Mapa 13. Sport-centrum Delfin (www.mapy.cz)

**Adresa:** B. Němcové 585/54, České Budějovice, 370 01

**Telefon:** +420 387 872 950

**E-mail:** info@delfin.cz

**WWW:** www.delfin.cz

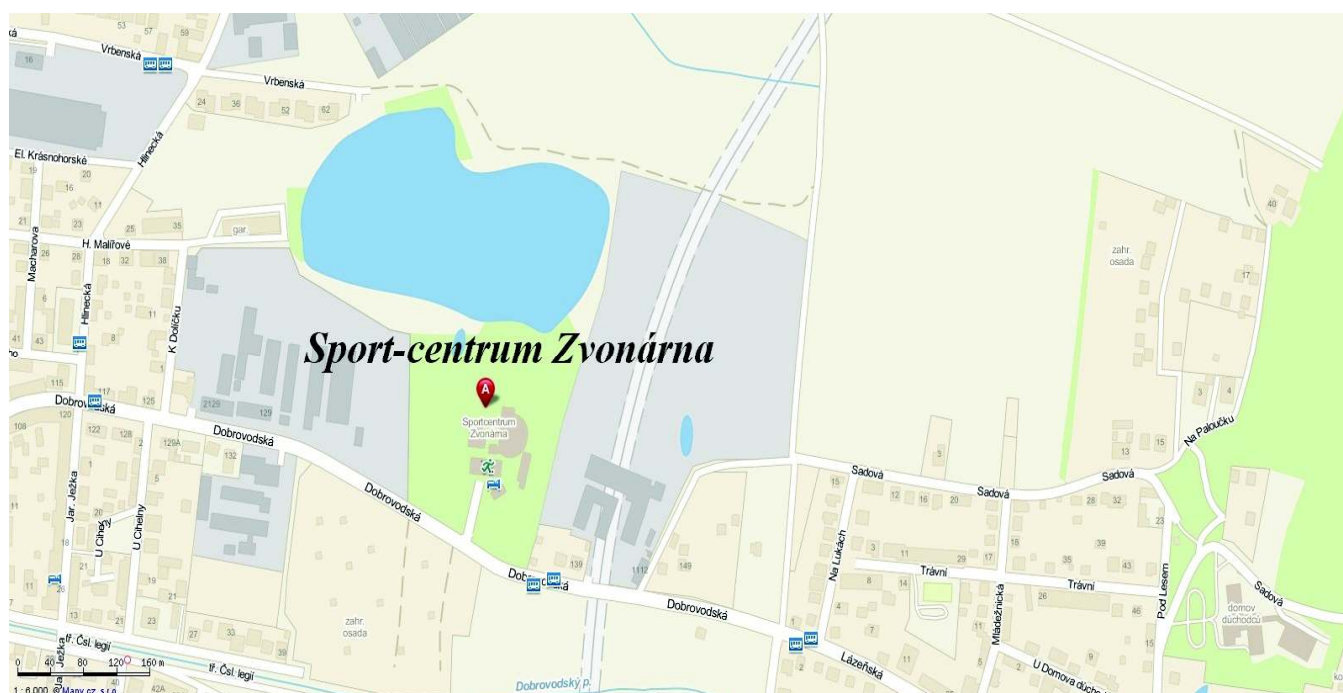
Sport-centrum Delfin je v provozu v Českých Budějovicích od roku 2004. Sport-centrum se nachází přímo u hlavní nemocnice a je zcela bezbariérové. V nabídce centra můžeme najít aerobní cvičení, cvičení pro seniory, moderní posilovnu s kardio zónou, masáže, fyzioterapii a mnoho dalších relaxačních a pohybových aktivit. Při cvičení vám ochotně pomohou vyškolení instruktoři a osobní trenéři. K centru patří kavárna Delfin café, kde si po těžkém cvičení mohou sportovci odpočinout a načerpat energii.

Otevírací doba:

|         |                                    |
|---------|------------------------------------|
| Po – St | 6:30 – 21:30 h.                    |
| Čt      | 6:00 – 21:30 h.                    |
| Pá      | 6:30 – 20:30 h.                    |
| So – Ne | 7:00 – 12:30 h. – 15:30 – 20:30 h. |

Ceník: ceník je dostupný pouze pro klienty sport-centra

### 5.2.6 Sport-centrum Zvonárna



Mapa 14. Sport-centrum Zvonárna (www.mapy.cz)

**Adresa:** Dobrovodská silnice 1109, České Budějovice, 370 06

**Telefon:** +420 387 410 153

**Email:** info@zvonarna.cz

**WWW:** www.zvonarna.cz

Sport-centrum Zvonárna je bezbariérové centrum, které nabízí 6 plně klimatizovaných squashových kurtů, fitness, kondiční a formativní cvičení, spinning, solária a masáže. Fitness je provozováno na ploše 200 m<sup>2</sup> a je vytvořeno pro zájemce o rekreační sport i pro vrcholové sportovce. Centrum má ve své nabídce i prodej sportovních potřeb a potravinových doplňků.

Otevírací doba:

**Po – Ne**

**7:00 – 22:00 h.**

**Svátky**

**7:00 – 22:00 h.**

Ceník: viz příloha 4.

### 5.2.7 TJ Meteor České Budějovice



Mapa 15. TJ Meteor České Budějovice (www.mapy.cz, ikona-autorka)

**Adresa:** Jana Kollára 36, České Budějovice, 370 01  
**Telefon:** +420 739 071 959 (správce areálu Jiří Zita)  
**Email:** j.zita@seznam.cz  
**WWW:** <http://www.tjmeteor.wz.cz>

TJ Meteor je situovaný na břehu řeky Vltavy v jižní části Českých Budějovic (v Rožnově) cca 3 km od centra města. Areál nabízí k pronájmu 7 antukových hřišť pro volejbal, 1 hřiště pro brach volejbal, 2 antukové tenisové kurty a hřiště s umělou trávou pro pozemní hokej a fotbal. Areál je vhodný k pořádání sportovní – společenských akcí nebo jen pro sportovní – rekreační odpoledne. TJ Meteor je také dostupný po stezce vedoucí kolem centra Českých Budějovic. Parkování u TJ Meteor je bezproblémové. Termíny a časy se určují podle obsazenosti hřišť.

Ceny za pronájem sportovišť:

hřiště pro

- volejbal
- tenis
- nohejbal
- beach volejbal

120 Kč/h

hřiště s umělou trávou

dle dohody se správcem areálu

### 5.2.8 Viva Fitnes



Mapa 16. Viva Fitnes – centrum IGY (www.mapy.cz)

**Adresa:** IGY centrum, Pražská 1247/24, České Budějovice, 370 04  
**Telefon:** +420 725 480 101  
**Email:** info@vivafitnes.cz  
**WWW:** http://www.vivafitnes.cz

Areál Viva fitnes pro sport a relaxaci je vybudován na ploše 3.500 m<sup>2</sup>. V nabídce pro tělesně postižené je moderní plavecký bazén o délce 20 m a šířce 10 m. V centru je připravené komfortní vybavení, který umožňuje bezpečný přesun postiženého do bazénu. Dále Viva fitnes nabízí příjemné relaxační masáže, nebo sportovní masáže, které nabudí svalstvo před sportovním výkonem.

Otevírací doba:

|                |                        |
|----------------|------------------------|
| <b>Po – Pá</b> | <b>7:00 – 21:00 h.</b> |
| <b>So - Ne</b> | <b>9:00 – 21:00 h.</b> |

Ceník: viz. příloha 5.

### 5.3 Možnosti přístupu vozičkáře ke sportovištím v Českých Budějovicích

Další cíl této práce je zjištění bezbariérovosti a dostupnosti k centrům a sportovištím městskou hromadnou dopravou (MHD) a dále bezbariérový přechod od zastávek MHD k centrům. Zde si musíme položit otázku, zda mají vozičkáři možnost dostat se sami k centrům městskou hromadnou dopravou, nebo musí všude dojíždět vlastními dopravními prostředky?

Výzkum je zaměřen na bezbariérový přesun z bodu A do bodu B. Bod A je v tomto případě hlavní autobusové a vlakové nádraží v Českých Budějovicích. Bod B jsou centra uvedena v předchozích dvou kapitolách. Zaznamenám je celkový čas cesty, číslo autobusové a trolejbusové linky, které mohou dopravit vozičkáře nejbližší k centrům a překážky na cestě od zastávek městské hromadné dopravy ke sportovištím. Přiloženy jsou i fotografie. Každá cesta je ohodnocena známkami od 1 do 5, známka 1 je nejlepší hodnocení, známka 5 nejhorší možné ohodnocení cesty. Ke každé známce náleží barva, kterou jsou vyznačené trasy na přiložených mapách. Znamky 1-2 barva žlutá, 2-3 barva zelená, 3-4 barva modrá a známky 4-5 barva červená. Vyznačené trasy jsou trasy od zastávek (výstupu) městské hromadné dopravy k centrům.



Obr 10. Inspirující reklama v MHD v Českých Budějovicích (foto-autorka)

### 5.3.1 Možnost dostupnosti k City fitness klubu



Mapa 17. Dvě trasy od zastávky Výstaviště k centru City fitness club  
(www.mapy.cz, vyznačení-autorka)

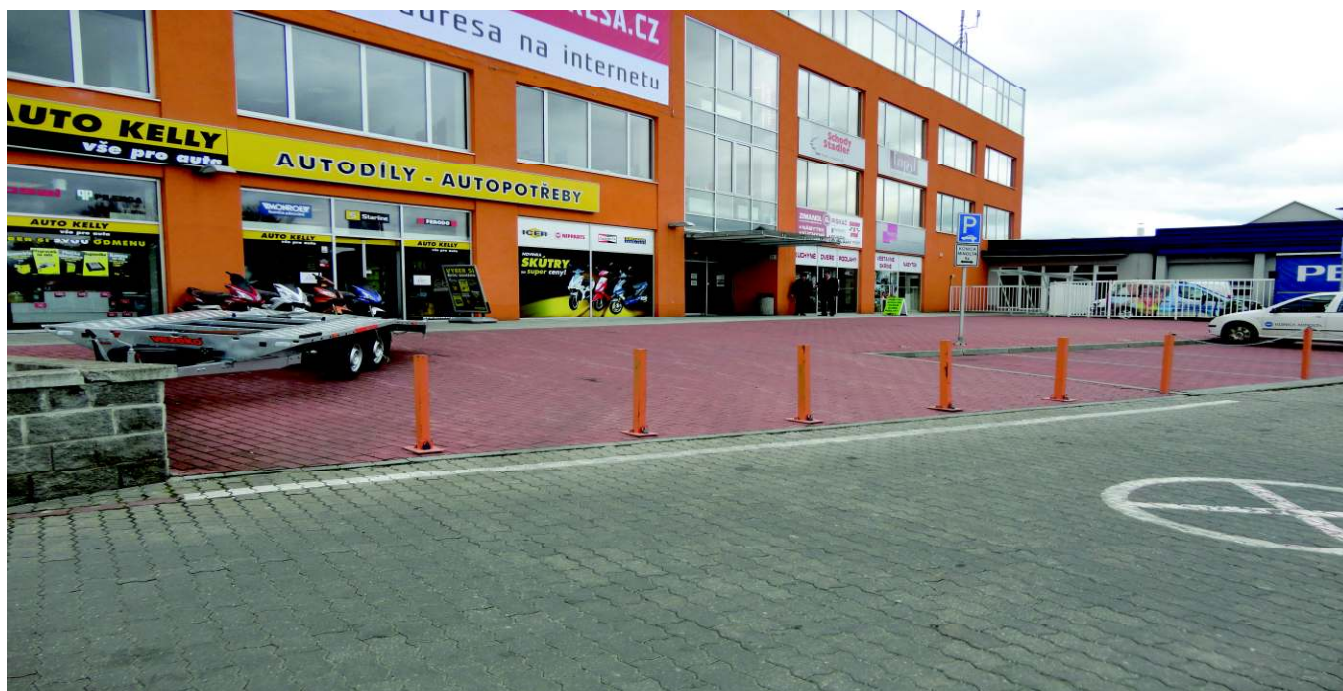
|                                       |                              |
|---------------------------------------|------------------------------|
| Číslo trolejbusové a autobusové linky | 3, 1, 41 (bariérový přístup) |
| Čas zahájení cesty                    | 8:12 hod.                    |
| Čas ukončení cesty                    | 8:35 hod.                    |

Tab. 3. Základní informace o trase – City fitness club

**Směr cesty MHD:** Nástup – Nádraží (trolejbus č. 3) → přes zastávky: Žižkova VŠERS, Poliklinika Sever, U Zelené ratolesti → výstup – Výstaviště.

**Směr cesty k centru od zastávky MHD:** Zastávka Výstaviště je cca 200 m od centra přes silnici.

**Terén:** Pokud se má vozíčkář dostat k centru musí přejet přes silnici na druhý chodník. Je tu ale problém, u bližšího přechodu pro chodce (trasa I.) nejsou vytvořeny sjezdy. Jsou zde vysoké obrubníky a vozíčkář se zde bez pomoci nedostane na druhou stranu. Musí tedy využít vzdáleného přechodu pro chodce (trasa II.), kde jsou sjezdy vytvořené. Bohužel i zde je menší překážka, silnice u tohoto sjezdu je zničená a vozíčkář si musí dávat pozor, aby se s vozíkem nepřevrátil. Pro vozíčkáře může být tato cesta k centru vzdálená a může být i náročná na fyzickou kondici vozíčkáře. U centra je vše v pořádku. **Známka:** 2- 3



*Obr. 11. Nájezd před centrem City fitness club (foto-autorka)*



*Obr. 12. U zastávky Výstaviště chybí bezbariérový sjezd na přechod pro chodce (foto-autorka)*

### 5.3.2 Možnost dostupnosti k 1. Centru pro zdravotně postižené, Jižních Čech



Mapa 18. Dvě trasy k 1. Centru pro zdravotně postižené, Jižních Čech ([www.mapy.cz](http://www.mapy.cz), vyznačení-autorka)

|                                       |                              |
|---------------------------------------|------------------------------|
| Číslo trolejbusové a autobusové linky | 3, 1, 41 (bariérový přístup) |
| Čas zahájení cesty                    | 9:03 hod.                    |
| Čas ukončení cesty                    | 9:22 hod.                    |

Tab. 4. Základní informace o trase I. – 1. Centrum pro ZP

**I. trasa – Směr cesty MHD:** Nástup – Nádraží (trolejbus č. 3) → přes zastávky: Žižkova VŠERS, Poliklinika Sever, U Zelené ratolesti → výstup - Výstaviště.

**Směr cesty od zastávky MHD k centru:** Od zastávky Výstaviště zpět přes křižovatku k Dlouhému mostu. Před Dlouhým mostem zahnout doleva směr Vltavské nábřeží.

**Terén:** Od zastávky Výstaviště se vozíčkář snadno dostane ke křižovatce, díky sjezdům na chodnicích a rovnému terénu. Na křižovatce Výstaviště jsou udělány bezbariérové sjezdy na přechod pro chodce. Na semaforech jsou tlačítka pro chodce snižena a vozíčkář na něj snadno dosáhne. Na Vltavském nábřeží je mírně nerovný terén a přímo před centrem je chodník zničený. 1. Centrum má před svou halou bezbariérový přístup. Centrum je vzdálenější od zastávky a může být také náročný na fyzickou kondici pro málo zdatné vozíčkáře. Terén je jinak v pořádku, až na pár nepatrných maličkostí. **Známka:** 2

|                                       |                              |
|---------------------------------------|------------------------------|
| Číslo trolejbusové a autobusové linky | 3, 1, 41 (bariérový přístup) |
| Čas zahájení cesty                    | 17:26 hod.                   |
| Čas ukončení cesty                    | 17:45 hod.                   |

Tab. 5. Základní informace o trase II. – 1. Centrum pro ZP

**II. trasa – Směr cesty MHD:** Nástup – Nádraží → přes zastávky: Žižkova VŠERS, Poliklinika Sever → výstup – U Zelené ratolesti.

**Směr cesty od zastávky MHD k centru:** Od zastávky U Zelené ratolesti směrem k Výstavišti. Přejede se Dlouhý most a za mostem doprava na Vltavské nábřeží.

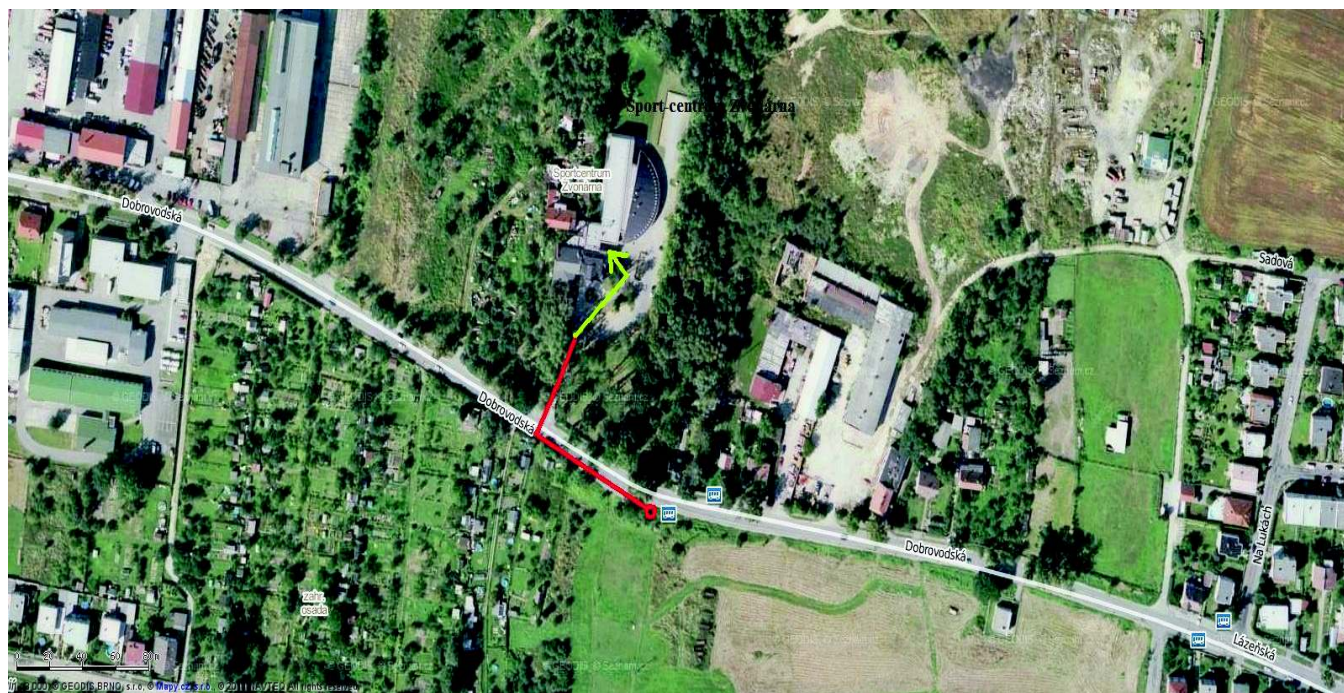
**Terén:** Od zastávky U Zelené ratolesti je vcelku rovný terén, přechody pro chodce mají snížené sjezdy a vozíčkář má možnost bez problému přejet na druhý chodník. Přes Dlouhý most není problém přejet, dřevěná část mostu pro chodce je dobře udělaná a vozík se zde předními koly nemůže zaseknout. Cesta k centru je stejná jako v první trase. Od Zelené ratolesti je to také dál a pro vozíčkáře to může být kondičně náročné. Trasa není špatná.

**Známka:** 2



Obr. 13. 1. Centrum pro zdravotně postižené, Jižních Čech (foto-autorka)

### 5.3.3 Možnost dostupnosti ke Sport-centru Zvonárna



Mapa 19. Trasa od zastávky MHD ke Sport-centru Zvonárna  
(www.mapy.cz, vyznačení-autorka)

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| Číslo autobusové linky | 6         |
| Čas zahájení cesty     | 9:40 hod. |
| Čas ukončení cesty     | 9:56 hod. |

Tab.6. Základní informace o trase – S. Zvonárna

**Směr cesty MHD:** Nástup – Nádraží (autobus č. 6) → přes zastávky: Vrbenská, Tiskárny, Vrbenská – vlečka, Pekárny, Hraniční, Kovárna → výstup - Zvonárna.

**Směr cesty od zastávky MHD k centru:** zastávka Zvonárna je přímo před centrem přes silnici.

**Terén:** Výstup na zastávce Zvonárna je velmi špatný. U rozbité, nerovné zastávky je sráz, pokud vozičkář požádá řidiče, aby mu sklopil sjezdovou plošinu pro snadný výstup z autobusu, musí být opatrný, aby z plošiny nesjel přímo do srázu. V tomto případě je nezbytný pomoc druhou osobou. Chodník je velmi zničený, před centrem chybí přechod pro chodce a tím pádem sjezdy z chodníku. Vysoké obrubníky zamezují volný pohyb a přechod k centru. Bez pomoci vozičkář nemá možnost se dostat k centru. Velká příjezdová cesta a prostor před centrem je zcela bezbariérový. Na zastávku (směr Nádraží) musí vozičkář stejnou

cestou. Přejechání přes silnici k zastávkám je nebezpečné, jelikož zastávky jsou v nepřehledné zatáčce, kde hrozí nebezpečí úrazu a srážky s automobilem. **Známka: 5**



*Obr. 14. Zastávka Zvonárna (foto-autorka)*



*Obr. 15. Chybějící přechod pro chodce a sjezdy před centrem Zvonárna (foto-autorka)*

### 5.3.4 Možnost dostupnosti ke Sport-centru Delfin



Mapa 20. Trasa od zastávky MHD ke Sport-centru Delfin (www.mapy.cz, vyznačení-autorka)

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Číslo autobusové linky | 13         |
| Čas zahájení cesty     | 10:37 hod. |
| Čas ukončení cesty     | 10:48 hod. |

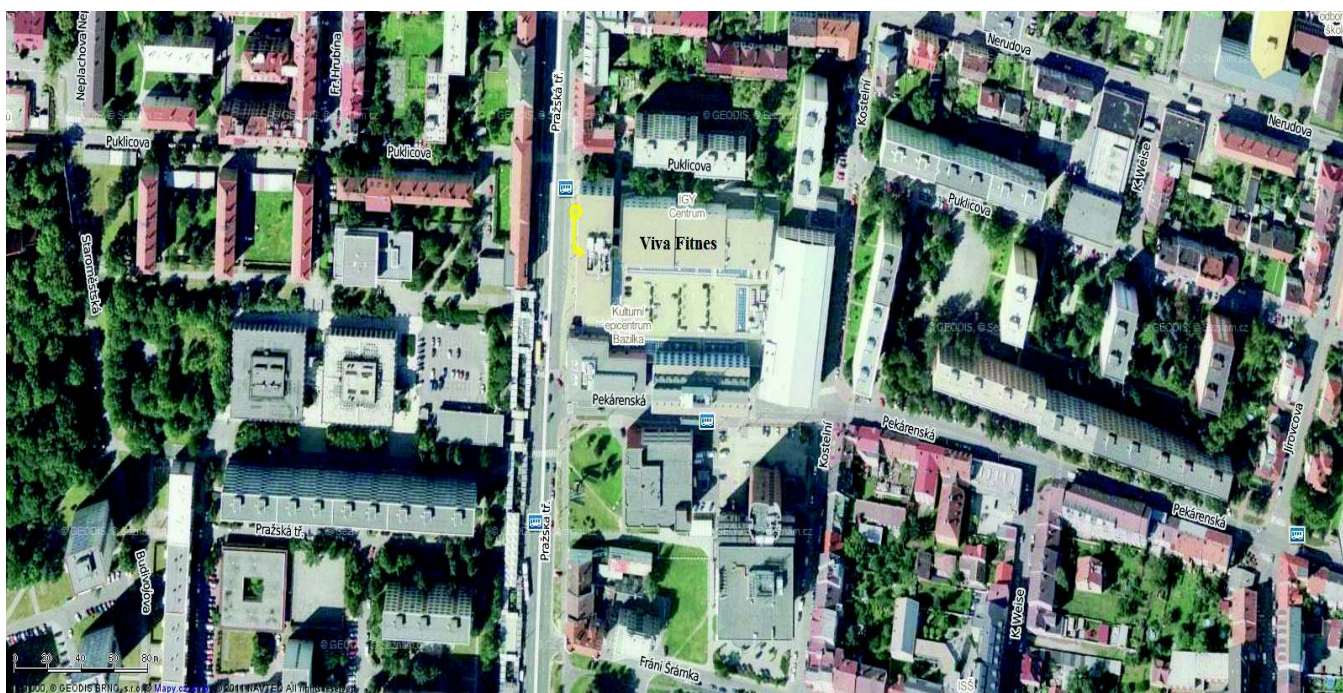
Tab. 7. Základní informace o trase – S. Delfin

**Směr cesty MHD:** Nástup – Nádraží → přes zastávky: Senovážné náměstí DK, U Zimního stadionu, Grünwaldova → výstup – U nemocnice.

**Směr cesty od zastávky MHD k centru:** Sport-centrum Delfin je od zastávky cca 200 m.

**Terén:** Prostor před hlavní nemocnicí a Sport-center Delfin je zcela bezbariérový. Chodníky jsou prostorné a sjezdy na přechody pro chodce zcela bezproblémové. Zastávka pro MHD vracející se zpět k nádraží je také bez problémů. **Známka:** 1

### 5.3.5 Možnost dostupnosti k centru Viva Fitnes



Mapa 21. Viva Fitnes (www.mapy.cz, vyznačení-autorka)

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Číslo trolejbusové a autobusové linky | 5,6,9      |
| Čas zahájení cesty                    | 11:37 hod. |
| Čas ukončení cesty                    | 11:46 hod. |

Tab. 8. Základní informace o trase – Viva Fitnes

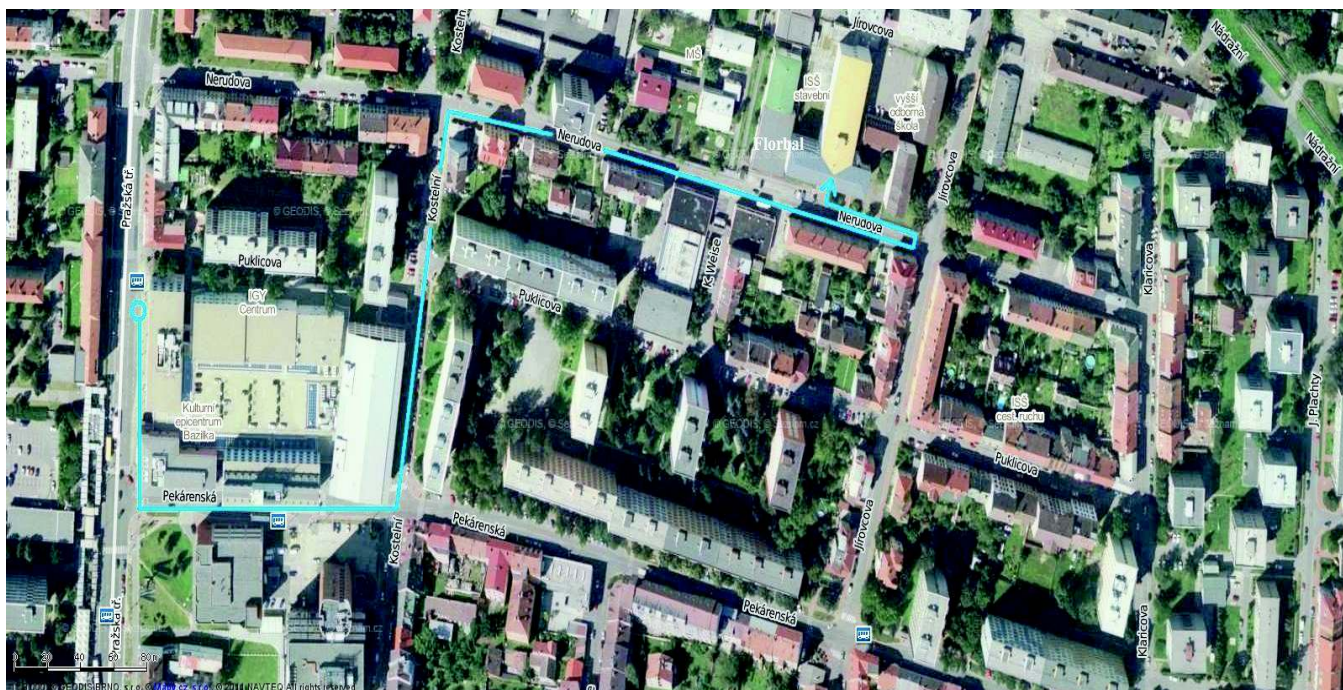
**Směr cesty MHD:** Nástup – Nádraží (trolejbus č. 9) → přes zastávky: Žižkova VŠERS, Poliklinika Sever, Mariánské náměstí → výstup – Družba IGY.

**Směr cesty od zastávky MHD k centru:** Zastávka je cca 5 m od vchodu do IGY centra.

**Terén:** Vchod je pár metrů od zastávky MHD, chodník nemá žádné terénní nerovnosti.

**Známka:** 1

### 5.3.6 Možnost dostupnosti k ISS stavební



Mapa 22. Trasa k ISS stavební (www.mapy.cz, vyznačení-autorka)

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Číslo trolejbusové a autobusové linky | 5,6,9      |
| Čas zahájení cesty                    | 11:37 hod. |
| Čas ukončení cesty                    | 11:46 hod. |

Tab. 9. Základní informace o trase – ISS stavební

**Směr cesty MHD:** Nástup – Nádraží (trolejbus č. 9) → přes zastávky: Žižkova VŠERS, Poliklinika Sever, Mariánské náměstí → výstup – Družba IGY.

**Směr cesty od zastávky MHD k centru:** Od zastávky směrem zpět k ke křižovatce, u křižovatky doleva do ulice Pekárenské. Z ulice Pekárenská zahrnout do ulice Kostelní a z Kostelní ulice, přejít do ulice Nerudova.

**Terén:** U centra IGY jsou chodníky nové, bezbariérové. V ulici Kostelní jsou chodníky zničené a chybí nájezdy a sjezdy z chodníku. V určitém úseku jsou nájezdy na chodníky, ale starší a nejsou tak kvalitní pro snadný nájezd s vozíkem. V Nerudově ulici jsou na chodnících terénní nerovnosti. Chodník je starý a propadlý, vozík zde samovolně zahýbá směrem k silnici a málo zdatný vozičkář zde bude mít problém s rovnou snadnou jízdou. Před ISS stavební chybí přechod a také sjezdy. Přechod pro chodce je o několik metrů dále a vozičkář musí tedy ujet delší trasu. Od zastávky k centru je to daleko a trasa není vhodná pro vozičkáře.

**Známka:** 4



*Obr. 16. Správný sjezd u IGY centra  
(chybí přechod pro chodce)  
(foto-autorka)*



*Obr. 17. Chybějící nájezd na chodník  
(ulice Kostelní) (foto-autorka)*

### 5.3.7 Možnost dostupnosti k atletickému, plaveckému stadionu a k Fitness Pouzar I.



Mapa 23. Dvě trasy ke stadionům a k Fitness Pouzar I. (www.mapy.cz, vyznačení-autorka)

|                                       |                             |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| Číslo trolejbusové a autobusové linky | 1,3, 41 (bariérový přístup) |
| Čas zahájení cesty                    | 12:33 hod.                  |
| Čas ukončení cesty                    | 12:48 hod.                  |

Tab. 10. Základní informace o trase I. – Atletický, plavecký stadion, Fitness Pouzar I.

**I. trasa - Směr cesty MHD:** Nástup – Nádraží (trolejbus č. 3) → přes zastávky: Žižkova VŠERS, Poliklinika Sever → výstup – U Zelené ratolesti.

**Směr cesty od zastávky MHD k centřům:** Od zastávky U Zelené ratolesti přes přechod k Obchodní akademii. Kolem Obchodní akademie do ulice Mlýnská. Poté kolem hotelu Budweis, po chodníku kolem Sokolovny.

**Terén:** U Zelené ratolesti jsou správně udělány sjezdy z chodníků na přechod pro chodce. V ulici Mlýnská jsou místo asfaltu kostky, které ale nebrání vozičkáři volnému projetí. Před hotelem Budweis je nájezd na chodník, zde může vozičkář pohodlně najet. O kousek dál na chodníku je další sjezd, který je ale velmi šikmý a vozičkář, který jede po chodníku dál k centřům, by měl být opatrný, aby se na této nerovnosti nepřevrátil. Chodník vedoucí naproti Zátkovu nábřeží je bez terénních nerovností až k plaveckému, atletickému stadionu a centru

Fitness Pouzar I. Atletický stadion je pár metrů nalevo od hlavního vchodu plaveckého stadionu. Sjezd na atletický stadion nemá rovný terén. **Známka:** 1-2

|                                       |                             |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| Číslo trolejbusové a autobusové linky | 1,3, 41 (bariérový přístup) |
| Čas zahájení cesty                    | 14:02 hod.                  |
| Čas ukončení cesty                    | 14:19 hod.                  |

Tab. 11. Základní informace o trase II. – Atletický, plavecký stadion, Fitness Pouzar I.

**II. trasa – Směr cesty MHD:** Nástup – Nádraží (trolejbus č. 3) → přes zastávky: Žižkova VŠERS, Poliklinika Sever → výstup – U Zelené ratolesti.

**Směr cesty od zastávky MHD k centrum:** Od zastávky U Zelené ratolesti směrem k Dlouhému mostu, před Dlouhým mostem zahnout do ulice Sokolský ostrov. Ulicí Sokolský ostrov až k plaveckému a atletickému stadionu.

**Terén:** U zastávky U zelené ratolesti jsou chodníky bez terénních nerovností. V ulici Sokolský ostrov jsou chodníky propadlé, úzké s terénními nerovnostmi. Z chodníků chybí sjezdy a na jedné straně je chodník ukončen šikmo do kopce, kde hrozí nebezpečí převrácení vozíku. Trasa II. je horší než trasa I. **Známka:** 3



Obr. 18. Plavecký stadion České Budějovice, uvnitř Fitness Pouzar I.(foto-autorka)

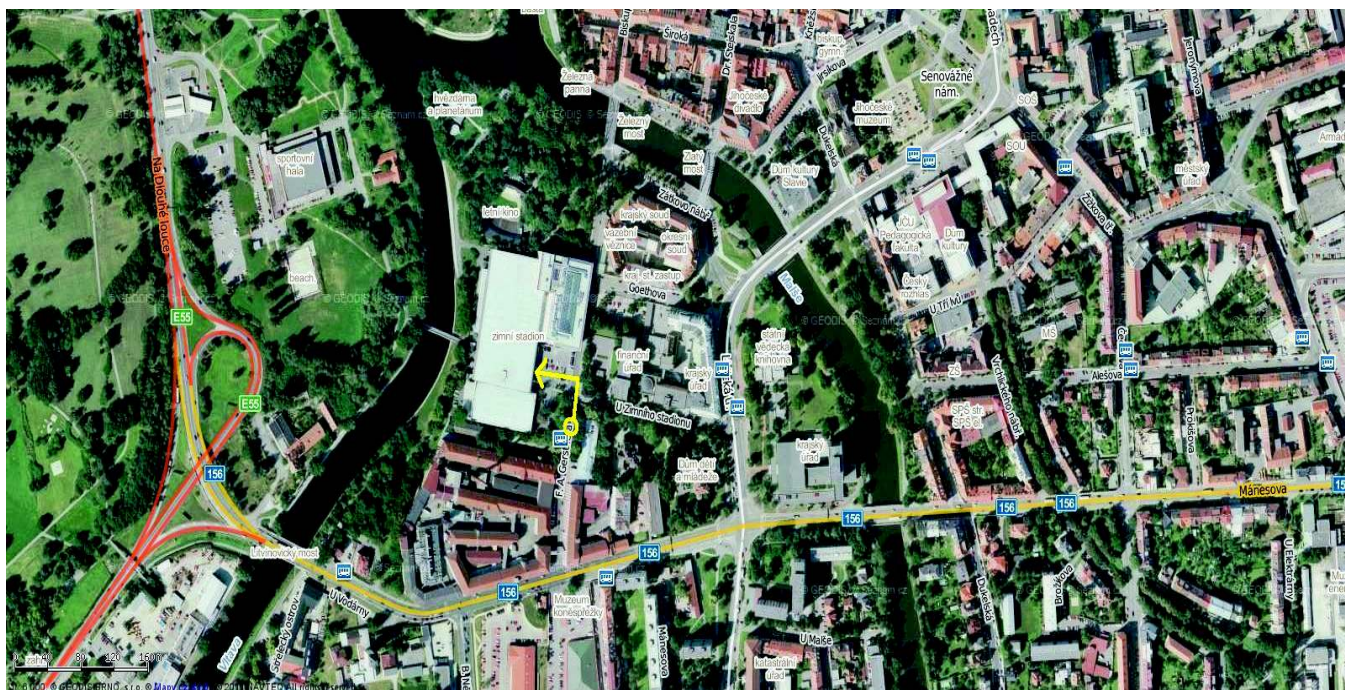


*Obr. 19. Atletický stadion (foto-autorka)*



*Obr. 20. Chybějící sjezd z chodníku, chodník končí šikmo do svahu (trasa II.)(foto-autorka)*

### 5.3.8 Možnost dostupnosti k zimnímu stadionu



Mapa 24. Trasa k zimnímu stadionu (www.mapy.cz, vyznačení-autorka)

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Číslo trolejbusové a autobusové linky | 16         |
| Čas zahájení cesty                    | 13:28 hod. |
| Čas ukončení cesty                    | 13:35 hod. |

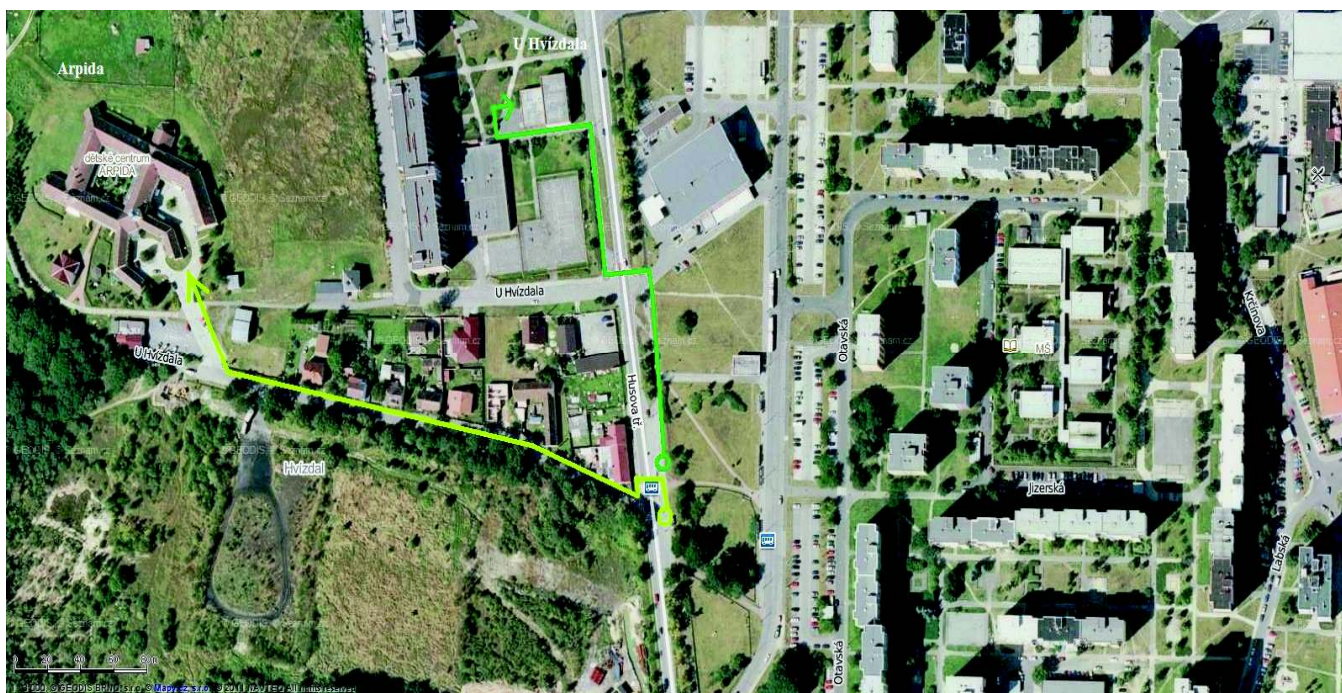
Tab. 12. Základní informace o trase - zimní stadion

**Směr cesty MHD:** Nástup - Nádraží → přes zastávky: Senovážné náměstí DK → výstup – U Zimního stadionu.

**Směr cesty od zastávky MHD k zimnímu stadionu:** zastávka se nachází přímo před stadionem.

**Terén:** Chodník je rovný bez větších terénních nerovností. Chodník má snížený sjezd na parkoviště, přes které se přechází ke stadionu. Parkoviště je také bez terénních nerovností a vozičkář má tedy možnost bez problémů přijet k zimnímu stadionu. **Známka:** 1

### 5.3.9 Možnost dostupnosti k dětskému centru Arpida a centru U Hvízdala



Mapa 25. Dvě trasy k centrům Arpida a U Hvízdala (www.mapy.cz, vyznačení-autorka)

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Číslo trolejbusové a autobusové linky | 9          |
| Čas zahájení cesty                    | 15:26 hod. |
| Čas ukončení cesty                    | 15:58 hod. |

Tab. 13. Základní informace o trase I. – Arpida

**I. trasa - Směr cesty MHD:** Nástup – Nádraží → přes zastávky: Žižkova VŠERS, Poliklinika Sever, Mariánské náměstí, Družba IGY, Strakonická – Möbelix, Voříškův Dvůr, Vltava střed, Otavská → výstup: U Hvízdala.

**Směr cesty od zastávky MHD k centru:** Od zastávky rovně přes silnici, ulicí U Hvízdala až k dětskému centru Arpida.

**Terén:** Kousek od zastávky je přechod pro chodce do ulice U Hvízdala. Chodník je rovný a přechod pro chodce má správný sjezd i nájezd. Chodník, po kterém se dostaneme až k centru je na dvou místech rozbitý a vozičkář musí být opatrný. Jinak bez větších terénních nerovností. Trasa od zastávky MHD k centru je kolem maximálně cca 5 minut. **Známka:** 2

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| Číslo trolejbusové a autobusové linky | 9         |
| Čas zahájení cesty                    | 7:00 hod. |
| Čas ukončení cesty                    | 7:28 hod. |

Tab. 14 Základní informace o trase II. – U Hvízdala

**II. trasa - Směr cesty MHD:** Nástup – Nádraží → přes zastávky: Žižkova VŠERS, Poliklinika Sever, Mariánské náměstí, Družba IGY, Strakonická – Mőbelix, Voříškův Dvůr, Vltava střed, Otavská → výstup: U Hvízdala.

**Směr cesty od zastávky MHD k centru:** Od zastávky rovně k benzínové stanici. U benzínové stanice je přechod pro chodce, kde vozičkář přejde a dá se na druhé straně doprava. Od přechodu pro chodce rovně cca 100 m.

**Terén:** Od zastávky MHD se vozičkář vydá rovně k benzínové stanici, které je přechod pro chodce, chodník k tomuto přechodu není rovný a nájezd na druhé straně přes silnici má větší sklon. Chodník přímo k sportovišti U Hvízdala je rovný, bez větších překážek. Vstup do centra obklopují schody a vozičkář tedy zde bude potřebovat cizí pomoc. **Známka:** 2 –



Obr. 21. Bezbariérový přechod pro chodce k centru Arpida (trasa I.) (foto-autorka)



*Obr. 22. Rozbitý chodník I. (trasa I.)*



*Obr. 23. Rozbitý chodník II. (trasa I.)*



*Obr. 24. Přejechod pro chodce (trasa II.)*



*Obr. 25. Vstup do sportoviště U Hvězdala  
(foto-autorka)*

### 5.3.10 Možnost dostupnosti k TJ Meteor



Mapa 26. Trasa od zastávky MHD k TJ Meteor (www.mapy.cz, vyznačení-autorka)

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Číslo trolejbusové a autobusové linky | 3,2        |
| Čas zahájení cesty                    | 16:49 hod. |
| Čas ukončení cesty                    | 17:17 hod. |

Tab. 15. Základní informace o trase – TJ Meteor

**Směr cesty MHD:** Nástup - Nádraží (trolejbus č. 3) → výstup – Žižkova VŠERS (přejít přes silnici na zastávku Senovážné náměstí DK → **přestup** na trolejbus č. 2 – nástup – Senovážné náměstí DK → přes zastávky: U Soudu, Poliklinika Jih, U nemocnice, Papírenská, Papírenská točna → výstup – Jana Buděšínského.

**Směr cesty od zastávky MHD k centru:** Od zastávky Jana Buděšínského směrem od centra po Lidické třídě, doprava do ulice Jana Kollára. V ulici Jana Kollára rovně kolem čtyř bloků až k TJ Meteor.

**Terén:** Velmi náročný pro vozíčkáře je přestup, trolejbus č. 2 nejedí ze zastávky Nádraží. Od zastávky Jana Buděšínského bude tato trasa pro vozíčkáře s malou kondicí náročná. Trasa je dlouhá, v určitých částech nerovná a sjezdy z chodníků na druhý nejsou vhodně zvolené. Chybí všude přechody pro chodce. Sjezd k hřištím v TJ Meteor je rovný. **Známka:** 3-

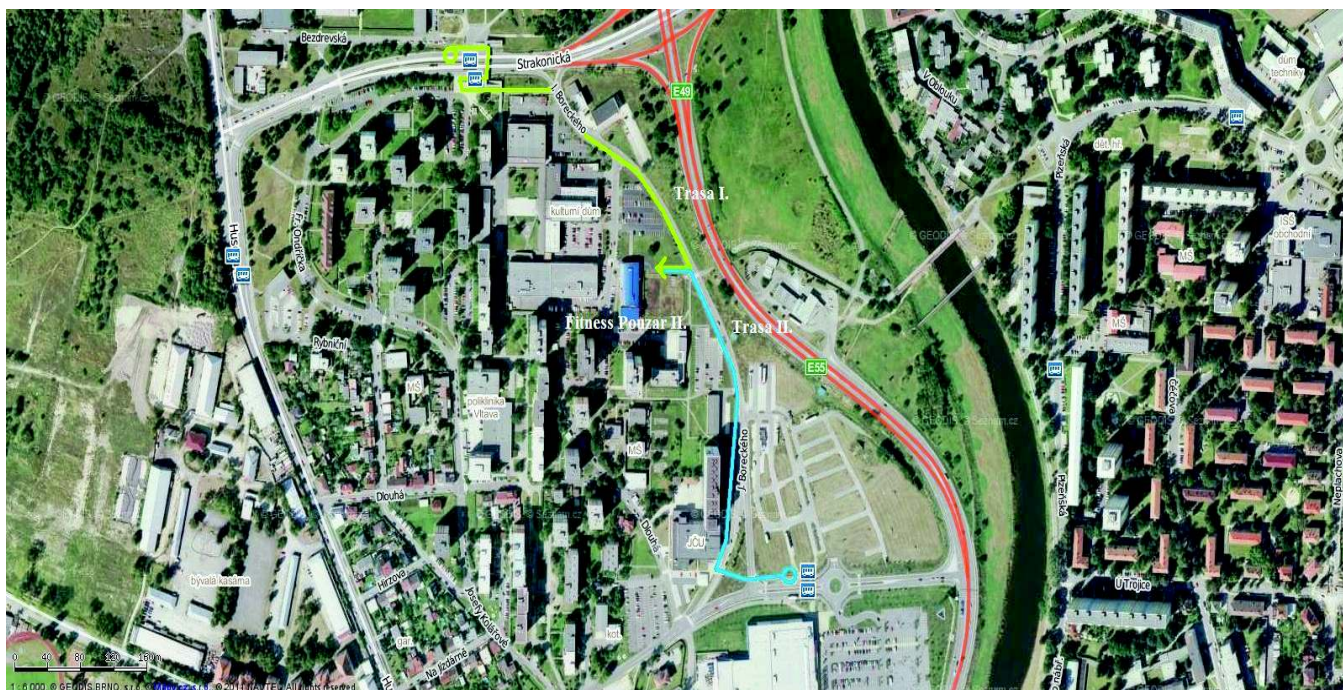


*Obr. 26. Rozbitá vozovka s chybějícím přechodem pro chodce (foto-autorka)*



*Obr. 27. Znovu chybějící přechod pro chodce s nevhodně zvoleným snížením chodníku  
(foto-autor)*

### 5.3.11 Možnost dostupnosti k Fitness Pouzar II.



Mapa 27. Dvě trasy k Fitness Pouzar II. (www.mapy.cz, vyznačení-autorka)

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| Číslo trolejbusové a autobusové linky | 5,8,9     |
| Čas zahájení cesty                    | 8:00 hod. |
| Čas ukončení cesty                    | 8:29 hod. |

Tab. 16. Základní informace o tras I. – Fitness Pouzar II.

**Směr cesty MHD:** Nástup – Nádraží ( trolejbus č. 9)→ přes zastávky: Nástup – Nádraží → přes zastávky: Žižkova VŠERS, Poliklinika Sever, Mariánské náměstí, Družba IGY, Strakonická – Möbelix, Voříškův Dvůr → výstup - Vltava střed.

**Směr cesty od zastávky MHD k centru:** Od zastávky Vltava střed na pěší most přes silnici do ulice J. Boreckého. Ulicí J. Boreckého rovně po chodníku, poté zahrnout doprava k Fitness Pouzar II.

**Terén:** Cesta autobusem je dlouhá. Velmi náročný je přechod - most nad silnicí Strakonická, zde není přechod pro chodce, ale tento pěší most. Pro málo zdatného vozíčkáře bude vyjetí mostu náročné. Při sjezdu z mostu vozíčkář musí zahrnout vlevo do ulice J. Boreckého. V ulici je chodník s malými terénními nerovnostmi. Jsou zde vhodně zvolené sjezdy z chodníku. Před vchodem do fitness jsou nevhodné schody, uvnitř je, ale výtah. **Známka:** 2-3

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Číslo trolejbusové a autobusové linky | 41         |
| Čas zahájení cesty                    | 18:00 hod. |
| Čas ukončení cesty                    | 18:27 hod. |

Tab. 17. Základní informace o trase II. – Fitness Pouzar II.

**Směr cesty MHD:** Nástup – Nádraží → přes zastávky: Žižkova VŠERS, Poliklinika Sever, U Zelené ratolesti, Výstaviště, Vysokoškolské koleje, Jihočeská univerzita, Šumava, Václava Talicha, Evžena Rošického → výstup – Tesco.

**Směr cesty od zastávky MHD k centru:** Od zastávky Tesco směrem k fakultě Jihočeské univerzity k ulici J. Boreckého. Poté stále rovně kolem parkoviště a od parkoviště po cca 150 m zahnout doleva k Fitness Pouzar II.

**Terén:** Největší problém, který k tomuto centru je autobus č. 41. Tento autobus není bezbariérový a vozíčkář se minimálně bez dvou asistentů do autobusu nedostane! Od zastávky jsme zvolili cestu opět do ulice J. Boreckého, chodníky jsou zde bez větších terénních nerovností a tato trasa je nejbližší k centru. Sjezdy z chodníků jsou zde staršího typu. Pokud by se vozíčkář rozhodl zajet do ulice Dlouhá bude mít zde problémy, jelikož chodníky a sjezdy z nich nejsou uzpůsobené lidem na invalidním vozíku. **Známka:** 3



Obr. 28. Vstup I. do Fitness Pouzar II.  
(foto-autorka)

## 5.4 Rozhovor

Jirka kvůli tragickému úrazu přišel o obě nohy a levou ruku, rodina, přátelé a sport mu pomohli znovu začít žít. Náš rozhovor se odehrál v tiché kavárně, kde jsme nebyli nikým rušeni.

Jiří

Věk: 22 let

*1. Jirko, nejprve bych se Tě zeptala, jestli souhlasíš s tím, že náš rozhovor si budu zapisovat a bude použit do mé závěrečné práce?*

J: Ano souhlasím .

*2. Ráda bych se tě zeptala, v jakém roce se Ti stal úraz, který Tě posadil na vozík?*

J: Stalo se to v roce 2007.

*3. Co se tehdy stalo? Můžeš nám to popsat?*

J: Hmmm.... Víš, přešel mě vlak po tom, co mě stáhnul za mikinu z peronu. (mlčení)

*4. Dobře nebudu tě tolik zpovídat, vidím, že i po pěti letech se ti o tom nechce tolik hovořit. Ale stejně, mohla bych se tě zeptat, když si se probudil z kómatu, co se ti „honilo“ hlavou?*

J: Po úraze jsem hodně přemýšlel nad tím, co budu dělat v budoucnu za práci a jak vůbec zvládnu opět normálně žít.

*5. Kdo ti v tu chvíli byl nejvíc nablízku a kdo ti nejvíce pomohl a pomáhá?*

J: Od chvíle, kdy jsem se probudil z kómatu, mi byla velice oporou má bývalá přítelkyně, která u mě byla každý den. Plus moji nejlepší kamarádi, kteří za mnou docházeli po práci nebo kdykoli, když měli volno. Jako další byl můj nevlastní otec, který mě doslova tahal do toho, abych začal znovu alespoň stát na protézách a začal něco dělat.

*6. Jak na tuhle skutečnost reagovalo tvé okolí? Otočil se někdo k tobě zády nebo i pomohl člověk, od kterého si to nečekal?*

J: Mé okolí na to reagovalo celkem dobře, jen celkem dost lidí spíše nevěděli jak se mnou po úraze mluvit, aby třeba neřekli něco špatně. Většina mých přátel asi týden po nehodě udělali něco neskutečného, co mě doslova ohromilo a to tím, že zápas ve fotbale věnovali na můj počest, kdy udělali ohromnou choreografii s mým jménem. Bylo to opravdu ohromující, když mi volali do nemocnice a já slyšel jak lidé křičí (asi tak okolo 60ti až 80ti lidí) mé jméno. Tito lidé se taky složili, založili mi účet a posílali mi peníze na vozík a další potřebné věci, na které bych sám jen těžko sehnal finance. K těmto lidem se potom přidali i hráči fotbalového klubu Dynamo České Budějovice a další fanoušci fotbalu z celé republiky.

*7. To musel být velký povzbuzující zážitek. Co se týče sportu, věnoval si se nějakému sportu i před úrazem? Jestli ano jakému?*

J: Jedinému sportu, kterému jsem se věnoval byl bojový sport, především kick-box. Ostatní sporty jako třeba fotbal, basketbal apod. jsem hrával jen občas s přáteli na sídlištích, ale hlavně na to nebylo moc času.

*8. Jak ses dozvěděl o možnostech sportovních aktivit pro vozíčkáře? A jakému sportu si se začal věnovat?*

J: O sportu pro vozíčkáře jsem se dozvěděl až někdy po roce, co jsem usedl na vozík a to úplnou náhodou, když u mých dveří zazvonil člověk, co nabízel paušál, který se mě po chvíli debaty zeptal jestli něco hraji a já mu odpověděl že ne, že ani o ničem nevím. Tak mi nabídl, abych se přijel podívat na jejich trénink florbalu a pokud budu chtít, že si to můžu zkusit. Zamyslel jsem se nad tím, jestli tam mám vůbec jet, ale přeci jen jsem to zkusil. Byl to nezvyk, když jsem tam přijel. Nikoho jsem neznal, nevěděl jsem o pravidlech apod., ale i tak jsem najel na místo brankáře. Po konci tréninku mi většina řekla, že jsem v tom dobrý a ať začnu docházet na další tréninky, že bych se jim hodil do týmu. Od té doby mi to i zůstalo a stále funguji jako brankář florbalu vozíčkářů za Budějovice.

*9. Proč si se sportu začal věnovat?*

J: Začal jsem se tomu věnovat hlavně kvůli tomu, abych něco dělal a neseseděl jen doma u televize zavřený v baráku a nevylezl ven. Hlavně mě to baví a hraji v týmu s dobrým a vtipným kolektivem, který vždy se vším poradí a pomůže když je to v jejich silách.

*10. Věnuješ se ještě nějakým dalším sportům?*

J: Jiným sportům se zatím nevěnuji ale mám v plánu se ještě do něčeho zapojit.

*11. Chodíš v Českých Budějovicích do nějakého sport-centra? Myslím třeba fitness?*

J: Do sport-centra nikam nejzdím. Stačí mi cvičit doma a získávat fyzickou venku.

*12. Co si představíš pod pojmem bezbariérovost, co toto slovo v Tobě vyvolává?*

J: Pod pojmem bezbariérovost si vybavím ihned slovo nemožný, kamkoli se chcete podívat, musíte překonávat překážky, které nejde prostě zdolat. Například v obchodu s oblečením na vás bafne hned 20 schodů. Chcete jít do restaurace nebo něco takového? V pohodě, ale potom zjistíte, že se například nevejdete do dveří od toalety, jelikož jsou moc ouzké.

*13. Co se týče ČB, kam jezdíš na florbal, myslíš si, že ČB jsou bezbariérové a vozíčkář má možnost se sám dostat ke všem bezbariérovým centrům a sportovištím a vůbec má možnost jezdit po ČB vozíčkář sám, nebo potřebuje pomoc?*

J: Na florbal jezdím do školy v Nerudově ulici kousek od IGY, kam se dostávám se spoluhráčem, který má auto. Jinak celkově České Budějovice, si myslím, že je perfektní město pro vozíčkáře. Člověk tu nenarazí na nějaké ohromné kopce nebo schody po městě, vše se dá někudy objet. Samozřejmě, že člověk narazí na několik děr nebo v centru města na dlažební kostky, kde se opravdu vozík postupem času ničí, ale není to tak hrozné zase. Pomoc by potřeboval nejspíš jen ten, který není zvyklý na nějaké dálky .

*14. Ano, to máš pravdu, některá centra a celkově veřejná vybavenost je daleko. Ty jezdíš autem po městě?*

J: Autem nejedím, jelikož jsem přišel o auto při nehodě.

*15. Při mém prvním výzkumu bylo zjištěno, že v ČB je 6 center a sportovních klubů pro vozičkáře a 8 bezbariérových sportovišť, které nejsou přímo zaměřené na vozičkáře? Co na to říkáš? myslíš že je to málo, myslíš že by se to mělo změnit?*

J: K téhle otázce nevím, co odpovědět, jelikož jsem nějaké ty centra nepotřeboval, takže o nich ani nic nevím.

*16. Aha, v pořádku. Tak blížíme se k poslední otázce, kterou bych ti chtěla položit. Při mém druhém výzkumu, kdy jsem měla půjčený vozík, jsem zjišťovala, zda má vozičkář možnost jet sám z vlakového a autobusového nádraží MHD k centrům, projela jsem 16 tras a snad 30x jsem jela MHD, kolik tras si myslíš, že je výborných a vozičkář zde bez pomoci projede sám? Kolik tras myslíš že dostalo známku 1?*

J: Tak kolik tras nebo jaká je nejlepší ti asi neodpovím, jelikož jezdím jen do města a to jen číslem 3 nebo 5 a zbytek dojíždím na vozíku. Ani si nedokážu odhadnout, jak jsem řekl v předcházející otázce, České Budějovice nejsou špatné, ale mají také své mouchy.

*Pouze čtyři trasy, dostali známku na výbornou. Což je nějakých cca 30% vcelku kvalitních tras k centrům.*

J: Tak to jsem si myslel, že jich bude více, ale jak říkám, všude to jde nějak objet! (smích)

*Moc ti děkuji za náš rozhovor, za tvé inspirující povídání tvůj pohled na tuto problematiku. Přeji ti spousty sportovních i životních úspěchů, děkuji.*

J: Díky, vůbec nebylo zač.

## 6 Diskuse

V začátcích výzkumu se naskytli pochybnosti, zda v Českých Budějovicích se nachází alespoň pět center, kam by si mohli vozičkáři přijít zasportovat či by se mohli pravidelně věnovat určitému sportu. Při hledání center a sportovišť mi velice pomohl psaný průvodce sociální oblastí města České Budějovice a velká vstřícnost lidí pracujících v centrech pro zdravotně postižené nebo ve sportovních centrech.

Výsledek dopadl nad mé očekávání. Zjištěno bylo celkem sedm sportovišť a sportů, které jsou zaměřené přímo pro vozičkáře. Z těchto sedmi sportů a sportovišť jsou dva sporty spadající pod sportovní kluby a to FBC UNITED České Budějovice (florbal vozičkářů) a SHC Kings České Budějovice (sledge hokej). Dále jedno sportoviště spadá do občanského sdružení a tím je 1. Centrum pro zdravotně postižené, Jižních Čech o.s. Poslední tři sporty pořádají také občanská sdružení a to plavání bez bariér Kontakt bB, dále boccia, zumba gold pořádané v dětském centru Arpida o.s. Měla jsem možnost nahlédnout do tréninkového procesu sledge hokejistů týmu SHC Kings České Budějovice a zároveň shlédnout jejich utkání. Trénink i utkání bylo velmi emotivní a motivující, sledge hokejisté jsou velcí bojovníci s vstřícným úsměvem, velkou trpělivostí, kondicí a snahou ukázat, že i lidé na vozíku mohou sportovat. Dále bylo zjištěno 8 bezbariérových sportovišť. Dvě sportoviště, pokud má vozičkář zájem, ale i široká veřejnost si přijít zasportovat se pronajímají a tím jsou TJ Meteor a atletický stadion Sokol. Čtyři sportoviště spadají do oblasti fitness – City fitness club, Sport-centrum Delfín, Sport-centrum Zvonárna a Fitness Pouzar. Dále dvě sportoviště jsou plavecké bazény a to Plavecký stadion a plavecký bazén ve Viva fitness. Všechny tyto centra mají kvalitní zázemí a vozičkář si zde může bez problémů zasportovat. Ochotně a rád mu při cvičení poradí a pomůže každý zaměstnanec sportovního centra.

Otázkou zde, ale zůstává, zda se mohou vozičkáři sami bez pomoci dostat k centrům veřejnými dopravními prostředky? Dopravní podnik města České Budějovice má autobusy a trolejbusy se sníženými podlahami, ale nástupiště nejsou uzpůsobeny pro tyto bezbariérové dopravní prostředky, proto jsou v těchto dopravních prostředcích vytvořeny sklopné plošiny. Vozičkář při nástupu i výstupu do autobusu či trolejbusu musí vždy požádat řidiče, aby mu sklopil nájezdni plošinu, která tvoří podlahu u druhých dveří v dopravním prostředku. Sklopná plošina má dobrý úhel sklonu a vozičkář snadno po ní najede do vozu. Při výstupu vozičkář před zastávkou musí stisknout signalizační tlačítko, které upozorní řidiče na výstup vozičkáře. Bohužel bez pomoci řidiče vozičkář sám do autobusu nenastoupí. Řidiči často nezastavují těsně u nástupiště a chodník není většinou ve stejné výšce jako snížení podlaha

autobusu či trolejbusu. Zde už může být malý problém, kdy vozíčkář chce být, v rámci možností, zcela samostatný, ale dopravní bariéry mu to neumožňují a musí žádat o pomoc.

Pokud není zastávka přímo u centra a prostory pro chodce nejsou nové či udělané podle stavebních norem, nastává zde ve většině případů problém. Chodníky jsou propadlé, vyskytují se na nich terénní nerovnosti, chybí snížené sjezdy na přechody pro chodce nebo jsou zastaralé, zničené a neodpovídají stavebním normám. U starých zástaveb chybí i přechody pro chodce. Setkali jsme se s tímto problémem na trase k TJ Meteor a Sport-centru Zvonárna. Chybějící přechod není nebezpečný jen pro zdravotně postižené, ale i pro ostatní zdravou společnost. V případě, že trasa k centru byla zcela vyhovující nebo s malými nedostatky, bylo to tím, že zastávka byla přímo před centrem. Některé trasy, i když jsou bezbariérové, mohou být náročné pro svou velkou vzdálenost od zastávek městské hromadné dopravy. Určité trasy, jako trasa k ISS stavební není bezbariérová a je také velmi vzdálená od zastávky, tato kombinace je zcela nevyhovující. Myslím si, že na vozíčkáře stále v dnešní době lidé pohlížejí jako na nerovnocenného a méně cenného člověka. Při pohledu na vozíčkáře, se zdraví lidé raději otáčejí zády či dělají, že nikoho nevidí. Tento případ jsem zažila i ve svém výzkumu. Při nástupu a výstupu z autobusu městské hromadné dopravy se lidé raději otáčeli zády, nikdo se nezeptal, zda nepotřebuji pomoc dostat mou asistentku, která seděla na vozíku, do autobusu nebo z něj. Jen vidíte lidi kolem, jak vás sledují a vrhají odpudivé pohledy. Velmi vstřícní byli řidiči osobních aut, kdy opravdu zastavovali před přechodem pro chodce a dovolili nám bez problému přejít na druhý chodník. Jeden řidič nám dokonce zastavil i u Sport-centra Zvonárna, kde přechod pro chodce zcela chybí, potěšilo mě to.

Z rozhovoru je patrné, že výsledky mého výzkumu se shodují s odpověďmi vozíčkáře Jiřího. Bezbariérovost Českých Budějovic není kvalitní, ale vozíčkář bohužel musí překážky překonávat, aby se dostal, kam potřebuje. Vzdálenost k veřejnému vybavení hraje také svou roli. Vozíčkář, který není zvyklý zdolávat dlouhé vzdálenosti, má malou fyzickou kondici, bohužel bude mít problém se dostat k potřebným centrům. Co se týče psychického stavu a reakce okolí, Jiří popsal stejně jako to uvádějí všechny knihy zabývající se psychickými stavy lidí po úrazech. Lidé nevědí jak mají s postižením komunikovat, zařazujeme to určitě do komunikačních bariér. Pomoc o úraze je důležitá a lidé z okolí Jirky k tomu přistupovali opravdu profesionálně.

Mé dva výzkumy mohou být nápomocné vozíčkářům, kteří by se rádi věnovali sportu zařadili si ho jako svou další motivaci ve svém životě. I vozíčkáři mají právo být informováni o sportech a centrech, které mohou využívat. Seznam by mohl zkvalitnit a aktualizovat

nabídku možností volno-časových pohybových aktivit pro vozičkáře. Vypracované mapy by mohly upozornit a informovat vozičkáře o trase. Vozičkář by si po shlédnutí map, mohl sám vybrat jakou cestu zvolit, aby se k centru snadno dostal. Myslím si, že vozičkář, který by měl možnost si doma přečíst kvalitu tras k potřebným centrům, by mohl díky tomu začít využívat služby městské hromadné dopravy a pohybovat se bez jakýchkoliv překážek po městě. Využíváním těchto služeb, by se mohli vozičkáři i lépe začlenit do společnosti a společnost by mohla na tělesně postižené změnit názor a začít pohlížet jako na rovnocenné lidi ve svém okolí.

## 7 Závěr

V teoretické části se zabýváme rozdělením zdravotního a tělesného postižení. Dále se zaměřujeme na důležitost psychického stavu vozíčkáře a reakce jeho okolí. Informujeme o vývoji sportu pro vozíčkáře v Českých Budějovicích a definujeme dostupné sportovní aktivity. Je potřeba vozíčkáři nabídnout možnosti k trávení volného času, aby se mohl znovu motivovat a dále seberealizovat. Pohybové aktivity a sport přispívá i k začlenění vozíčkářů do společnosti.

Praktická část měla za cíl, zjistit možnost pohybových volno-časových aktivit vozíčkáře v Českých Budějovicích. Byly vytvořeny dva ucelené seznamy s vhodnými pohybovými aktivitami pro vozíčkáře. V prvním seznamu je popsáno 6 sportů a sportovních klubů vozíčkářů a v druhém seznamu 8 bezbariérových sportovních center, které vozíčkáři mohou využívat. Cíl byl tedy splněn. V Českých Budějovicích tedy mají vozíčkáři možnost trávit volný čas sportem.

Jako dílčí cíl bylo zjistit, zda mají vozíčkáři možnost se přepravit městskou hromadnou dopravou a dále od zastávky městské hromadné dopravy se dostat nejbližší cestou ke sportovišti. Projeto bylo 16 tras, z toho jen 4 trasy jsou velmi kvalitní pro jízdu člověka na invalidním vozíku. 7 tras je chvalitebných s malými dopravními bariérami. Ostatní zbytek tras označujeme jako nevyhovující.

Byl proveden i rozhovor s vozíčkářem hrajícím florbal v Českých Budějovicích. Jeho odpovědi se shodují s výsledky výzkumu bakalářské práce.

Vozíčkáři mohou v Českých Budějovicích využívat bezbariérová centra a sportoviště k trávení volného času, dostupnost k centrům je nelichotivá. Doufejme, že tato situace se začne pozvolna měnit a vozíčkáři nebudou muset využívat jen své dopravní prostředky, ale budou moci bez problémů využít i služby městské hromadné dopravy a přesunout se k centrům bez jakýchkoliv dopravních bariér.

## Referenční seznam

- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Filipcová, B. (1970). *Volný čas in Malý sociologický slovník*. Praha: Svoboda.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Kábele, J. (1992). *Sport vozíčkářů*. Praha: Olympia.
- Linhart, J. & kol. (2004). *Slovník cizích slov pro nové století*. Litvínov: Dialog.
- Neufert, E. (1995). *Navrhování staveb*. Praha: Consultinvest
- Opatřilová, D., & Zámečníková, D. (2007). *Somatopedie : texty k distančnímu vzdělávání*. Brno : Paido.
- Příbylová, P. (2005). *Fyzioterapie u poúrazové paraplegie*. České Budějovice: Střední zdravotnická škola a Vyšší zdravotnická škola.
- Renotierová, M., Ludvíková, L. & kol. (2004). *Speciální pedagogika* (2nd ed.). Olomouc: Univerzita Palackého
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing.
- Svaz paraplegiků. (2004). *Cesta k nezávislosti*. Praha: Centrum Paraple.
- Svaz paraplegiků. (1997). *Paraplegie, tetraplegie*. Praha: Centrum Paraple.
- Šestáková, I. (2009). *NS I – základy nauky o stavbách -bezbariérová řešení staveb RAMPY, dle vyhlášky 369/2001Sb. platné do listopadu 2009, dle platné vyhlášky 398/2009Sb*. Praha: České vysoké učení technické.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry : sporty známé i neznámé*. Praha : Grada Publishing
- Táborský, F. (2005). *Sportovní hry 2*. Praha: Grada Publishing.
- Tejnská, V. (2009). *Sport jako motivace v životě vozíčkáře*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati
- Vágnerová, M. (2004). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portal.

Wendsché, P. & kol. (1993). *Poranění páteře a míchy – komplexně ošetrovatelská péče u paraplegiků a kvadruplegiků*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví.

### **Elektronické zdroje:**

[http://www.ag4u.eu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=90:boccia&catid=47:boccia&Itemid=206](http://www.ag4u.eu/index.php?option=com_content&view=article&id=90:boccia&catid=47:boccia&Itemid=206)

<http://boccia-cb.tym.cz>

<http://www.boccia.xf.cz/>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Amputace>

<http://www.minutasencyklopedii.cz/index.php?nazev=10&minuta=16>

<http://old.cstps.cz>

<http://www.paralympic.cz>

<http://www.skv-kralove.cz>

<http://wiki.medik.cz>

## **Seznam příloh**

Příloha 1: Ceník služeb – City fitness club

Příloha 2: Ceník služeb – Fitness Pouzar

Příloha 3: Ceník služeb – Plavecký stadion

Příloha 4: Ceník služeb – Sport-centrum Zvonárna

Příloha 5: Ceník služeb – Viva fitness

Příloha 6: Fotodokumentace – trénink, utkání týmu SHC Kings České Budějovice

Příloha 7: Fotodokumentace – dostupnost ke sportovištím

## 1. Ceník- City fitness club

### CENÍK OSTATNÍCH SLUŽEB:

|                                                                 |                                 |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>CITY FITNESS TRENÉR</b>                                      | 400,- / lekce osobního tréninku |
| <b>FITNESS UKÁZKOVÝ TRÉNINK</b>                                 | 200,- / lekce                   |
| <b>PRIVÁTNÍ KLUB NA 2 HODINY</b>                                | 700,- (ČLEN) / 1400,- (NEČLEN)  |
| <b>PRIVÁTNÍ KLUB ZA DALŠÍ HODINU</b>                            | 300,- (ČLEN) / 600,- (NEČLEN)   |
| <b>DĚTSKÝ KOUTEK NA PRVNÍ DVĚ HODINY</b>                        | 30,- (ČLEN) / 60,- (NEČLEN)     |
| <b>DĚTSKÝ KOUTEK ZA KAŽDOU DALŠÍ ZAPOČATOU HODINU</b>           | 30,- (ČLEN) / 30,- (NEČLEN)     |
| <b>PŮJČENÍ DEKY</b>                                             | 50,- (ČLEN) / 100,- (NEČLEN)    |
| <b>PŮJČENÍ RUČNÍKU, PROSTĚRADLA - 1 KS</b>                      | 30,- (ČLEN) / 60,- (NEČLEN)     |
| <b>ZÁMEČEK PRODEJ</b>                                           | 150,- (ČLEN) / 300,- (NEČLEN)   |
| <b>SOLÁRIUM 800 JEDNA MINUTA</b>                                | 18,- (ČLEN) / 22,- (NEČLEN)     |
| <b>DIAGNOSTIKA ZÁKLADNÍ</b>                                     | 400,- (ČLEN) / 550,- (NEČLEN)   |
| <b>DIAGNOSTIKA PŘÍSTROJOVÁ</b>                                  | 200,- (ČLEN) / 350,- (NEČLEN)   |
| <b>DIAGNOSTIKA KOMPLEXNÍ</b>                                    | 500,- (ČLEN) / 800,- (NEČLEN)   |
| <b>DIAGNOSTIKA NADSTANDARDNÍ</b> (pouze k základní diagnostice) | 300,- (ČLEN) / 450,- (NEČLEN)   |
| <b>VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ – OSOBNÍ KONZULTACE + JÍDELNÍČEK</b>    | SAMOSTATNÝ CENÍK                |
| <b>MASÁŽE, PEELINGY, ZÁBALY</b>                                 | SAMOSTATNÝ CENÍK                |
| <b>MANIPULAČNÍ POPLATEK PŘI PLATBĚ SPLÁTKY NA RECEPCI</b>       | 70,-                            |

## 2. Ceník služeb – Fitness Pouzar

### PERMANENTKY ČASOVÉ

|                        | denní    | dopolední se vstupem do 13:00 | studentská po předl. stud. průkazu |
|------------------------|----------|-------------------------------|------------------------------------|
| fitness 1 měsíc        | 660 Kč   | 610 Kč                        | 610 Kč                             |
| fitness 3 měsíce       | 1.650 Kč | 1.500 Kč                      | 1.500 Kč                           |
| fitness 6 měsíců       | 2.950 Kč | 2.700 Kč                      | 2.700 Kč                           |
| fitness 1 rok          | 5.550 Kč | 5.100 Kč                      | 5.100 Kč                           |
| fitness + sál 1 měsíc  | 870 Kč   |                               | 820 Kč                             |
| fitness + sál 3 měsíce | 2.150 Kč |                               | 1.950 Kč                           |
| sál 1 měsíc            | 690 Kč   |                               | 640 Kč                             |
| sál 3 měsíce           | 1.750 Kč |                               | 1.600 Kč                           |

**Studentské slevy platí pro studenty do 26 let.** Neplatí pro dálkové studenty.

Jednorázový vstup do fitness 95 Kč - časově neomezený.

Studentské vstupné s pedagogickým dohledem (minimálně 3 studenti) 60 minut / 75 Kč.

### PERMANENTKY VSTUPOVÉ - 10 + 1 ZDARMA (PLATNOST 3 MĚSÍCE)

|                                    |                         |          |
|------------------------------------|-------------------------|----------|
| fitness                            | 10 vstupů + 1 zdarma    | 950 Kč   |
| fitness student                    | 10 vstupů + 1 zdarma    | 850 Kč   |
| sálové lekce                       | 10 lekcí + 1 zdarma     | 1.050 Kč |
| squash 8:00 - 15:00, 21:00 - 22:00 | 10 + 1 zdarma / 30 min. | 1.050 Kč |

|                      |                         |          |
|----------------------|-------------------------|----------|
| squash 15:00 - 21:00 | 10 + 1 zdarma / 30 min. | 1.300 Kč |
| solárium             | 10 žetonů + 1 zdarma    | 300 Kč   |

#### JEDNOTLIVÉ VSTUPNÉ

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| fitness - časově neomezené | 95 Kč  |
| sálové lekce (60 min.)     | 105 Kč |
| cvičení s dětmi (60 min.)  | 75 Kč  |

(<http://www.fitnesspouzar.cz>)

### 3. Ceník služeb – Plavecký stadion

#### Ceník služeb plaveckého stadionu

var. A: Dospělí - zlevněné vstupné (PO - PÁ 7-14h)

var. B: Dospělí - plné vstupné (PO-PÁ 14-21:45h, SO 10-21:45, NE a SV 10-19:45)

var. C: Děti do 10 let\*,senioři od 60 let,ZTP\*\* - zlevněné vstupné (PO - PÁ 7-14h)

var. D: Děti do 10 let\*,senioři od 60 let,ZTP\*\* - plné vstupné (PO-PÁ 14-21:45h, SO 10-21:45, NE a SV 10-19:45)

| VSTUPNÉ                                             | A    | B    | C    | D    |
|-----------------------------------------------------|------|------|------|------|
| za 1,0 hod.                                         | 35,- | 50,- | 30,- | 35,- |
| za 1,5 hod.                                         | 45,- | 60,- | 35,- | 40,- |
| za 2,0 hod.                                         | 55,- | 68,- | 40,- | 45,- |
| za 2,5 hod.                                         | 65,- | 76,- | 45,- | 50,- |
| za 3,0 hod.                                         | 75,- | 82,- | 50,- | 55,- |
| Celodenní                                           | 90,- | 90,- | 60,- | 60,- |
| Doplatková vstupenka při překročení časového limitu | 30,- | 30,- | 30,- | 30,- |

\* tj.do dne, který předchází dni 10. narozenin

\*\* doprovod starší 15-ti let osoby ZTP/P - vstup zdarma

Množstevní sleva při jednorázovém nákupu časových vstupenek na objednávku : od 500 ks do 1 000 ks : 10%, nad 1 000 ks : 20 %

#### PŘEDPLATNÉ

#### BODOVÉ VSTUPNÉ NÁRAMKOVÉ ČIPY

Vratná záloha na čip Kč 250,-

( 1 Kč = 1 bod )

|                                                                                             |                        |                         |                         |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Předplatné s množstevním bonusem                                                            | bonus 10%<br>= 50 bodů | bonus 20%<br>= 200 bodů | bonus 20%<br>= 400 bodů | bonus 20%<br>= 800 bodů |
| pouze pro dospělé, platnost čipu 1 rok od doby prodeje<br><b>bez možnosti prodloužení !</b> |                        |                         |                         |                         |
| hodnota v bodech                                                                            | 550                    | 1200                    | 2400                    | 4800                    |
| cena Kč                                                                                     | 500,-                  | 1000,-                  | 2000,-                  | 4000,-                  |

(<http://www.c-budejovice.cz>)

#### 4. Ceník služeb – Sport-centrum Zvonárna

##### Fitness a solárium

| Služba                       | Cena |
|------------------------------|------|
| Fitness dospělí ( 90 minut)  | 75,- |
| Fitness studenti ( 90 minut) | 60,- |
|                              |      |
| Solárium ( 5 minut)          | 60,- |

##### **Masáže**

| Druh masáže                        | Cena  |
|------------------------------------|-------|
| Masáž zad a šíje                   | 180,- |
| Masáž horních končetin             | 100,- |
| Masáž zad, šíje a dolních končetin | 260,- |
| Masáž dolních končetin             | 150,- |
| Masáž břicha                       | 50,-  |
| Masáž celková                      | 400,- |
| Masáž lávovými kameny              | 520,- |

##### **Cenové programy pro stálé zákazníky**

###### Kreditní permanentka

Je určena návštěvníkům s nepravidelným režimem, kteří chtějí využívat více poskytovaných služeb. Držitel této permanentky může do vyčerpání kreditu využívat veškeré služby z nabídky sportcentra kromě konzumace jídel a nápojů. V nabídce jsou následující tři kategorie kreditní permanentky:

| Cena     | Sleva |
|----------|-------|
| 3.000,-  | 5%    |
| 5.000,-  | 7%    |
| 10.000,- | 10%   |

Kreditní permanentka je přenosná.

###### Fitness permanentka - časová

Je určena návštěvníkům, kteří budou využívat převážně služeb fitness. Umožňuje držiteli využívat zařízení fitness bez omezení. Permanentka je časově omezená a její cena je závislá na délce platnosti:

| Doba platnosti | Cena     |         |
|----------------|----------|---------|
|                | studenti | dospělí |
| 1 měsíc        | 510,-    | 750,-   |
| 3 měsíce       | 1.450,-  | 1.700,- |
| 6 měsíců       | 2.400,-  | 2.850,- |

Fitness permanentka - časová je nepřenositelná.

Fitness permanentka - jednotková

Je určena návštěvníkům, kteří budou využívat převážně služeb fitness. Umožňuje držitelovi určitý počet návštěv fitness. Permanentka není časově omezená a její cena je závislá na počtu zakoupených jednotek:

| Počet jednotek (vstupů) | Cena    |
|-------------------------|---------|
| 11                      | 750,-   |
| 23                      | 1.500,- |

Fitness permanentka - jednotková je přenosná.

(<http://www.zvonarna.cz>)

## **5. Ceník služeb – Viva fitness**

### Plavecký bazén a wellness

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 2 hodiny        | <b>199,-</b> |
| Děti 6 - 15 let | <b>99,-</b>  |
| Student         | <b>140,-</b> |
| Senior / ZTP    | <b>120,-</b> |
| VZP 10% sleva   | <b>180,-</b> |
| KPZ 15% sleva   | <b>170,-</b> |

([www.vivafitness.cz](http://www.vivafitness.cz))

## 6. Fotodokumentace – trénink, utkání týmu SHC Kings České Budějovice







*SHC Kings České Budějovice vs.  
Draci Kolín (foto-autorka)*

## 7. Fotodokumentace – dostupnost ke sportovištím

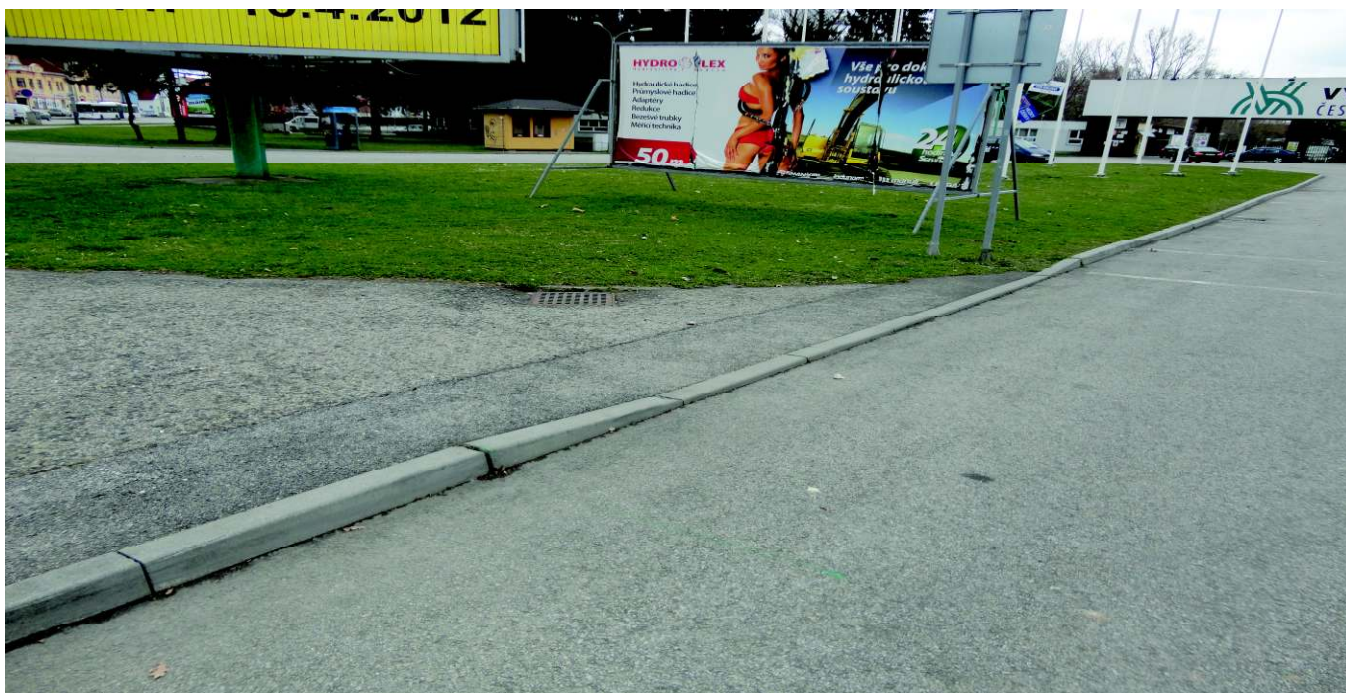


*Foto. 1 . Trasa k City fitness clubu a k 1. Centru pro ZP , sjezd u zastávky výstaviště  
(foto-autorka)*



*Foto. 2 . Trasa k City fitness clubu, vzdálený přechod u zastávky Výstaviště  
(foto-autorka)*



*Foto. 3. 1. Centrum pro ZP, umyvadlo podle norem pro vozíčkáře (foto-autorka)*



*Foto. 4. 1. Centrum pro ZP, sprcha podle norem pro vozíčkáře (foto-autorka)*



*Foto. 5. Trasa Sport-centrum Zvonárna, vjezd do centra (foto-autorka)*



*Foto. 6. Sport-centrum Delfin*



*Foto. 7. ISŠ stavební, florbal vozičkářů, nájezd do budovy (foto-autorka)*



*Foto. 8. Trasa k ISŠ stavební, propadlý chodník s terénními nerovnostmi (foto-autorka)*



*Foto.9. Plavecký stadion, vchod pro vozičkáře (foto-autorka)*



*Foto. 10. Atletický stadion, výjezd ze stadionu*



*Foto. 11. Dětské centrum Arpida, o.s. (foto-autorka)*



*Foto. 12. Tělocvična u Domova dětí a mládeže U Hvízdala (foto-autorka)*