

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2009

Vojtěch Boubal

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Fyzická zdatnost hasičů (mužů) a možnosti jejího zdokonalování
(České Budějovice)

Bakalářská práce

Autor: Vojtěch Boubal

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, duben 2009

University of South Bohemia České Budějovice
Pedagogical faculty
Department Health Education

Physical efficiency firemen (men) and possibilities her development
(České Budějovice)

Bachelor Thesis

Author: Vojtěch Boubal

Study of Programme: Health Education

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, April 2009

Jméno a příjmení autora: Vojtěch Boubal

Název bakalářské práce: Fyzická zdatnost hasičů (mužů) a možnosti jejího zdokonalování (České Budějovice)

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2009

Abstrakt: Práce se zabývá vznikem organizovaných hasičů až po dnešní Hasičský záchranný sbor a jeho problematiku. Dále je zjišťována současná testová baterie sloužící k ověřování fyzické zdatnosti příslušníků Hasičského záchranného sboru. Pro praktické šetření bylo vylosováno deset příslušníků Hasičského záchranného sboru Jihočeského kraje, u kterých bylo porovnáno bodové ohodnocení výkonů v testu „Ověřování fyzické zdatnosti“ po dobu pěti let. Byly navrženy změny a doplňky v současném přezkušování fyzické zdatnosti příslušníků

Klíčová slova: zdraví, pohyb, fyzická zdatnost, motorické testy, muži, pohybové schopnosti, pohybové dovednosti, zdokonalení

Name and Surname: Vojtěch Boubal

Title of Bachelor Work: Physical efficiency firemen (men) and possibilities her development (České Budějovice)

Department: Health Education, Pedagogical Faculty, University of South Bohemia
České Budějovice

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

The year of presentation: 2009

Abstract: This work is engaged in history of Fire-fighting rescue and it's questions. The important task is also to examine current set of tests using for testing fitness of Fire-fighting rescuers. For practical investigation were selectet by lot ten Fire-fighting rescuers from Fire-fighting rescue of South Bohemia district. There were confronted their items up in specialized tests for testing their fitness during five years. There were proposed important changes and some supplements for current testing fitness of Fire-fighting rescuers

Keywords: health, movement, physical efficiency, kinetic tests, men, kinetic abilities, kinetic skills, improvemen

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Fyzická zdatnost hasičů (mužů) a možnosti jejího zdokonalování (České Budějovice)“ vypracoval samostatně pod odborným vedením Mgr. Vlasty Kursové, Ph.D., 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 diplomové práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 8. 4. 2009

Vojtěch Boubal

Poděkování:

Děkuji Mgr. Vlastě Kursové, PhD. za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracování bakalářské práce a příslušníkům HZS JČK za podklady k vypracování bakalářské práce.

Obsah

1	ÚVOD.....	9
2	ROZBOR LITERATURY.....	10
2.1	Historie hasičství.....	10
2.2	Historie hasičů v českých zemích.....	11
2.2.1	Období mezi světovými válkami.....	12
2.2.2	Protektorát Čechy a Morava.....	12
2.2.3	Období v letech 1945 – 2008.....	13
2.2.4	Vývoj profesionální požární ochrany ve 20. století.....	13
2.3	Profesionální Hasičský záchranný sbor v Českých Budějovicích...	14
2.3.1	Období let 1919 – 1945.....	15
2.3.2	Období let 1946 – 2008.....	17
2.4	Předpoklady k přijetí do služebního poměru.....	17
2.4.1	Přijímací řízení.....	18
2.4.2	Vznik služebního poměru.....	19
2.5	Hasičský záchranný sbor – úkoly, organizace, působnost.....	19
3	CÍLE A ÚKOLY.....	21
3.1	Cíl práce.....	21
3.2	Úkoly práce.....	21
3.3	Odborné otázky.....	21
4	PRAKTICKÁ ČÁST.....	22
4.1	Metodika (použité metody a techniky šetření).....	22
4.1.1	Charakteristika souboru.....	23
4.1.2	Motorické testování.....	25
4.1.3	Charakteristika používané testové baterie HZS.....	27
4.1.4	Organizace praktického šetření.....	39
5	VÝSLEDKY A DISKUSE.....	40
5.1	Výsledky a diskuse ke zjištěným ukazatelům.....	40
5.2	Diskuse k možnému zdokonalení motorického testování.....	52
6	ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	54
7	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	56
8	PŘÍLOHY.....	58

1 ÚVOD

Lidský život provází řada pozitivních, ale i negativních událostí. Mezi negativní události je možné zařadit mimořádné události ohrožující životy a zdraví lidí, zvířat, ničící majetek a životní prostředí. Při likvidaci těchto mimořádných událostí jsou nečastěji nasazováni příslušníci Hasičského záchranného sboru České republiky, který je jednou z hlavních složek integrovaného záchranného systému. Povolání profesionálního hasiče je pokládáno za značně rizikové z důvodu zvýšené pravděpodobnosti poškození zdraví následkem úrazu nebo intoxikací zplodinami hoření. Působení nepříznivých faktorů se odráží ve fyzické a psychické náročnosti tohoto povolání.

Jedním z hlavních požadavků na příslušníky Hasičského záchranného sboru je fyzická připravenost k výkonu jejich povolání. U všech druhů technických zásahů, dopravních nehod, požárů, průmyslových havárií a živelných pohrom jsou zasahující příslušníci vystaveni velké fyzické námaze, ať se jedná přímo o záchranu života, či odvrácení hrozícího nebezpečí pro ně samotné nebo zachraňované. Fyzická připravenost je důležitá jak z hlediska používání věcných prostředků osobní ochrany zasahujících, tak i pro obsluhu a použití technických prostředků k rychlému a účinnému zásahu.

Z důvodů velké fyzické náročnosti povolání profesionálního hasiče, skládají příslušníci každoročně zkoušku tělesné zdatnosti pro výkon služby. Zkoušku tělesné zdatnosti skládají i uchazeči o toto náročné povolání.

Zkoušky tělesné zdatnosti a organizace tělesné přípravy mají velký vliv na rychlý a účinný zásah, na zdraví a fyzickou kondici. Fyzická připravenost příslušníků předchází zraněním, ale i selháním při zásahu.

2 ROZBOR LITERATURY

2.1 Historie hasičství

Je velice zajímavé, že i přes veškerý vývoj a vyspělost lidstva je pro nás dnes oheň velkým pomocníkem, ale i zároveň nebezpečným nepřítelem. I přes ty nejprísnější předpisy a nejvyspělejší techniku je i dnes pro nás oheň velice nebezpečným živlem ohrožujícím lidské životy i majetek.

Už od prvního setkání člověka s ohněm bylo jasné, že bude muset člověk najít způsob, jak jeho sílu využít a jak ho zdolat, když se vymkne kontrole. Lidé oheň používali nejvíce k ohřátí se, uvaření jídla a osvětlení. Později objevili jeho sílu při tavení kovů, což bylo nejprve využíváno k výrobě zbraní a nejrůznějších nástrojů. Oheň byl využíván také jako velice účinná zbraň.

Šíření ohně nežádoucím způsobem je v současné době podobné jako v minulosti. Například ve středověku se stavěly domy ze dřeva a s doškovými střechami blízko u sebe, a pokud vypukl požár, oheň měl velice snadnou cestu, aby se vysokou rychlostí rozšířil na celou ulici. Velký požár, který vypukl roku 1666 v Londýně, se díky tomu, že zde nebyly žádné protipožární předpisy, velice rychle rozšířil. Během čtyř dní shořely čtyři pětiny starého Londýna. Oheň se šířil třemi směry a dokonce přeskakoval některé menší ulice. Po uhašení požáru vyšlo nařízení o zákazu používání dřeva jako stavebního materiálu.

První historický záznam o snaze člověka bojovat s požáry je z 2. stol. př. n. l. Ctesibus, obyvatel Alexandrie, vynalezl primitivní stříkačku, schopnou vystříknout do ohně malé množství vody. Vypadala jako obrovská injekční stříkačka. Byl to veliký, asi jeden metr dlouhý válec, který byl na jednom konci opatřen tryskou a na druhé straně pístem s rukojetí. Toto zařízení mělo jen velice malý účinek.

V 6. stol. n. l., rozsáhlý požár ve středu města Říma zničil čtvrtinu všech budov. Proto císař Augustus vytvořil oddíly mužů, kteří nejdříve prošli výcvikem a poté sídlili na stanicích rozsetých po celém městě. Virgilové, jak byli označováni, nosili tógu, sandály a velel jim Siphonaria (důstojník). Jejich úkolem bylo provádět hlídky ve dne i v noci a likvidovat vzniklé požáry. V tom jim pomáhalo vytvoření

živého řetězu a doprava džberů s vodou na místo zásahu. Jedni hasili, druzí strhávali domy, které stály v cestě šíření požáru. Se zánikem říše římské došlo i k zastavení objevů na poli požární ochrany (WALINGTON, 2005).

V roce 1673 došlo k obrovskému požáru v amsterdamském Lijnbaanu. Požár se velice rychle šířil, ale zde se mohli obyvatelé alespoň trochu bránit za pomoci stříkaček a speciálně vyrobených kožených hadic. Konstruktorem těchto stříkaček byl holandský inženýr Van der Heidenem.

Roku 1680 byl poprvé na světě otevřen Fire Office (požární úřad), kde mohli zájemci uzavřít pojištění na krytí škod od požáru. Jelikož velice často tento úřad vyplácel peníze, brzo zkrachoval. O pět let později vznikla pojišťovna, která si zřídila vlastní hasičský sbor.

V roce 1720 bylo na území Londýna již 20 hasičských sborů organizovaných různými pojišťovnami. Člověk pojištěný na škody vzniklé požárem dostal kovovou desku, kterou si připevnil na průčelí svého domu. Boj mezi pojišťovnami měl za následek fakt, že když k hořícímu domu přijeli první hasiči a zjistili, že hořící dům je pojištěn u konkurence, okamžitě zanechali hasebních prací a nejenže jen přihlíželi, ale ještě překáželi hasičům z pojišťovny správné. Roku 1774 nařídil sám Napoleon Bonaparte vytvořit z jedné divize francouzské armády hasičský sbor, který měl chránit Paříž před požáry. Její název byl Brigade de Sapeur-Pompier, a v roce 1800 měli k dispozici 30 ručních stříkaček (WALLINGTON, 2005).

2.2 Historie hasičů v českých zemích

V království Českém byl založen první placený sbor v roce 1853 v Praze. Dobrovolné sbory s německým velením byly založeny od roku 1854 do roku 1861.

V roce 1864 byl ve Velvarech založen první dobrovolný svaz hasičů, a to Karlem Krohnem podle zkušeností, které získal v Hamburku. Vznik dalších sborů významně v Čechách ovlivnil zemský zákon č. 135/1867 o právu shromažďovacím a další zákony, jimiž byl vydán Řád policie požárové, který platil až do konce roku 1941. Tyto zákony daly sborům pevný základ a upravily jejich poměr k obcím, přinesly

podporu zakládání dalších požárních sborů. První zemský sjezd se konal v Praze v roce 1876. Bylo na něm odhlasováno ustanovení „Ústřední jednoty zemské“ (MV-GŘ HZS ČR, 2001).

2.2.1 Období mezi světovými válkami

Po první světové válce zůstaly u nás české i německé zemské jednotky. Německé jednotky vytvořily Svaz německého hasičstva v Československu „Deutscher Reichsverband für Feuerwer – und Rettungswesen in der Tschechoslowakischen Republik“. Dne 21. 12. 1919 byl v Brně ustaven „Svaz dobrovolného hasičstva československého“. Po vzniku ČSR se Slovenské hasičstvo ještě nemohlo připojit k vytvořenému celostátnímu svazu, protože do roku 1918 byla většina hasičských sborů organizována v Uherském krajinském svazu se sídlem v Budapešti a neměla vlastní ústřední výbor. V roce 1922 byla v Trenčíně ustavena Slovenská hasičská jednotka (MV-GŘ HZS ČR, 2001).

2.2.2 Protektorát Čechy a Morava

V roce 1939 se na základě výnosu ministerstva vnitra stává nejvyšší v Protektorátě Böhmen und Mähren Svaz českého hasičstva v Čechách a na Moravě se sídlem v Praze (SČH), který sdružoval dvě zemské jednoty – Moravskou zemskou hasičskou jednotu a Zemskou hasičskou jednotu Čech. Na nové základy se požární ochrana postavila nařízením vlády Protektorátu Čechy a Morava č. 30/1942 Sb. Pozbyly platnosti zákony o Řádu policie požárové z 80. let minulého století. Byl zrušen výraz hasičské sbory a mluvilo se o hasičstvech. Další ministerské nařízení uložilo sborům převést majetek na obce (MV-GŘ HZS ČR, 2001).

2.2.3 Období v letech 1945 – 2008

Osvobození Československa v květnu 1945 zastihlo hasiče v plné aktivitě. Na výzvu vlády odešlo mnoho hasičů do pohraničí, kde se podíleli na ustanovení nových českých sborů. Nové územní uspořádání okresů a krajů od 1. 2. 1949 přineslo i nové uspořádání místních, okresních a krajských hasičských jednot. Od 1. 6. 1950 se z místních jednot vyčlenila samaritánská služba a přešla pod Červený kříž. Požární ochrana v ČSR byla svěřena národním výborům, vedle sborů (jako zásahových jednotek) se ustavily místní jednotky, které měly pomáhat místním národním výborům při výchově občanů k požární bezpečnosti. Odborný dohled náležel ministerstvu vnitra, které zřizovalo při krajských a okresních výborech velitelství PO. Stále intenzivnější zaměření hasičů na prevenci a výchovnou činnost vedlo v roce 1953 ke změně názvu organizace na Československý svaz požární ochrany (ČSPO) a členům se začalo říkat požárníci. K ustanovení jednotné celostátní organizace Svazu požární ochrany ČSSR došlo v lednu 1973, na IV. sjezdu ČSPO ČSSR v Praze (MV-GŘ HZS ČR, 2001).

2.2.4 Vývoj profesionální požární ochrany ve 20. století

Za první Československé republiky existovaly veřejné (komunální) požární jednotky z povolání jen v některých větších městech. V ostatních městech a obcích využívali starostové předpisy prakticky převzaté z Rakouska Uherska, které umožňovaly přenášet odpovědnost starostů za hašení požárů na dobrovolné hasičské sbory, jejich materiální potřeby kryli jen částečně. Někde byly dobrovolné hasičské sbory posíleny městským zaměstnancem zastávajícím funkci strojníka, popřípadě velitele. Uvedený stav neodpovídal potřebám průmyslového státu ani v míru, tím spíše za války. Asi v roce 1942 byl v protektorátu ustaven pluk (regiment) požární policie Čechy – Morava se základnou v Plzni. Po 2. světové válce byla požární ochrana zařazena do oboru působnosti ministerstva vnitra. Hasičstvo z povolání musely ze zákona zřídit všechny obce s počtem obyvatel nad 50 000, nebo i obce menší, pokud tak rozhodl krajský národní výbor. Na počátku padesátých let byl po hlubších rozborech přijat názor, že účinná požární ochrana musí být budována na

principech vojensky organizované složky. Následující období až do roku 1969 bylo vyplněno usilovnou snahou o novou právní úpravu požární ochrany. V roce 1971 došlo ke zřízení zvláštních orgánů s postavením na úrovni odboru s názvy krajská inspekce požární ochrany, městská inspekce požární ochrany a okresní inspekce požární ochrany. Toto uspořádání orgánů požární ochrany existovalo až do 30. června 1986, kdy bylo změněno novým zákonem o požární ochraně. Usnesením vlády č. 71 ze 7. 3. 1990 byla ukončena činnost krajských útvarů Sboru PO k 31. 12. 1990. Jejich příslušníci byli převedeni do okresních správ a útvarů Sborů PO. Novelizací zákona č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, zákonem 203/1994 Sb., došlo s účinností od 1. 1. 1995 ke vzniku hasičských záchranných sborů okresů. Dosavadní Sbor požární ochrany se změnil na Hasičský záchranný sbor České republiky. Profesionální požární ochrana prošla v období posledních třiceti let zásadními změnami. Počátkem 70. let se postupně začal měnit podíl zásahové činnosti jednotek požární ochrany ze zásahů u požárů ve prospěch technických zásahů. Profesionální jednotky požární ochrany svou akceschopností postupně nahrazovaly nefungující nebo neexistující druhy technických služeb. Této skutečnosti bylo nutno v dalších letech přizpůsobit právní úpravu a organizaci, které by lépe vystihovaly potřeby zabezpečení požární ochrany, záchranné činnosti a prohloubily efektivnost vynakládaných prostředků na tuto činnost. Nová organizace Hasičského záchranného sboru České republiky a zavedení služebního poměru příslušníků tohoto sboru na přelomu tisíciletí k tomu vytvořila potřebné předpoklady (MV-GŘ HZS ČR, 2001).

2.3 Profesionální Hasičský sbor v Českých Budějovicích

Profesionální hasičský sbor v Českých Budějovicích na rozdíl od mnoha měst a obcí nevznikl z organizovaného dobrovolného sboru, ale byl zřízen městským úřadem v r. 1866, tedy cca o 8 let dříve, než došlo k založení dobrovolného hasičského sboru.

Město České Budějovice založené králem Přemyslem Otakarem II. na soutoku řeky Malše s Vltavou je významným historickým, obchodním, průmyslovým

a společenským centrem Jihočeského kraje. Jak město v průběhu let bohatlo a rostlo, narůstaly současně i nepříznivé průvodní jevy, zejména požáry, jejichž šířením vznikaly obrovské škody na životech i majetku obyvatelstva. Další dynamický rozvoj města přinášel však nejen stabilitu a bohatství, ale byl stále provázen velkým nebezpečím vzniku požárů. V roce 1834 vypukl požár v České ulici a shořelo 12 měšťanských domů. Následně v roce 1838 vydal magistrát královského, svobodného, krajského a horního města Českých Budějovic nový hasičský řád. Opíral se o císařský patent Josefa II. ze dne 25. 7. 1785 a zabýval se příčinami vzniku požárů a možnostmi jejich zamezení. Ustanovil 4 ponocné, 3 hlídače na Černé věži a požární komisaře pro jednotlivé čtvrti a předměstí. Stanovil povinnosti cechů a pracovní činnost ostatních obyvatel a postup při použití hasičského náradí, vodních zdrojů apod. Roku 1866 vydává městský úřad nový hasičský řád. I když je v něm pro případ potřeby nadále ukládána součinnost obyvatelstva, je již patrná zásadní změna názoru na zajištění požární bezpečnosti. Na jeho základě je přistoupeno ke zřízení městského profesionálního hasičského sboru v počtu 30 hasičů. Velitelem je jmenován pan Hofhanzl (HZS JČK, 2006).

2.3.1 Období let 1919 – 1945

Po vyhlášení Československé republiky dne 28. října 1918 dochází ke změně úředního jazyka. Od 1. 1. 1919 jsou záznamy ve staničním deníku profesionálních hasičů města České Budějovice vedeny v českém jazyce. S rozvojem automobilismu v této době přichází do činnosti hasičů nové prvky spočívající především v záchraně osob z havarovaných vozidel, poskytování samaritánské první pomoci a ošetření. Tato činnost kladla další zvýšené nároky na znalosti hasičů o konstrukci vozidel, způsobech vyprošťování a zejména ošetřování raněných, směřující především k záchraně jejich životů. Rozvoj automobilismu přinášel však nejen negativní jevy, ale rovněž obrovský pokrok do technického vybavení hasičského profesionálního sboru města. Využití spalovacího motoru v kombinaci s výkonnými rotačními čerpadly při konstruování a výrobě přívěsných stříkaček a autostříkaček odstranilo

namáhavou prací při ručním čerpání vody. To umožňovalo provedení zásahu v počátečních fázích požáru, zvyšovalo účinnost zásahu při záchraně osob, majetku a podstatně snižovalo škody požárem způsobené. 16. června 1929 byla slavnostně otevřena nová hasičská stanice v Haškově ulici, vybavená spojovou ústřednou s telefonním spojením s Černou věží, místnostmi pro službu hasičů z povolání, skladištěm na vozidla a ostatní technické prostředky. Dvacátá a třicátá léta 20. století se vyznačovala dalším dynamickým vzrůstem železniční dopravy. Po zrušení slavné koněspřežné železnice, která spojovala České Budějovice a Linec od roku 1828, se staly hnacími jednotkami kolejové dopravy parní lokomotivy. Rozvoj železniční osobní i nákladové dopravy přinášel však nejen výhody, ale zvyšoval rizika dopravních nehod, železničních havárií i častého vznícení suchých trav, obilí a lesních porostů v blízkosti tratí od jisker z komínů lokomotiv. Události v zemích Evropy způsobené vzrůstajícím fašismem vedly i v ČSR k některým projevům rasové i národnostní nesnášenlivosti. Pod vlivem neklidné mezinárodní situace byl na popud vlády přijat zákon o civilní protiletecké ochraně CPO a přikročeno k branné výchově obyvatelstva. V této přípravě měl jak profesionální hasičský sbor města, tak dobrovolný hasičský sbor své nezastupitelné místo a oba plnily důležité úkoly ve výcviku skupin svépomoci CPO. Vládním nařízením byly v roce 1935 zavedeny do hasičské výstroje plynové masky a výcvik zaměřen na zacházení s nimi. Nový cvičební řád byl zpracován podle vojenských zásad. V roce 1944 byl sbor začleněn do protektorátní policie pod názvem „Feuerschutz polizei der Stadt Budweis“. V období března 1945 bylo město České Budějovice několikrát bombardováno, záchranné a likvidační práce si vyžádaly velkého nasazení a úsilí městského sboru požární policie a dobrovolných hasičských sborů. Dne 9. května 1945 byly jednotkami Rudé armády České Budějovice osvobozeny a skončila šestiletá okupace (HZS JčK, 2006).

2.3.2 Období let 1946 – 2008

Legislativními úpravami procházely v poválečné době postupně všechny oblasti působení požární ochrany. Veřejný požární útvar přešel dnem 1. 7. 1960 do řídicí kompetence Okresního národního výboru v Českých Budějovicích. Rok 1966 byl v Českých Budějovicích významným předělem jak v historii, tak v organizaci požární ochrany. Významným opatřením z hlediska organizace požární ochrany bylo usnesení vlády ČSSR č. 93/1966 o novém uspořádání PO. Na základě uvedeného usnesení byla v rámci ministerstva vnitra zřízena vojensky organizovaná složka řízená ministerstvem vnitra s územní podřízeností k národním výborům. Pro krajský veřejný požární útvar byla stanovena celokrajská působnost. Dlouhodobá potřeba nového koncepčního řešení požární ochrany, která byla téměř 28 let organizována podle § 18/58 Sb., vyústila do přijetí nové právní úpravy. Zákon ČNR č. 133/85 Sb., o PO nabyl účinnosti dnem 1. 7. 1986 a zřizoval Sbor požární ochrany. Od 1.1 2001 došlo k vytvoření HZS Jihočeského kraje jako organizační složky státu s vlastní právní subjektivitou. Tento HZS se sestává ze šesti územních odborů Jihočeského kraje. Další významnou změnou vyplývající ze zákona č. 238/2000 Sb., byl vznik služebního poměru příslušníků HZS, obdobně jako u složek policie. V letech 2001 – 2003 byly novelizovány prováděcí předpisy s požadavky na zdravotní a fyzickou způsobilost příslušníků HZS ČR. Samostatnou část kapitoly činnosti požárních jednotek v srpnu 2002 tvořily zásahy u následků povodní, které Jihočeský kraj včetně krajského města zasáhly. Od roku 2004 byl HZS JčK aktivně zapojen do mezinárodního projektu EU Interreg IIIC – SI.PRO.CI, jehož náplní je ochrana obyvatelstva a krizové řízení (HZS JčK, 2006).

2.4 Předpoklady k přijetí do služebního poměru

Do služebního poměru může být přijat občan České republiky, který:

- je starší 18 let,
- je bezúhonný a plně způsobilý k právním úkonům,

- splňuje podmínky stanovené pro výkon obsazovaného služebního místa, zejména,
- stupeň vzdělání – minimálně střední s maturitní zkouškou,
- obor nebo zaměření (pokud je stanoven),
- další odborné a jiné zvláštní požadavky (pokud jsou stanoveny),
- je fyzicky, zdravotně a osobnostně způsobilý k výkonu služby,
- je oprávněný seznamovat se s utajovanými informacemi podle zvláštního právního předpisu, má-li být ustanoven na služební místo, pro které se tato způsobilost vyžaduje,
- není členem politické strany nebo politického hnutí,
- nevykonává živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a není členem řídicích nebo kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost,
- písemně požádal o přijetí a úspěšně absolvoval přijímací řízení (HZS ČR, 2008, on-line).

2.4.1 Přijímací řízení

- Vyšetření osobnostní způsobilosti na psychologickém pracovišti Hasičského záchranného sboru.
- Vyšetření zdravotní způsobilosti uchazeče posuzuje závodní preventivní péče.
- Prověrku na ověření tělesné zdatnosti, která se skládá ze dvou testů silových a jednoho testu vytrvalostního (HZS ČR, 2008, on-line).

2.4.2 Vznik služebního poměru

Služební poměr vzniká rozhodnutím služebního funkcionáře s personální pravomocí o přijetí uchazeče do služebního poměru.

S nově přijatým příslušníkem je služební poměr uzavírán na dobu určitou v trvání tří let. Do služebního poměru na dobu neurčitou se zařadí příslušník dnem, který následuje po uplynutí služebního poměru na dobu určitou, jestliže úspěšně vykonal služební zkoušku a podle závěru služebního hodnocení dosahuje alespoň dobrých výsledků ve výkonu služby.

Uchazeč je při přijetí do služebního poměru ustanoven na služební místo, pro které je stanovena služební hodnost vrchní referent. Na volné služební místo se služební hodností vyšší než vrchní referent se uchazeč může přihlásit, pokud je na toto místo vyhlášeno výběrové řízení a pokud splňuje obor nebo zaměření vzdělání pro toto místo stanovené popř. pokud jsou stanoveny, splňuje i další odborné a jiné zvláštní požadavky. V případě, že bude v rámci výběrového řízení uchazeč vybrán, může být ustanoven i na služební místo, pro které je stanovena služební hodnost vyšší.

Nábor k Hasičskému záchrannému sboru ČR je individuální vzhledem k tomu, že počet uchazečů o toto zaměstnání je vysoký (HZS ČR, 2008, on-line).

2.5 Hasičský záchranný sbor – úkoly, organizace, působnost

Základním posláním Hasičského záchranného sboru ČR je chránit životy, zdraví obyvatel a majetek před požáry a poskytovat účinnou pomoc při mimořádných událostech, ať již se jedná o živelní pohromy, průmyslové havárie či teroristické útoky.

Hasičský záchranný sbor ČR je základní složkou integrovaného záchranného systému (IZS), který zabezpečuje koordinovaný postup při přípravě na mimořádné události a při provádění záchranných a likvidačních prací. Hasičský záchranný sbor ČR při plnění svých úkolů spolupracuje s ostatními složkami IZS i se správními úřady a jinými státními orgány, orgány samosprávy, právníckými a fyzickými osobami, neziskovými organizacemi a sdruženími občanů.

Hasičský záchranný sbor ČR v současnosti hraje stěžejní roli i v přípravách státu na mimořádné události. Od roku 2001, kdy došlo ke sloučení Hasičského záchranného sboru ČR (HZS ČR) s Hlavním úřadem civilní ochrany, má HZS ČR ve své působnosti i ochranu obyvatelstva, jako tomu je i v některých dalších evropských státech.

Působnost Hasičského záchranného sboru ČR, jeho úkoly i kompetence v oblasti požární ochrany, krizového řízení, civilního nouzového plánování, ochrany obyvatelstva a integrovaného záchranného systému upravují zákony, které Parlament České republiky projednal a schválil v červenci 2000 s účinností od 1. ledna 2001.

Hasičský záchranný sbor ČR tvoří generální ředitelství HZS ČR, které je organizační součástí Ministerstva vnitra, 14 hasičských záchranných sborů krajů, Střední odborná škola požární ochrany a Vyšší odborná škola požární ochrany ve Frýdku – Místku. Součástí Generálního ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR jsou také vzdělávací, technická a účelová zařízení: Odborná učiliště požární ochrany ve Frýdku – Místku, Brně, Borovanech a v Chomutově, institut ochrany obyvatelstva Lázně Bohdaneč, Technický ústav požární ochrany Praha, Opravárenský závod Olomouc a Základna logistiky Olomouc (HZS ČR, 2008, on-line).

3 CÍLE A ÚKOLY

3.1 Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce je na základě teoretických znalostí, poznatků a zkušeností zjistit fyzickou zdatnost profesionálních hasičů. Jako dílčí cíl jsem stanovil rozšíření současné formy vycházející ze standardních testů fyzické zdatnosti zaměřených na sílu a vytrvalost.

3.2 Úkoly práce

- Zjistit současnou testovou baterii používanou Hasičským záchranným sborem k zjištění fyzické zdatnosti profesionálních hasičů.
- Zmapovat fyzickou zdatnost u vybrané skupiny profesionálních hasičů. Navrhnout rozšíření současné formy zjišťování fyzické zdatnosti profesionálních hasičů o možnost spojení zvýšení fyzické kondice a simulace prací prováděných hasiči u zásahu s použitím osobních ochranných prostředků a dýchací techniky.

3.3 Odborné otázky

1. Předpokládám, že testová baterie pro zjišťování fyzické zdatnosti příslušníků Hasičského záchranného sboru je stejná ve všech regionech České republiky.

2. Je testová baterie pro zjišťování fyzické zdatnosti příslušníků Hasičského záchranného sboru České republiky plně vyhovující?

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Metodika

Termín metodologie je řeckého původu. Znamená učení o metodě nebo teorii metody. Metodologie se zabývá obecnými teoretickými problémy a prostředky vědeckého poznání a zákonitostmi vědeckého bádání jako tvořivého procesu. Vzniká na základě analýzy postupu vědců v průběhu vývoje jednotlivých věd. Odhaluje obecné stránky používaných metod a prostředků, srovnává je, uvádí v systém a odhaluje podstatu vědeckého poznání (SKALKOVÁ, 1985).

Jednou z nejdůležitějších otázek metodologie je problém metody. Metoda je cílevědomý, záměrný postup, přesně vymezené myšlení a jednání, jímž se dosahuje určitého cíle, řešení či poznání. Specifickým znakem metody je, že představuje převážně souhrn racionálních, logických postupů a do jisté míry i technických operací a úkonů. Jednoduše lze říci, že metoda je přesně vymezený způsob poznávání reálných jevů.

Metodika je potom logický souhrn konkrétních metod a postupů spojených do systému na základě konkrétních teoretických a metodologických principů, zaměřených vcelku i jednotlivě na zkoumání určitého přesně vymezeného jevu, anebo určitého vědeckého problému. Realizací metodiky se dochází od jevů k poznatkům. Při hledání objektu výzkumu, při vymezení problému a při formulaci závěru se uplatňují metody teoretického výzkumu – analýza, syntéza, indukce, dedukce a analogie (ŠTUMBAUER, 1990).

V teoretické části práce byla použita metoda odborné analýzy, kterou se snažíme zajistit a popsat základní elementy jevu a vysvětlit jejich funkci. Analyzovat a určit, které již známé příčiny a zákony se u fungování jevu uplatňují, jakým způsobem, v jaké míře a za jakých okolností. V předběžné analýze se uplatňuje studium literatury ze souvisejících i speciálních oborů a to jak domácích, tak i zahraničních. Studium literatury získáváme všestranné informace o problému, o tom co již bylo v této problematice vyřešeno, k seznámení s používanou metodou a k porovnání výsledků. Pomoc při hledání v literatuře poskytují bibliografie, katalogy vědeckých knihoven a dokumentační služba. Konzultujeme s odborníky

z oboru nebo z oboru příbuznému k problematice. Provádíme průzkum jevu v přirozených podmínkách. Z časového hlediska může studium materiálů představovat až 70 % času věnovaného řešení problému.

Při porovnávání výsledků několika pozorování, můžeme pro vyvození závěrů použít komparativní metodu, která je podstatou srovnávacích disciplín. Tato metoda je základem pro klasifikaci. Srovnávání je možno provádět z hlediska kvantitativního. Srovnávání můžeme charakterizovat jako výklad shod, podobností a rozdílů mezi několika jevy, skutečnostmi a jejich hodnocení z vytyčeného hlediska.

K hodnocení můžeme použít metodu panelového výzkumu k zobrazení určitého jevu na stejném místě s obdobným kontingentem osob v různé podobě. Proměnlivou veličinou je zde čas. Panelové výzkumy zahrnují prvky historické metody, zaměřené na výzkum dynamiky a logiky vývoje zkoumaných jevů. Vychází se přitom z materiálu, který byl shromážděn před pěti, deseti i více lety. Podmínkou je znalost metody výzkumu, místa, charakteristiky vyšetřovaných osob apod. (ŠTUMBAUER, 1990).

4.1.1 Charakteristika souboru

Pro praktickou část bakalářské práce bylo z dostupných materiálů HZS ČR, z kterých bylo možno čerpat a provést šetření, vylosováno deset příslušníků HZS JČK.

Byly shromážděny materiály za posledních pět let služby vybraných příslušníků, kteří svým věkem odpovídají v testech fyzické zdatnosti prováděných u HZS ČR věkové kategorii „VK 3“. Tato věková kategorie zahrnuje příslušníky (muže) ve věkovém rozmezí 36 – 40 let věku a je pro ni stanoveno bodové ohodnocení výkonu, které je předmětem zkoumání. Doba služby jednotlivých příslušníků u HZS JČK se pohybuje v rozmezí 10 – 18 let. Průměrný věk probandů je 34 let, hmotnost 84,8 kg, výška 181,6 cm, doba služby 13,9 let.

- příslušník č. 1 – velitel družstva, věk 38 let, hmotnost 70 kg, výška 178 cm, doba služby 13 let
- příslušník č. 2 - velitel čety, věk 40 let, hmotnost 85 kg, výška 182, doba služby 18 let
- příslušník č. 3 – hasič strojník, věk 38 let, hmotnost 82 kg, výška 180cm, doba služby 12 let
- příslušník č. 4 – velitel družstva, věk 39 let, hmotnost 87 kg, výška 175 cm, doba služby 16 let
- příslušník č. 5 – hasič technik, věk 38 let, hmotnost 74 kg, výška 179 cm, doba služby 17 let
- příslušník č. 6 – velitel družstva, věk 38 let, hmotnost 100 kg, výška 185 cm, doba služby 16 let
- příslušník č. 7 - velitel družstva, věk 37 let, hmotnost 85 kg, výška 179 cm, doba služby 10 let
- příslušník č. 8 – hasič strojník, věk 38 let, hmotnost 88 kg, výška 192 cm, doba služby 11 let
- příslušník č. 9 – hasič chemik, věk 36 let, hmotnost 105 kg, výška 194 cm, doba služby 15 let
- příslušník č. 10 – hasič strojník, věk 36 let, hmotnost 72 kg, výška 172 cm, doba služby 11 let

Podle stavby a kompozice lidského těla můžeme probandy začlenit mezi příslušné somatotypy. Poprvé byl tento termín použit zakladatelem somatotypologie Williamem H. Sheldonem, který už v roce 1940 rozdělil tvar lidského těla do třech základních somatotypů endomorfní - (obézní, také se lze setkat s označením pyknik dle Kretschmerovy nomenklatury), mezomorfní - (svalnatý, neboli atlet) a ektomorfní - (hubený, neboli astenik). Tyto jednotlivé somatotypy se u každého jedince do určité míry vzájemně kombinují a jejich rozložení lze určit z tzv. somatografu. Somatotypologii dále rozpracovali Carter a Heathová, a toto rozpracování umožnilo zařadit každého jedince na detailní stupnici somatografu:

- Endomorf - má předpoklady pro vzpírání, zápas, vodní sporty. Tendence k nadváze, celkově rozložitý, oblý tvar těla. Malý tělesný povrch nízký energetický výdej.

Endomorfové mají často dobrý potenciál k nabírání svalstva, ale obtížně se zbavují tuku. Riziko obezity, cukrovky a kardiovaskulárních chorob. Důležitý je tudíž důraz na aerobní aktivity.

- Mezomorf - má předpoklady pro kulturistiku, sprinty, gymnastiku. Svalnatý typ se silnou kostrou, širokými rameny a úzkými boky. Středně rychlý energetický výdej. Na silový trénink reaguje rychlým přírůstkem svalové hmoty

- Ektomorf - má předpoklady pro vytrvalostní sporty, skok vysoký, basketbal. Štíhlý a hubený typ, slabě vyvinuté svalstvo a slabá kostra. Velký povrch těla, rychlý energetický výdej, málo tukových buněk. Špatně nabírá svalovou hmotu, vyžaduje méně náročný trénink, delší pauzy mezi sériemi, vysoký příjem bílkovin a dostatek odpočinku

4.1.2 Motorické testování

Motorické testy, se vyznačují tím, že jejich obsahem je pohybová činnost, vymezená pohybovým úkolem testu a příslušnými pravidly. Testová situace je pak podnětnou situací, která navozuje nebo vyvolává určitý pohyb, tj. motorické chování (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983).

Testy jsou metodami výzkumu, které nám umožňují objektivně zjišťovat určitý stav. Testy považujeme za zkoušku pro objektivní, většinou nepřímé zjišťování určitých znaků.

Znamená to, že při dodržení stejných pravidel a při dosažení stejných podmínek jsou jevům nebo předmětům přiřazovány stejné číslice.

Test je postup, v němž se testovanému jedinci předloží soubor předmětů, na které odpovídá (reaguje), přičemž tyto odpovědi (reakce) umožňují pozorovateli přidělit zkoušenému číslo nebo soubor čísel, z nichž lze dělat závěry o tom, co je testovanému jedinci vlastní z toho, co má test podle předpokladu měřit. Testy mohou zjišťovat stav jednoho, nebo více jevů, pomáhat sledovat vývoj určité vlastnosti v jistém časovém úseku (ŠTUMBAUER, 1990).

Test jako měření představuje záměr, který má testovaný realizovat, nebo situaci, jíž má řešit prostřednictvím pohybu. Pohybový úkol je řešitelný vymezeným

počtem alternativ, kterých je v praxi vždy konečný počet. Většinou jsou to jen dvě alternativy „splnil“ a „nesplnil“. Stupeň splnění pohybového úkolu nazýváme pohybovým výkonem. Motorický test můžeme také definovat jako souhrn pravidel pro přiřazování čísel splnění pohybového úkolu, tj. pohybovým výkonům nebo řešením. Přiřazená čísla nazýváme testové výsledky.

Pohybový obsah motorických testů používaných v tělovýchovné praxi, ale i ve výzkumu je různorodý. Pohybový úkol vyžaduje někdy jen určitý úkon, jindy naopak složitou pohybovou kombinaci. Některé testy představují jakési vzorky činnosti vykonávané při práci nebo sportu. Jiné testy obsahují pohybové činnosti vymyšlené, které se v praxi nevyskytují. Způsob řešení pohybového testu může být přesně určen, nebo naopak si musí zkoušený najít způsob vlastní (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983).

Výhodami testů jsou objektivita, časová nenáročnost, u standardizovaných testů jednotné hodnocení předem daných norem, umožňujících objektivnější hodnocení (ŠTUMBAUER, 1990).

Testy motorických schopností bývají pro tělovýchovnou praxi nejdůležitější. Podle místa provádění rozdělujeme testy na terénní a laboratorní. Laboratorní testy mají zpravidla standardizované vyšetřovací podmínky, terénní testy se provádějí tam, kde probíhá tělovýchovný proces, tedy v prostředí přirozeném. Můžeme použít plně standardizovaných testů, jejichž předností je přesně formulovaný účel a efektivní výběr jednotlivých testů, které byly pečlivě odzkoušeny a statisticky zhodnoceny, nebo je možno použít testy vlastní konstrukce, které si uživatel tvoří sám, pokud možno podle uznávaných pravidel. Podle počtu současně testovaných rozlišujeme testy individuální a skupinové. Individuálnímu testu se podrobuje jednotlivec samostatně, testy skupinové zkouší celou skupinu současně. Skupinové testy bývají méně časově náročné a mohou využívat soutěživosti.

Testový systém zahrnuje nejen jednotlivé testy, ale i testové systémy složené z většího počtu samostatně bodovaných testů, které tvoří určitý celek.

Testová baterie vychází z toho, že testy do ní zařazené jsou standardizovány společně a výsledky testů se sčítají. V celku vytvářejí jeden výsledek (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983).

K zjišťování tělesné zdatnosti používáme test motorických dispozic, který zjišťuje dispozice pro tělesnou zdatnost. Test pohybové výkonnosti k zjištění faktorů majících vliv na zvýšení výkonnosti. Test motorické vychovatelnosti pro zjištění předpokladů pro cvičení obratnosti, rovnováhy a techniky. Test síly k zjištění jednotlivých svalových skupin. Pro připravenost na speciální sportovní výkony test sportovních dovedností.

Pro standardizaci testů je zapotřebí:

- spolehlivost – výpočet koeficientů korelace mezi prvním a druhým měřením,
- nezávislost – test musí být definován tak, aby byl jen jeden způsob provedení,
- platnost – test má měřit to, co skutečně měřit chceme,
- citlivost – schopnost zaznamenat a rozlišit změny stavu na požadované úrovni.

Proces standardizace testů je přesně určený postup, při němž se všechny podstatné vlastnosti testu prověří (ŠTUMBAUER, 1990).

4.1.3 Charakteristika používané testové baterie HZS

Úvodní ustanovení

Za fyzicky způsobilého pro přijetí do služebního poměru příslušníka HZS a pro výkon služebního místa, na které má být občan ustanoven, se považuje takový uchazeč, který splní zkoušku tělesné zdatnosti.

Za fyzicky způsobilého pro výkon služby na služebním místě ve skupině I., II. nebo III. (příloha č. 1) se považuje příslušník HZS ČR se zdravotní klasifikací „A“ podle zvláštního předpisu, který splní zkoušku tělesné zdatnosti.

Za fyzicky způsobilého pro výkon služby na služebním místě ve skupině II. (příloha č. 1) se považuje příslušník se zdravotní klasifikací „C“ podle zvláštního předpisu, který splní zkoušku tělesné zdatnosti.

Za fyzicky způsobilého pro výkon na služebním místě ve skupině III. (příloha č. 1) se považuje příslušník se zdravotní klasifikací „C“ podle zvláštního předpisu, který splní jím zvolenou disciplínu z testů fyzické zdatnosti a dosáhne

stanoveného bodového minima (tabulka 4.1), (Vyhláška č.393/2006 Sb., o zdravotní způsobilosti.)

Za splněnou zkoušku se považuje splnění dvou silových disciplín a jednoho testu vytrvalosti, přičemž musí být dosaženo bodového minima v každém testu a současně celkového bodového minima ze všech tří testů (tabulka č. 1).

U každého testu je alternativní výběr disciplín (a nebo b); přehled testů a disciplín je uveden v tabulce č. 2. U uchazeče se tělesná zdatnost v testu č. 3 ověřuje zpravidla plněním disciplíny č. 3a i 3b.

Zkoušku vykonává uchazeč nejdříve dva měsíce před předpokládaným ustanovením na služební místo. Příslušník vykonává zkoušku každoročně. Příslušník je povinen dle ustanovení § 92 písm. f) zákona podrobit se na výzvu služebního funkcionáře zkoušce.

Splněním zkoušky získává uchazeč nebo příslušník osvědčení o tělesné zdatnosti, které má platnost do konce následujícího kalendářního roku (POKYN 26/2006).

Tabulka č. 1 - bodová minima v jednotlivých testech a celkové bodové minimum. (zdroj: POKYN 26/2006)

SKUPINA	BODOVÉ MINIMUM V TESTU			CELKOVÉ BODOVÉ MINIMUM
	č. 1	č. 2	č. 3	
I.	20 bodů	20 bodů	40 bodů	95 bodů
II.	14 bodů	14 bodů	28 bodů	68 bodů
III.	10 bodů	10 bodů	20 bodů	48 bodů

Tabulka č. 2 - přehled testů a disciplín. (zdroj: POKYN 26/2006)

Test	disciplína		určena pro
1. silový	1a	kliky	muži a ženy skupiny I., II. a III.
	1b	shyby	
2. silový	2a	leh-sed	muži a ženy skupiny I., II. a III.
	2b	přednožování v lehu	
3. vytrvalostní	3a	běh 2000 metrů	muži a ženy skupiny I., II. a III.
	3b	plavání 200 metrů	

Rozdělení služebních míst do skupin pro hodnocení tělesné zdatnosti a stanovení věkových kategorií

Pro účely zkoušky se uchazeči a příslušníci rozdělují do tří skupin (I., II., III.) v závislosti na předpokládaném ustanovení na služební místo (uchazeči) nebo podle zastávaného služebního místa (příslušníci). Rozdělení služebních míst do skupin pro hodnocení tělesné zdatnosti (příloha č. 1).

Pro účely zkoušky se uchazeči a příslušníci rozdělují do šesti věkových kategorií pro muže i ženy (VK 1 až VK 6) podle tabulky č. 3, přičemž pro zařazení do příslušné věkové kategorie je rozhodující věk dosažený v daném kalendářním roce (POKYN 26/2006).

Tabulka č. 3 - věkové kategorie. (zdroj: POKYN 26/2006)

Věková kategorie	muži - skupina I., II. a III. ženy - skupina I.	ženy - skupina II. a III.
VK 1	do 29 let	do 25 let
VK 2	30 – 35 let	26 – 30 let
VK 3	36 – 40 let	31 – 35 let
VK 4	41 – 45 let	36 – 40 let
VK 5	46 – 50 let	41 – 45 let
VK 6	51 let a více	46 let a více

Jednotlivé testy tělesné zdatnosti se provádějí před zkušební komisí. Zkušební komise musí být nejméně dvoučlenná a jedním z členů musí být příslušník pověřený řízením tělesné přípravy. Další členové zkušební komise musí být vůči příslušníkům, které přezkušují, nezaujatí, nesmí jim být podřízení.

Všichni členové komise musí být předem instruováni o správném provedení disciplín a způsobu hodnocení výkonů.

Při větším počtu zkoušených najednou se zřizuje více pracovišť pro jednotlivé testy, u každého pracoviště musí být časoměřič a hodnotitel kontrolující správné provedení disciplíny a počítají dosažený počet (výkon).

Testy musí být provedeny během jednoho dne, v libovolném pořadí a vždy nejdříve 1,5 až 2 hodiny po jídle. Před každým testem se poskytuje doba 10 minut na individuální rozcvičení.

Před zahájením každého testu musí zkušební komise provést instruktáž zkoušených, která musí obsahovat:

- správné provedení disciplíny, základní postavení a povolené odpočinkové polohy,
- způsob hodnocení a předvedení chyb, které znamenají nezapočítání výkonu,
- zdůraznění pravidel, jejichž porušení znamená okamžité ukončení testu,
- upozornění na vhodnost složení zkoušky v opravném termínu při nenadálém subjektivním pocitu zdravotní indispozice.

Nikdo ze zkoušených nesmí získat neoprávněnou výhodu před ostatními, ani nesmí být oproti ostatním poškozen.

Konkrétní disciplínu v jednotlivých testech si volí zkoušený. Disciplína se zahajuje na povel hodnotitele, časoměřič současně spouští stopky a hlásí uplynutí každých deseti sekund, posledních pět po jedné.

Hodnotitel sleduje provádění disciplíny a nahlas počítá počet správně provedených cviků (cyklů). Při nesprávném provedení cviku (cyklus) nezapočte a opakuje nahlas správný počet provedených cviků (cyklů). Při porušení stanovených pravidel test okamžitě ukončí a zkoušenému započítá správně provedené cviky (cykly) před ukončením testu.

Zkoušený, který po zahájení testu provádí disciplínu nesprávně, je hodnotitelem zastaven a po objasnění chyby zařazen na konec zkušebního pořadí a může absolvovat opravný pokus. Příslušníkovi, který není schopen provést cvik správně z důvodu malé tělesné zdatnosti, není opravný pokus povolen.

Provádění disciplíny lze přerušit pouze v povolené odpočinkové poloze. Při přerušení provádění disciplíny v nepovolené poloze test končí.

Zkoušenému se započítají správně provedené cviky (cykly) před ukončením testu. Pokud je příčinou přerušení momentální zdravotní indispozice (např. svalová křeč), může zkoušený absolvovat opravný pokus (POKYN 26/2006).

Provedení testů tělesné zdatnosti a bodové ohodnocení výkonů

V jednotlivých disciplínách je pro každou skupinu stanoveno bodové minimum dosažené v testu (tabulka č. 1.) při jehož nesplnění je uchazeč nebo příslušník, bez ohledu na součet bodů dosažených ve třech zvolených disciplínách, hodnocen celkově jako nevyhovující. Bodové ohodnocení výkonů v jednotlivých testech (příloha č. 2, tabulky č. 15 - 19).

Body dosažené ve třech plněných disciplínách se sčítají pro celkové hodnocení. Při nesplnění celkového bodového minima je uchazeč nebo příslušník hodnocen jako nevyhovující. Pro splnění celkového bodového minima musí uchazeč nebo příslušník dosáhnout v některém z testů vyššího bodového hodnocení než je stanovené bodové minimum v jednotlivém testu (tabulka č. 1). Toto pravidlo se neuplatňuje u příslušníků v případech podle čl. 1 odst. 4 a čl. 4 odst. 4.

Od kalendářního roku dosažení 56 let věku se u mužů skupiny III. vyžaduje pouze splnění bodového minima v jednotlivých testech. Od kalendářního roku dosažení 51 let věku se u žen skupiny III. vyžaduje pouze splnění minima v testu č.3.

Příslušník, který neprokáže svou tělesnou zdatnost zkouškou v základním termínu určeném služebním funkcionářem, může zkoušku konat v opravném termínu určeném služebním funkcionářem.

Nedovoluje-li zdravotní stav příslušníka provedení zkoušky v základním nebo opravném termínu určeném služebním funkcionářem, určí služební funkcionář termín náhradní, nejpozději však do konce kalendářního roku. V případě déletrvající neschopnosti vykonat zkoušku z důvodu nemoci nebo úrazu, popřípadě jejich následků dočasného charakteru, lze náhradní termín zkoušky přiměřeně prodloužit. O tuto dobu se prodlužuje platnost osvědčení o tělesné zdatnosti.

Příslušník, který nesplní zkoušku v opravném, eventuálně náhradním termínu nebo se ze zdravotních důvodů nepodrobí zkoušce anebo jehož osvědčení o tělesné zdatnosti pozbylo platnost, pozbývá fyzickou způsobilost pro výkon služby požadovanou na dosavadním služebním místě.

Pozbytí fyzické způsobilosti požadované pro dosavadní služební místo je důvodem pro zařazení příslušníka do zálohy pro přechodně nezařazené dle § 32 odst. 1 písm. d) zákona, nelze-li jej ustanovit na jiné služební místo.

V době, kdy je příslušník zařazen do zálohy pro přechodně nezařazené, může požádat příslušného náměstka generálního ředitele nebo ředitele HZS kraje o možnost znovu vykonat zkoušku.

Nepodaří-li se příslušníkovi ve lhůtě do jednoho roku od zařazení do zálohy pro přechodně nezařazené úspěšně vykonat zkoušku, odnímá se mu osvědčení o tělesné zdatnosti a je dán právní důvod pro propuštění podle §42 odst. 1 písm. i) zákona.

Organizace tělesné přípravy

K udržení fyzické způsobilosti k výkonu služby a k přípravě na každoroční zkoušky se organizuje tělesná příprava. Tělesnou přípravu organizují ředitelé a velitelé jednotek HZS ČR v souladu s příslušnými právními předpisy, předpisy vydanými MV- generálním ředitelstvím HZS ČR a podle plánů odborné přípravy zpracovaných na výcvikové období kalendářního roku.

Tělesnou přípravu organizují ředitelé a velitelé převážně ve sportovních a výcvikových zařízeních HZS ČR, ve sportovních zařízeních Ministerstva vnitra a v nezbytných případech i v jiných sportovních zařízeních za finanční úhradu, plánovanou v rozpočtu na příslušný kalendářní rok.

Tělesná příprava příslušníků s nerovnoměrně rozvrženou pracovní dobou služby (s výjimkou příslušníků zařazených do služby na operačních a informačních střediscích) se provádí v rozsahu nejméně 2 hodiny v každé směně, pokud není nahrazena činností v operačním řízení.

Tělesná příprava ostatních příslušníků se provádí 2 hodiny z týdenní doby služby (mimo času potřebného na přesun na sportoviště).

Příslušníci zařazení do služby na operačních a informačních střediscích provádí tělesnou přípravu individuálně v rozsahu 2 hodiny z týdenní doby služby (mimo času potřebného na přesun na sportoviště) na určených sportovištích podle plánu, schváleného přímým nadřízeným tak, aby byla zajištěna funkčnost operačního a informačního střediska.

Tělesná příprava zahrnuje všeobecnou a speciální tělesnou přípravu.

Do všeobecné tělesné přípravy se zařazují tyto sporty, disciplíny a cvičení:

- běhy na dráze a v terénu (krátké i vytrvalostní tratě),
- míčové hry (kopaná, sálová kopaná, nohejbal, volejbal),
- tenis a stolní tenis,
- posilování,
- plavání,
- nácvik disciplín ke zkouškám fyzické způsobilosti.

Do speciální tělesné přípravy se zařazují disciplíny požárního sportu a také cvičení s prvky hasičské, lezecké, potápěčské a záchranářské činnosti a práce na vodě.

Podle místních podmínek mohou ředitelé HZS krajů upřesnit, které sporty, disciplíny a cvičení se mohou na jednotlivých stanicích zařazovat do služební tělesné přípravy v rámci směny, tj. i jiné sporty, než jsou výše vyjmenovány.

Při provádění tělesné přípravy je nutné dodržovat tyto metodické zásady:

- tělesnou přípravu členit na část přípravnou, hlavní (tréninkovou) a relaxační,
- část přípravná musí zahrnovat rozcvičení úměrné teplotě ovzduší a charakteru hlavní (tréninkové) části,
- část hlavní (tréninkovou) zaměřit na stupňovaný trénink sportu, disciplíny nebo cvičení, odpovídající úrovni fyzické zdatnosti jednotlivých příslušníků,
- relaxační část zaměřit na sportovní hry, soutěže, uvolňovací a dechová cvičení.

Provedení jednotlivých disciplín testů tělesné zdatnosti

Test č. 1

Disciplína 1a – KLIKY

- určena pro ženy a muže skupiny I., II., III.

Popis: Provádí se v tělocvičně, posilovně nebo venku; doba cvičení 2 minuty.

Základní postavení: vzpor ležmo, ruce v libovolné šíři, dlaně a špičky nohou být buď na zemi, nebo na žíněnce. Hlava, trup a propnuté nohy v jedné rovině, nohy do 30 cm od sebe (bez zapření). Paže propnuty v loketním kloubu.

Provedení: 1. doba – flexí v loktech klik ležmo, nejméně do polohy, ve které je podélná osa paže rovnoběžná s podložkou,

2. doba – zpět do základního postavení,

- je povoleno provedení kliků na prstech nebo pěstích; pokud se kliky provádí na podložce (žíněnce), musí na ní být ruce i nohy zkoušeného,
- trup a nohy musí během provádění kliků tvořit stále pevný celek, ohýbání v pase, vysazování, kmitavé nebo vlnivé pohyby nejsou povoleny, v kliku se podložky nesmí dotknout žádná jiná část těla než špičky nohou a ruce, obě paže musí dosáhnout rovnoběžné polohy se zemí – ve vzporu se musí paže současně propnout v loktech – po přerušení disciplíny v povolené odpočinkové poloze lze pokračovat až po zaujetí základního postavení,
- kliky, při nichž bylo porušeno některé z těchto pravidel, se nezapočítávají.

Povolená odpočinková poloha: ve vzporu s vysazením v kyčelním kloubu („stříška“), přitom lze mírně pokrčit nohy v kolenou (těžiště těla se tím však nesmí přesunout nad nohy) nebo ve vzporu prohnutím v zádech, přitom se nesmí dotknout podložky žádná část těla.

Přerušení kontaktu ruky nebo nohy s podložkou při provádění kliku, při přechodu do povolené odpočinkové polohy, během odpočinku nebo při opětovném zaujímání základního postavení, nedodržení povolené odpočinkové polohy nebo zastavení v jiné než povolené odpočinkové poloze znamená okamžité ukončení testu.

Disciplína 1b – SHYBY

- určena pro muže a ženy skupiny I., II. a III.

Popis: Cvičí se v tělocvičně nebo na letním cvičišti na doskočné hrazdě. Čas není omezen.

Základní postavení: svis nadhmatem (ženy skupiny II. a III. i podhmatem), ruce v šíři ramen, ramena a lokty vyvěšeny.

Provedení: 1. doba – tahem obouruč – shyb,

2. doba – zpět do základního postavení,

- k zaujetí základního postavení a k zastavení komíhání je povolena pomoc jiné osoby, doprovodné pohyby nohou (skrčení, roznožení, křížení) se připouštějí, pokud neposkytují zkoušenému zvýhodnění, ve 2. době musí být ramena a lokty vyvěšeny,
- švihové pohyby, kmity nohou nebo trupem, komíhání apod. při shybu nejsou povoleny, neúmyslný dotyk nohou konstrukce nebo pevné opory se nepostihuje, pokud neznamenal získání výhody,
- shyby, při nichž bylo porušeno z některé z těchto pravidel, se nezapočítávají.

Povolená odpočinková poloha je rovna základnímu postavení.

Změna šíře úchopu žerdě hrazdy v průběhu provádění disciplíny znamená okamžité ukončení testu.

Test č. 2

Disciplína 2a – SED-LEH

- určena pro muže a ženy skupin I., II. a III.

Popis: Provádí se v tělocvičně, posilovně nebo venku, vždy na standardní žíněnce nejméně 5 cm vysoké; doba cvičení 2 minuty.

Základní postavení: leh na zádech roznožný skrčmo, chodidla 20 až 30 cm od sebe, fixována k podložce zaklesnutím pod pevnou oporu nebo za pomoci druhé osoby, úhel bérce a stehna v kolenním kloubu 90^0 , ruce se dotýkají hlavy.

Provedení: 1. doba – postupný sed, předklon až do polohy, ve které osa vedená ramenními klouby protne svislou rovinu vedenou osou kyčelních kloubů,

2. doba- zpět do základního postavení,

- cvičení začíná a končí v lehu, cykly na sebe plynule navazují, úprava polohy nohou je možná jen v povolené odpočinkové poloze,
- provedení druhé doby pádem a využití odrazu od podložky, případně odraz hlavou nebo pažemi od podložky není povoleno,
- lehy – sedy, při nichž bylo porušeno některé z těchto pravidel, se nezapočítávají.

Povolená odpočinková poloha je rovna 1. době.

Přerušení kontaktu rukou s hlavou (i jedné ruky) nebo přerušení cyklu v základním postavení (lehu) znamená okamžité ukončení testu.

Disciplína 2b – PŘEDNOŽOVÁNÍ V LEHU

- určena pro muže a ženy skupin I., II. a III.

Popis: Provádí se v tělocvičně, posilovně nebo venku, vždy na standardní žíněnce nejméně 5 cm vysoké; doba cvičení 2 minuty.

Základní postavení: leh na zádech snožný, ruce ve vzpažení fixovány úchopem za pevnou oporu nebo za pomoci druhé osoby.

Provedení: 1. doba – přednožení obou propnutých nohou současně do svislé polohy,

2. doba – zpět do základního postavení,

- cvičení začíná a končí v lehu, nohy musí být po dobu provádění disciplíny propnuté v kolenním kloubu a ve vzájemném kontaktu,
- po odpočinku musí být zaujata konečná poloha 1. doby cvičení - při porušení těchto pravidel se přerušný cyklus nezapočítá,
- přednožení v lehu musí být prováděno plynule tahem v obou dobách, provedení 2. doby volným pádem nohou a využití odrazu od podložky k zahájení dalšího cyklu není dovoleno,
- při porušení tohoto pravidla se dokončovaný ani takto zahájený cyklus nezapočítají.

Povolená odpočinková poloha: z postavení 1. doby přenést kotníky nad hlavu, současně lze pokrčit nohy v kolenou.

Zastavení v základním postavení po dobu více jak jedné sekundy znamená okamžité ukončení testu.

Disciplíny 2a i 2b se hodnotí podle shodných bodových tabulek.

Test č.3

Disciplína 3a – BĚH 2000 M

- určena pro muže a ženy skupin I., II. a III.

Popis: Provádí se na atletické dráze nebo přehledné rovné trati v terénu, s vyloučením veškeré dopravy, bez převýšení, s vyznačenou startovní a cílovou čarou, případně obrátkou.

Provedení: cvičenci na povel vyběhají a bez přerušení běží nebo střídají běh s chůzí po dráze (trati). Čas v cíli se měří s přesností na 1 sekundu,

- teplota vzduchu musí být v rozmezí + 5 až + 25°C ve stínu – maximální počet zkoušených běžících současně na dráze může být 20, v terénu podle průchodnosti trati – zkoušení musí být označeni čísly – odpočinek na dráze (trati) je povolen.

Cizí pomoc při běhu (chůzi), opuštění dráhy (trati), zkrácení dráhy (trati), překážení nebo omezování ostatních zkoušených na dráze (trati) znamená okamžité ukončení testu.

Disciplína 3b – PLAVÁNÍ 200 M

- určena pro muže a ženy skupin I., II. a III.

Popis: Plave se v 25 m nebo 50 m krytém nebo otevřeném bazénu s vyznačenými oddělenými drahami.

Provedení: po startovním povelu cvičenci plavou 200 m libovolným způsobem. Čas se zastavuje s dohmátnutím na stěnu bazénu. Čas v cíli se měří s přesností na jednu sekundu,

- teplota vody nesmí být nižší než + 19°C – pod startovními bloky musí být hloubka vody nejméně 130 cm – plnění disciplíny začíná skokem ze startovního bloku nebo ze břehu bazénu, je povolen i start z vody – v jedné plavecké dráze smí plavat jen jeden zkoušený, plavat lze libovolným způsobem, v průběhu plavání lze střídát libovolně plavecké styly – při obrátkách se musí zkoušený dotknout kteroukoliv částí těla stěny bazénu a může krátce přerušit plavání – je povoleno oznamovat mezičasy, signalizovat počet uplavaných (zbývajících) bazénů, ale jen tak, aby nebyla narušena práce rozhodčích,

- opustí-li zkoušený neúmyslně vyhrazenou plaveckou dráhu, smí po opravě chyby pokračovat v plnění disciplíny,
- chození po dně a úmyslné opuštění plavecké dráhy znamená okamžité ukončení testu (POKYN 26/2006).

4.1.4 Organizace praktického šetření

Probandi, kteří byli vylosováni za účelem praktického šetření, jsou příslušníky HZS JČK, sloužící na hlavní stanici České Budějovice, detašovaném pracovišti Týn nad Vltavou a Trhové Sviny. Všichni jsou příslušníky výjezdové jednotky, na které jsou kladeny nevyšší požadavky po fyzické, i psychické stránce. Jedná se o muže v rozmezí 36 – 40 let věku, délka služby činí 10 – 18 let. Příslušníci každoročně absolvují zkoušku fyzické zdatnosti, která je předpokladem služby u Hasičského záchranného sboru. Za splněnou zkoušku fyzické zdatnosti se považuje splnění dvou silových testů a jednoho testu vytrvalostního, přičemž musí být dosaženo stanoveného bodového minima v každém testu a současně celkového bodového minima ze všech tří testů. U každého testu je nabídnut alternativní výběr disciplín. U silového testu č. 1 můžeme vybrat z disciplín „kliky“ a „shyby“. U silového testu č. 2 můžeme vybrat z disciplín „přednožování v lehu“ a „sed leh“. U vytrvalostního testu č. 3 můžeme vybrat z disciplín „běh 2000 m“ a „plavání 200 m“. Splněním zkoušky získá příslušník osvědčení o tělesné zdatnosti, které má platnost do konce následujícího kalendářního roku.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Výsledky a diskuse ke zjištěným poznatkům

Příslušník č. 1, věk 38 let, hmotnost 70 kg, výška 178 cm, délka služby 13 let, zastává funkci velitele družstva. Příslušník č. 2, věk 40 let, hmotnost 85 kg, výška 182 cm, délka služby 18 let, zastává funkci velitele čety. Příslušník č. 3, věk 38 let, hmotnost 82 kg, výška 180 cm, doba služby 12 let, zastává funkci hasiče strojníka. Příslušník č. 4, věk 39 let, hmotnost 87 kg, výška 175 cm, délka služby 16 let, zastává funkci velitele družstva. Příslušník č. 5, věk 38 let, hmotnost 74 kg, výška 179 cm, délka služby 17 let, zastává funkci hasiče technika. Příslušník č. 6, věk 38 let, hmotnost 100 kg, výška 185 cm, délka služby 16 let, zastává funkci velitele družstva. Příslušník č. 7, věk 37 let, hmotnost 85 kg, výška 179 cm, délka služby 10 let, zastává funkci velitele družstva. Příslušník č. 8, věk 38 let, hmotnost 88 kg, výška 192 cm, délka služby 11 let, zastává funkci hasiče strojníka. Příslušník č. 9, věk 36 let, hmotnost 105 kg, výška 194 cm, délka služby 15 let, zastává funkci hasiče chemika. Příslušník č. 10, věk 36 let, hmotnost 72 kg, výška 172 cm, délka služby 11 let, zastává funkci hasiče strojníka.

Materiály k praktickému šetření byly zapůjčeny z databáze organizace tělesné přípravy velitelem stanice HZS České Budějovice mjr. Bohumilem Hruškou.

Grafy s tabulkami znázorňují bodové ohodnocení jednotlivých příslušníků jak za jednotlivé kalendářní roky, tak i za celé období sledování. Sloupce „test č. 1“ a „test č. 2“ znázorňují bodové ohodnocení silových testů v jednotlivých letech a průměrnou hodnotu za sledované období. Sloupec „test č. 3“ znázorňuje bodové ohodnocení vytrvalostního testu v jednotlivých letech a průměrnou hodnotu za sledované období. Sloupec „celkem“ znázorňuje součet všech bodů v jednotlivých letech a průměrnou hodnotu za sledované období.

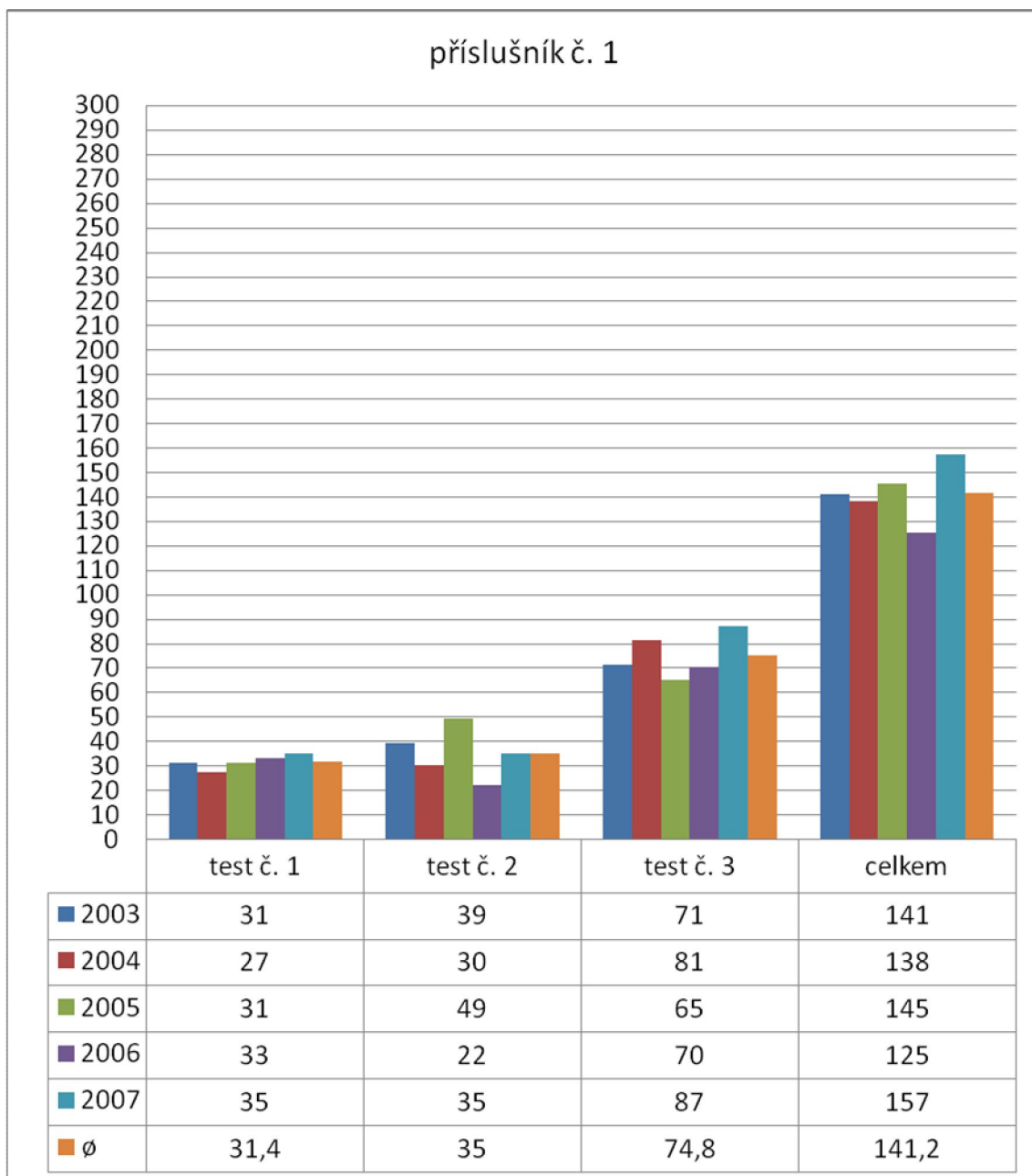
Ze zjištěných dat je možné vysledovat, že fyzická zdatnost u některých příslušníků má vzrůstající tendenci, u jiných zjištěná data ukazují na stejnou fyzickou zdatnost za sledované období.

Na základě zjištěných dat a předložených výsledků mohu reagovat na stanovené odborné otázky:

1. Testová baterie pro zjišťování fyzické zdatnosti příslušníků Hasičského záchranného sboru je stejná ve všech regionech České republiky. Pokyn generálního ředitele Hasičského záchranného sboru České republiky č. 26/2006 stanovuje požadavky na tělesnou zdatnost občana při přijímání do služebního poměru a na tělesnou zdatnost příslušníka Hasičského záchranného sboru ČR pro výkon služby, organizace zkoušek tělesné zdatnosti a organizace tělesné přípravy.
2. Současná testová baterie, není plně vyhovující, jelikož monitoruje pouze silové a vytrvalostní schopnosti příslušníků. Bylo by vhodné testovou baterii doplnit o testy rychlostních schopností.

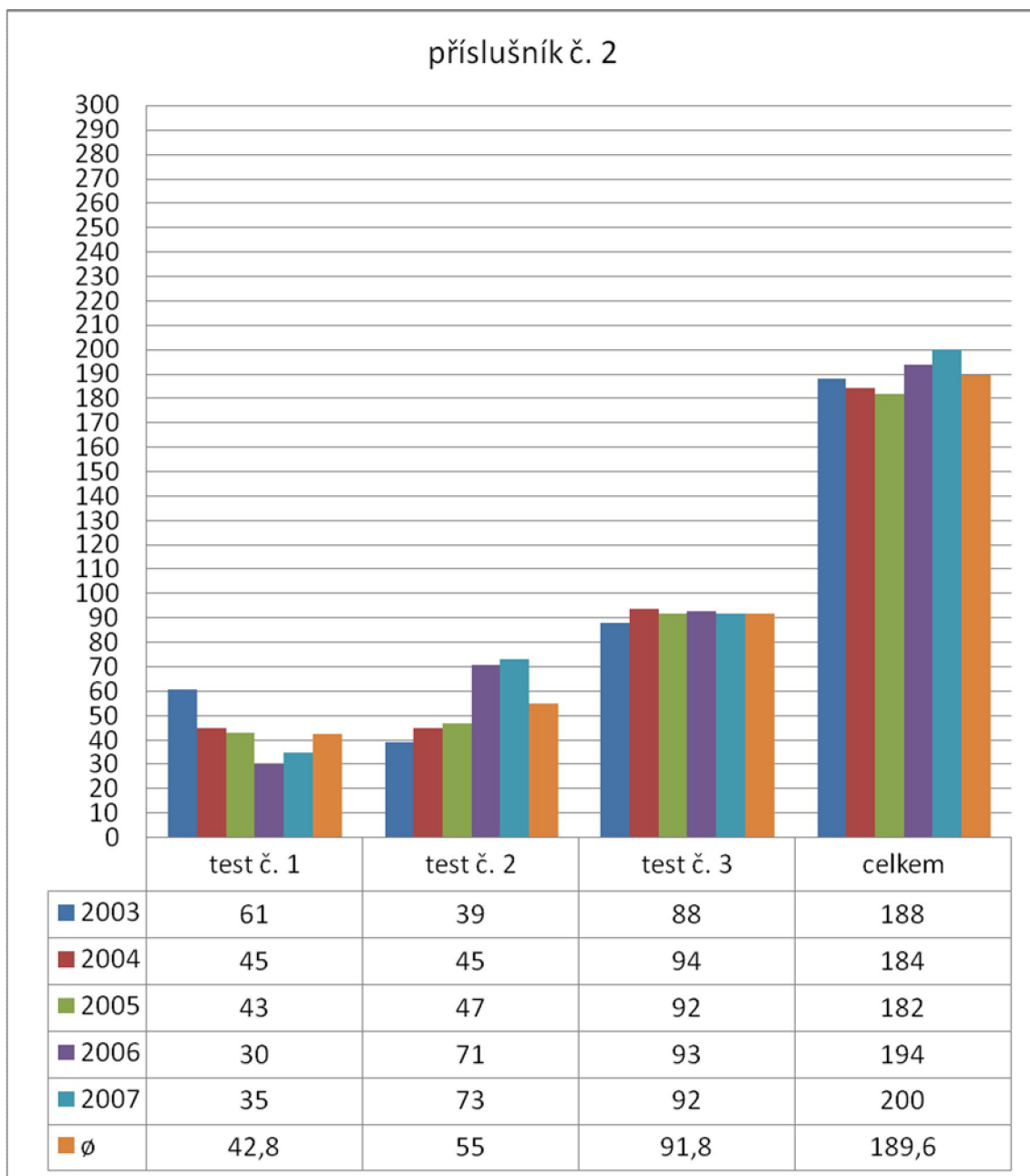
Tabulka č. 4:

- příslušník č. 1 – velitel družstva, věk 38 let, hmotnost 70 kg, výška 178 cm,
doba služby 13 let



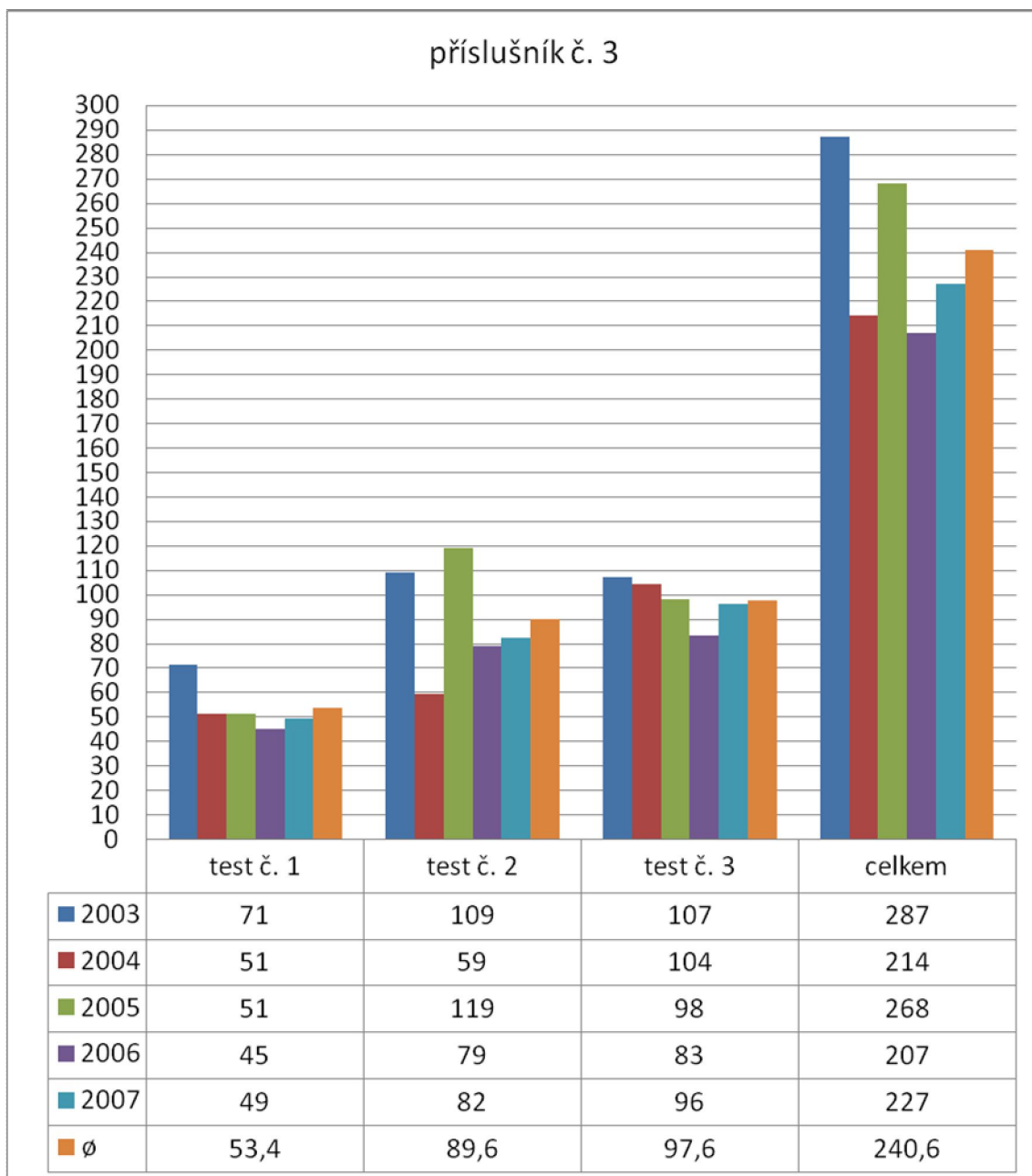
Tabulka č.5:

- příslušník č. 2 - velitel čety, věk 40 let, hmotnost 85 kg, výška 182,
doba služby 18 let



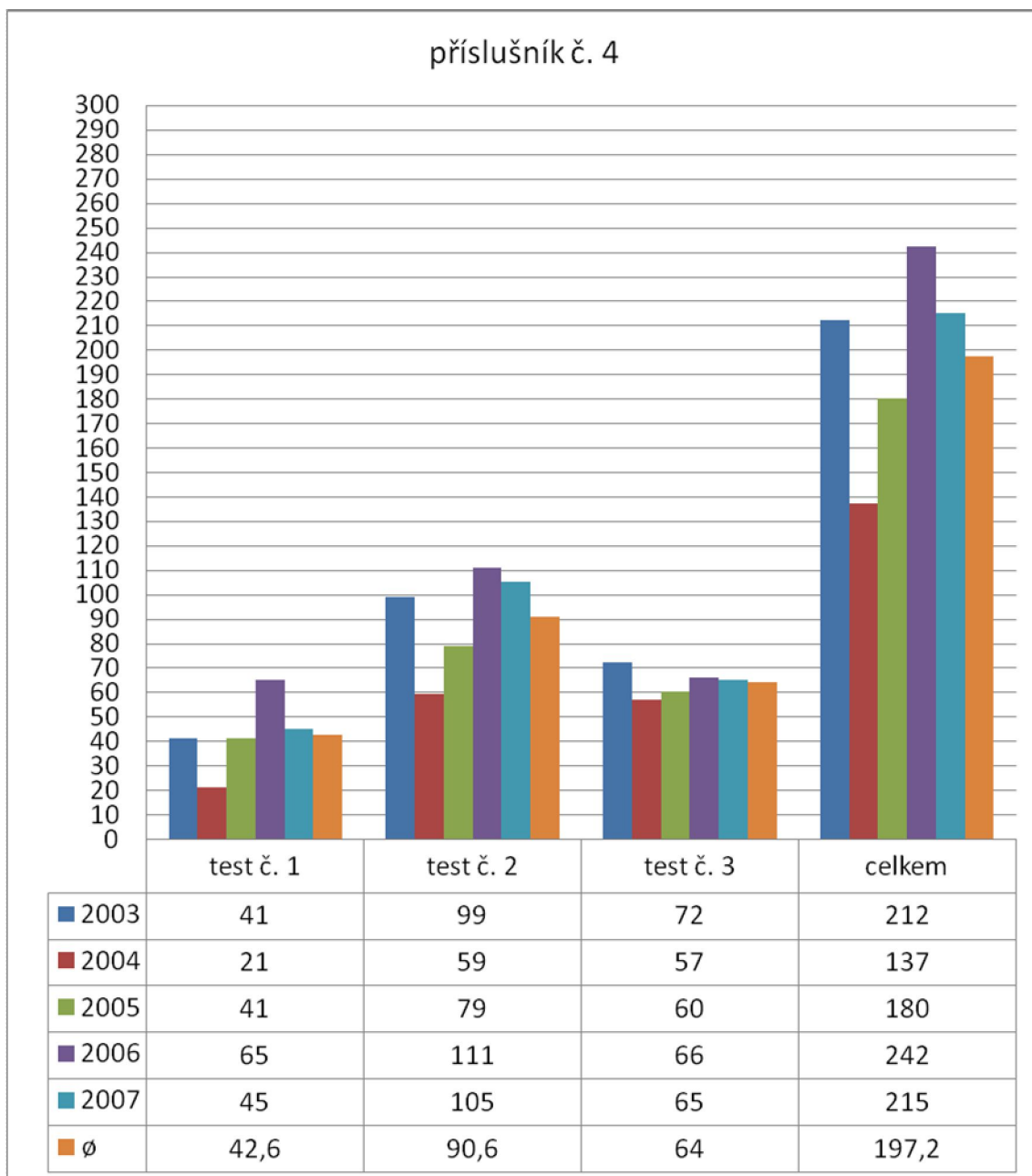
Tabulka č. 6:

- příslušník č. 3 – hasič strojník, věk 38 let, hmotnost 82 kg, výška 180cm,
doba služby 12 let



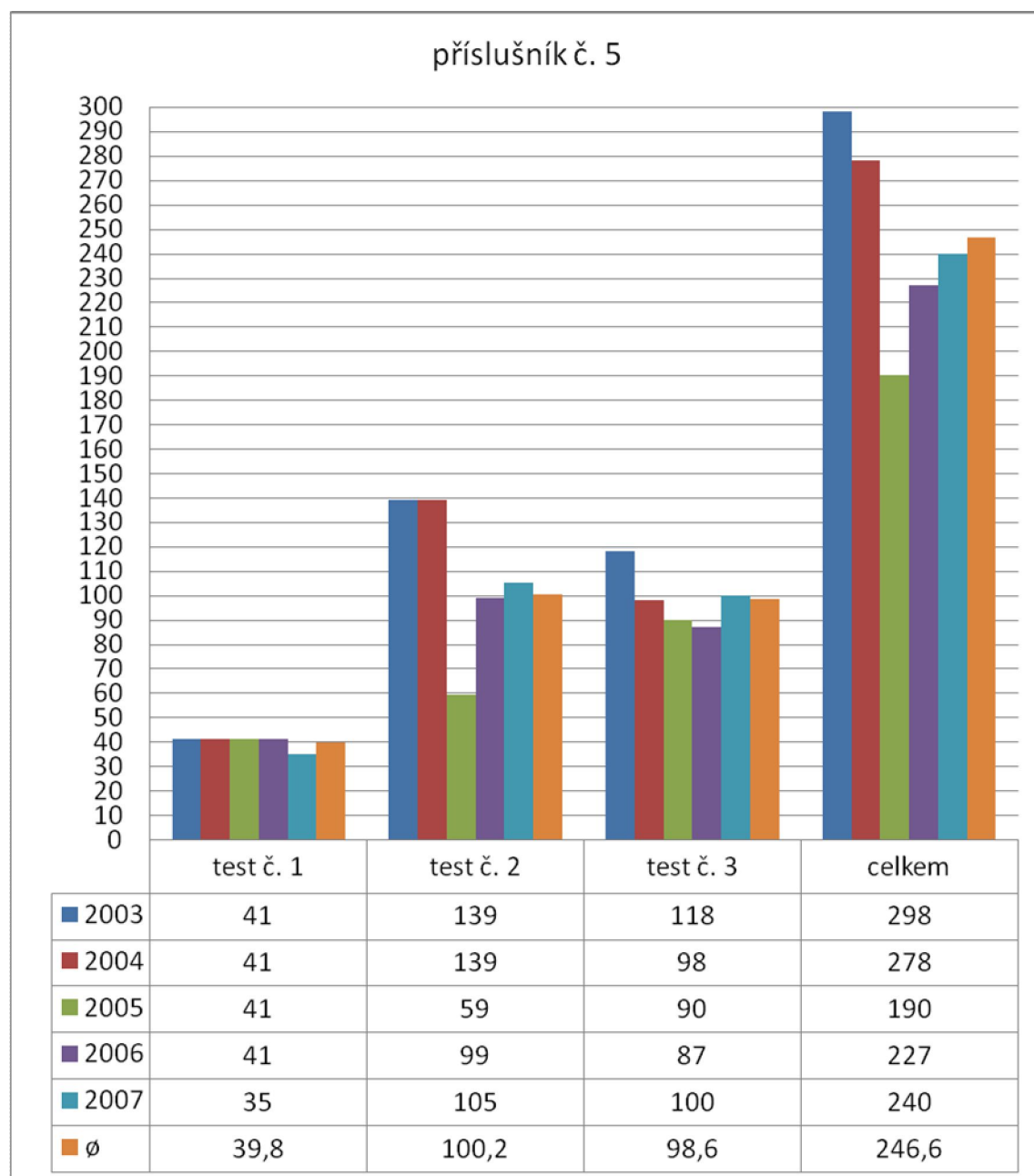
Tabulka č. 7:

- příslušník č. 4 – velitel družstva, věk 39 let, hmotnost 87 kg, výška 175 cm,
doba služby 16 let



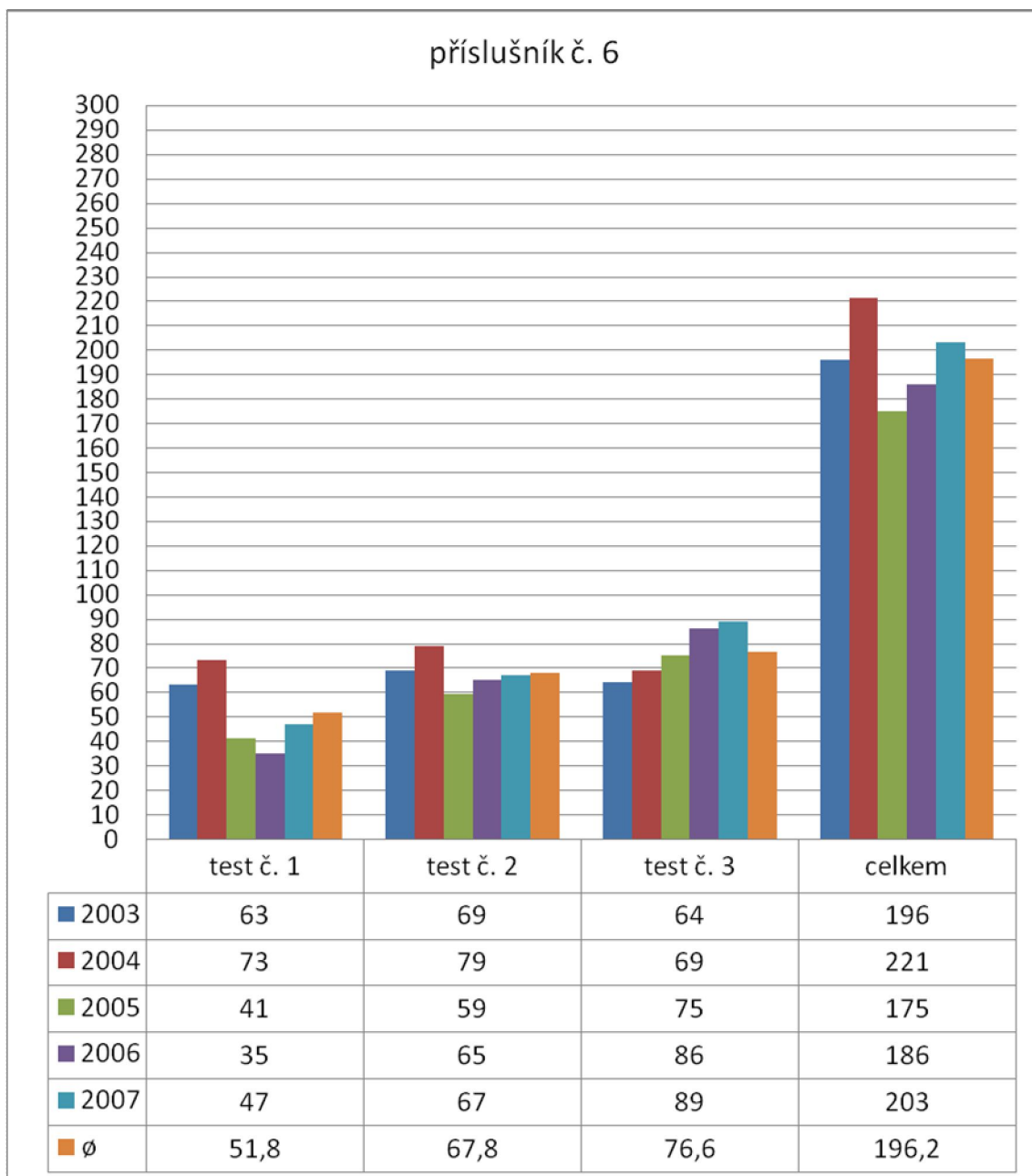
Tabulka č. 8:

- příslušník č. 5 – hasič technik, věk 38 let, hmotnost 74 kg, výška 179 cm,
doba služby 17 let



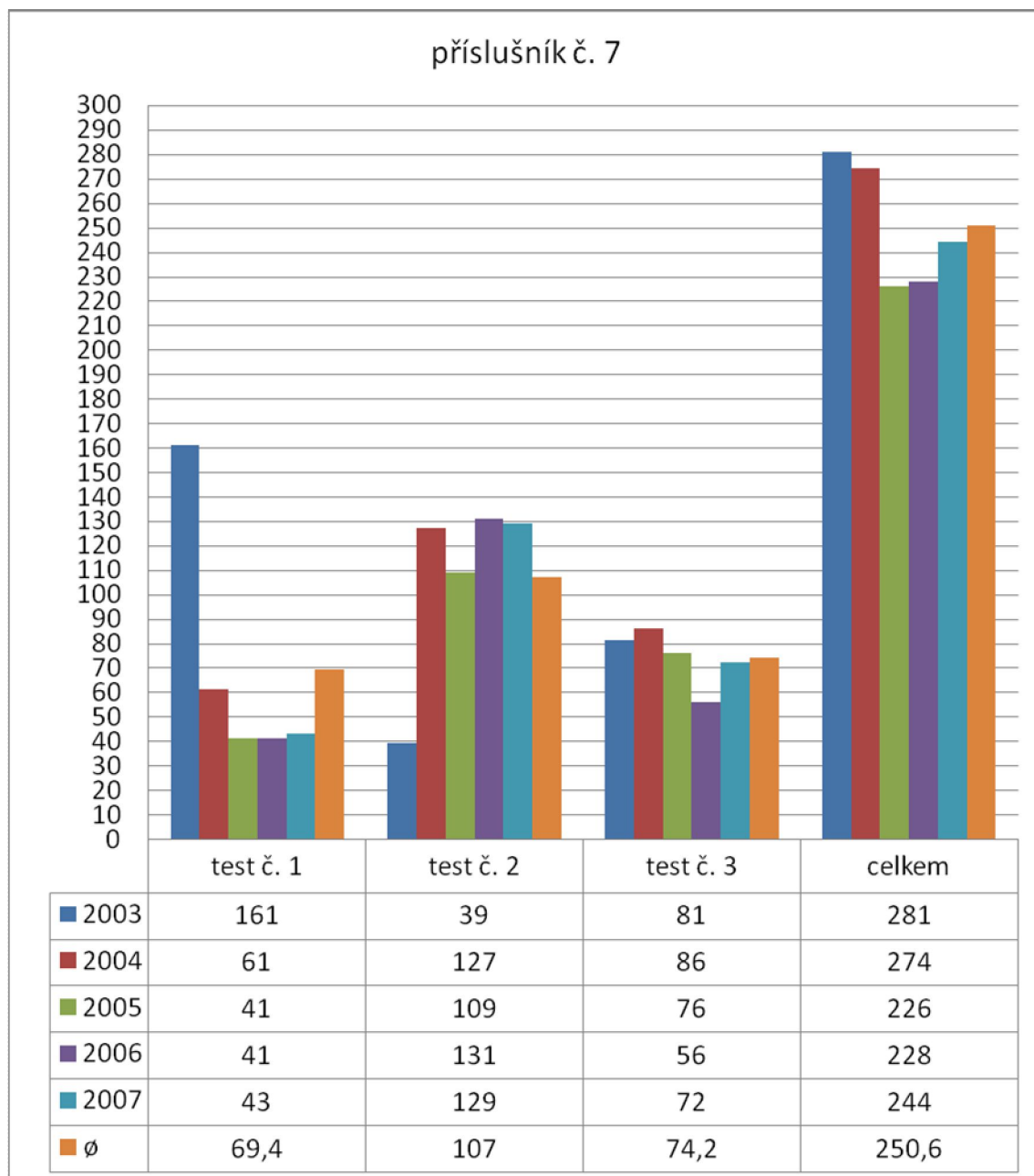
Tabulka č. 9:

- příslušník č. 6 – velitel družstva, věk 38 let, hmotnost 100 kg, výška 185 cm,
doba služby 16 let



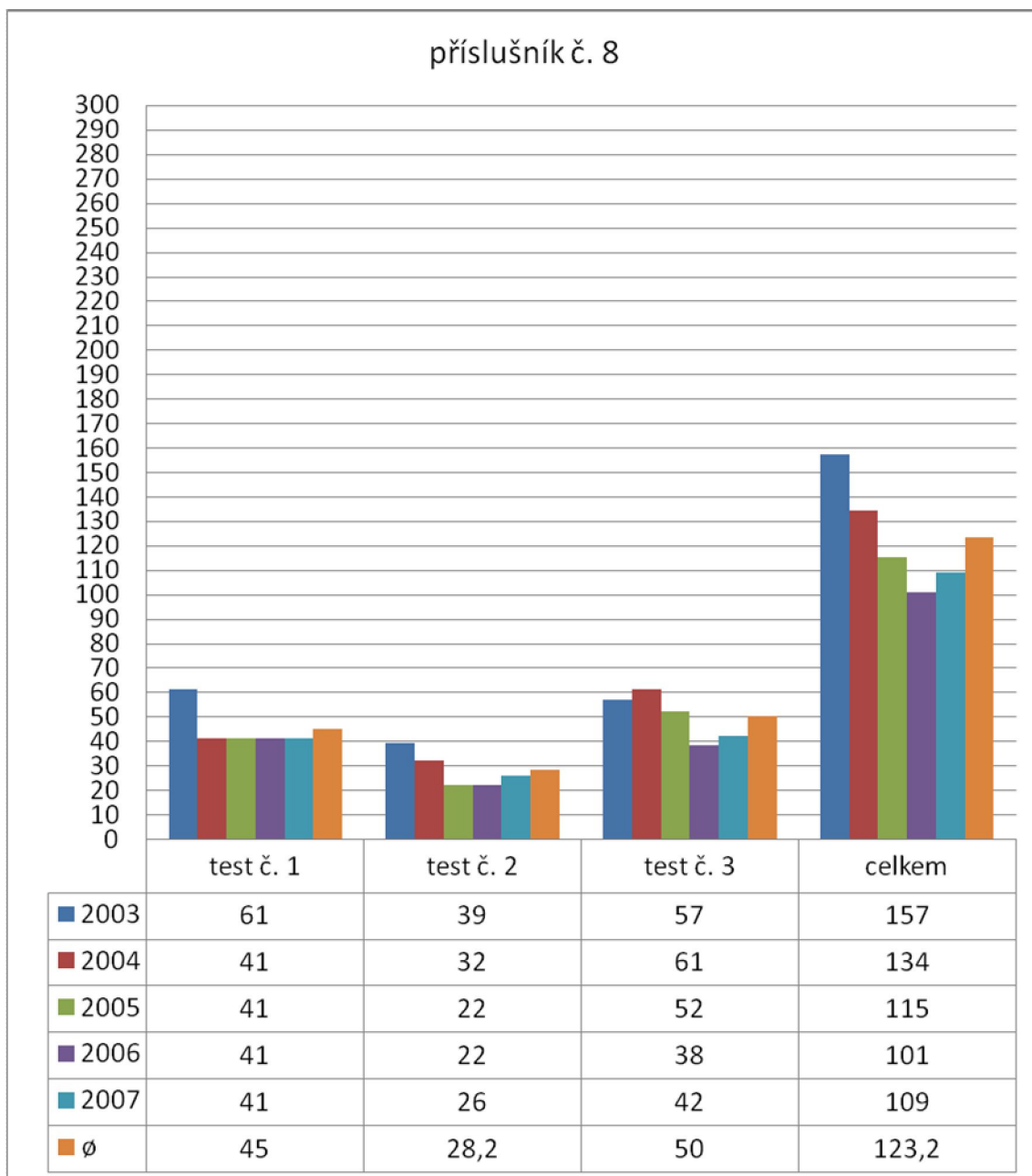
Tabulka č. 10:

- příslušník č. 7 - velitel družstva, věk 37 let, hmotnost 85 kg, výška 179 cm,
doba služby 10 let



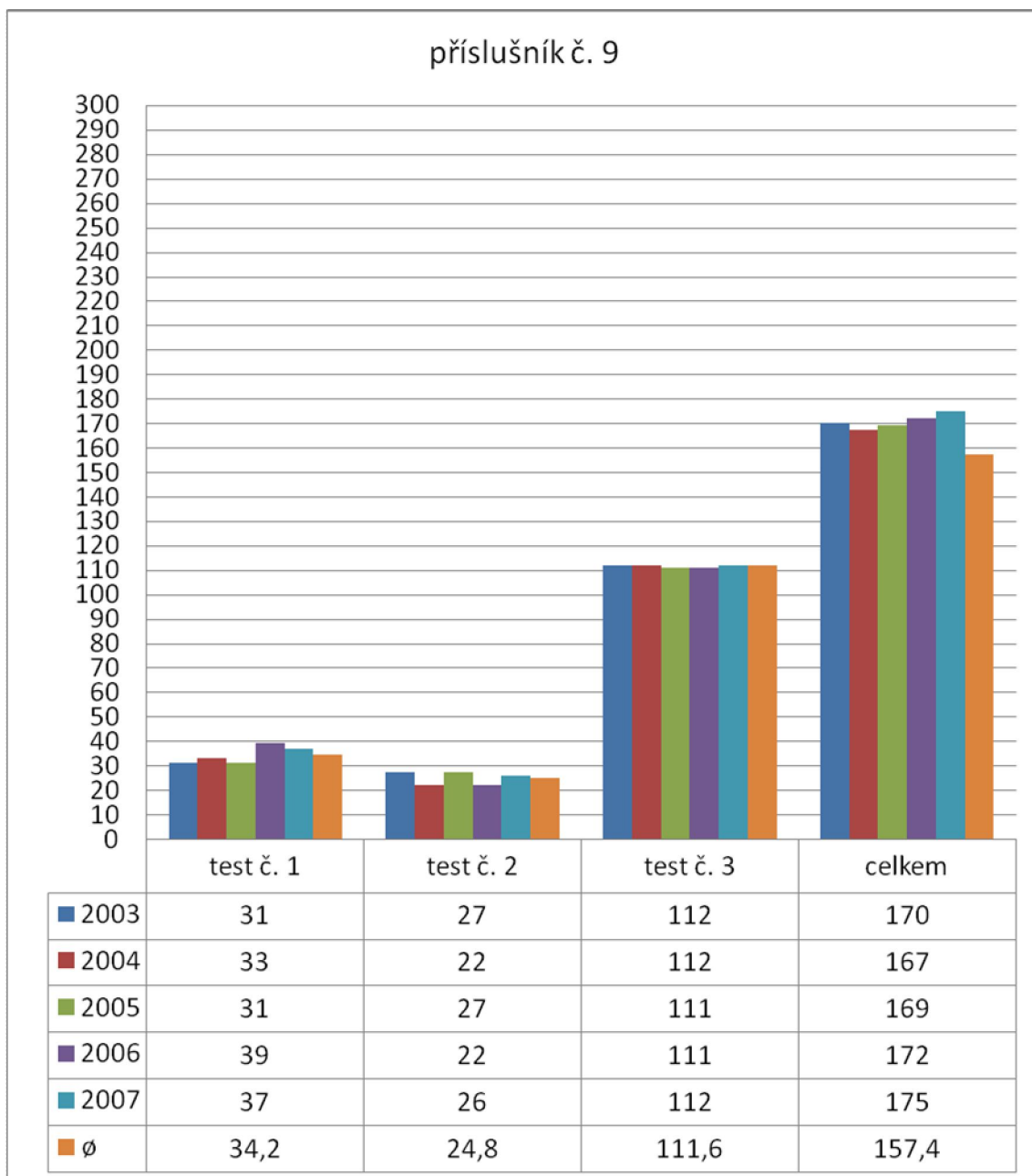
Tabulka č. 11:

- příslušník č. 8 – hasič strojník, věk 38 let, hmotnost 88 kg, výška 192 cm,
doba služby 11 let



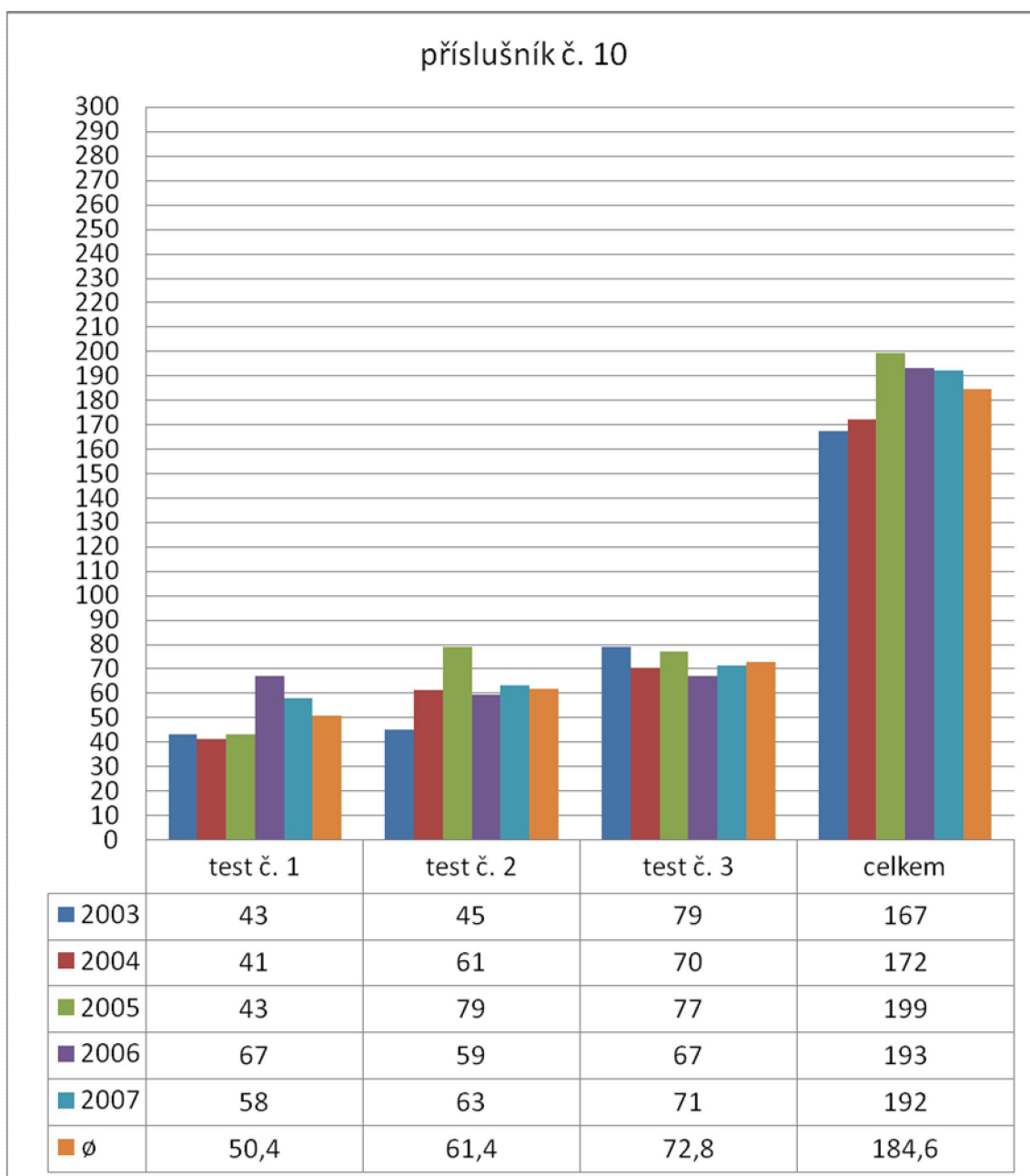
Tabulka č. 12:

- příslušník č. 9 – hasič chemik, věk 36 let, hmotnost 105 kg, výška 194 cm,
doba služby 15 let



Tabulka č. 13:

- příslušník č. 10 – hasič strojník, věk 36 let, hmotnost 72 kg, výška 172 cm,
doba služby 11 let



5.2 Diskuse k možnému zdokonalení motorického testování

Silové schopnosti pomáhají člověku překonat odpor nebo působit proti odporu prostřednictvím svalového napětí. Vytrvalostní schopnosti dovolují vzdorovat únavě při pohybové činnosti. Dle velikosti tlaku, který člověk dovede vyvinout, podle délky skoku nebo hodu břemenem, můžeme usuzovat úroveň svalové síly a schopnosti ji rozvíjet. Pro hodnocení vytrvalosti je důležitý čas, po který je člověk schopen určitou činnost provádět.

Testy dynamické síly můžeme provádět bez jakéhokoliv náradí či náčiní, nebo standardního vybavení tělocvičny. Testujeme v sedu, lehu, visu, v podporu a jiných polohách. Stanovíme pevný testový čas a zjišťujeme počet opakování.

Domnívám se, že stávající testová baterie používaná u Hasičského záchranného sboru, sestávající se ze dvou silových testů a jednoho testu vytrvalostního, v kterých může příslušník volit mezi disciplínami kliky, shyby, nebo sedy – lehy a přednožování v lehu, běh 2000 metrů, plavání 200 metrů, dostatečně nemonitoruje pohybové vlastnosti příslušníků.

S ohledem na náročnost a různorodost zásahů, při kterých jsou příslušníci vystavováni velké fyzické zátěži, by bylo vhodné upravit stávající testovou baterii a doplnit ji o testy vypovídající nejen o síle a vytrvalosti, ale i o rychlosti, ohebnosti a pohyblivosti.

Disciplínu vytrvalosti běh 2000 metrů by bylo vhodné nahradit Cooperovým testem. Jedná se o test, který určuje vytrvalostní výkonnost jedince. Výkonnost se posuzuje podle maximální uběhnuté vzdálenosti za dvanáct minut. Dvanáct minut je z fyziologického hlediska dostatečná doba na rozvinutí všech kardiovaskulárních a respiračních procesů v lidském těle při vykonávané námaze.

Cooperův test se provádí na upravené atletické dráze, kdy zkoušený zaujmou postavení vysokého startu, na znamení vyběhnou a bez přerušení běží po dobu dvanácti minut s cílem uběhnout co největší vzdálenost. Po skončení časového limitu zastaví a je jim změřena uběhnutá vzdálenost (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983).

K měření rychlostních schopností by bylo vhodné použít disciplínu Člunkový běh 4 x 10 metrů s obíháním a dotýkáním met. Jedná se o test, kdy zkoušený na znamení vyběhne k metě vzdálené deset metrů. Tuto metu oběhne a vrací se na start, aby dráha proběhnutá mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci

třetího úseku metu neobíhá, jen se jí dotkne rukou a nejkratší cestou se vrací do cíle. Test se provádí venku za dobrého počasí, dráha musí být suchá a rovná. Provádějí se dva pokusy, je zaznamenán lepší výsledek. Výsledkem testu je čas čtyř přeběhů.

Při testech rychlostních schopností se téměř výlučně uplatňují krátké běhy. Proband má v testu za úkol proběhnout v co nejkratším čase určenou trať, jejíž vzdálenost se pohybuje od 20 do 60 metrů (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983).

Dalším vhodným doplněním testové baterie pro zjišťování fyzické zdatnosti příslušníků Hasičského záchranného sboru by byl test pohybových schopností k měření rozsahu pohybů vykonávaných v jednotlivých kloubech. Přiměřené pohyblivosti je zapotřebí pro výkon běžných denních a pracovních pohybů. Motorické testy pro sledování pohyblivosti se klasifikují slovně - splnil, nesplnil. Test je většinou formulován jako pohybový úkol. Jako vhodný test lze doporučit „Dotyk prstů za zády, který monitoruje pohyblivost ramenního kloubu“. Provádí se v mírném rozkročeném stoji, jedna paže ve vzpažení, druhá v zapažení, obě ohnuté v lokti. Zkoušený se snaží dotknout, případně překrýt konce prstů obou rukou vzadu za tělem. Měříme vzdálenost mezi konci prstů obou rukou. Test provádíme oboustranně (tzn. v prvním případě pravá ruka nahoře, ve druhém levá ruka nahoře) (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983).

Dle mého názoru by takto upravená testová baterie podala komplexnější výpověď o kondičních parametrech sledovaných příslušníků.

6 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Ve své bakalářské práci jsem se snažil zmapovat fyzickou zdatnost příslušníků Hasičského záchranného sboru, kteří zastávají funkce ve výjezdové jednotce HZS JČK. Jejich prvořadým úkolem je záchrana lidských životů, zvířat a majetku. Všechny zásahy příslušníků HZS jsou velice fyzicky náročné, proto je kladen veliký důraz na jejich fyzickou připravenost. V organizačním řízení se příslušníci účastní teoretické a praktické přípravy, do které je začleněna organizovaná i individuální fyzická příprava. Každoroční úspěšné splnění testu „Ověřování fyzické zdatnosti“ je podmínkou pro výkon služby. Příslušníci získávají osvědčení s platností do konce příštího kalendářního roku.

Pro zvýšení fyzické zdatnosti příslušníků, by bylo vhodné v testu „Ověřování fyzické zdatnosti“ provést změny a test doplnit.

U vytrvalostního testu by bylo vhodné nahradit disciplínu běh 2000 metrů Cooperovým testem, který určuje vytrvalostní výkonnost jedince, která je posuzována maximální uběhnutou vzdáleností za dobu dvanácti minut.

Dosavadní testová baterie monitoruje pouze silové a vytrvalostní schopnosti, ale pro zasahující příslušníky je mnohdy důležitá i rychlost, která je v testu opomíjena. Jako doplňující test rychlosti navrhuji „Člunkový běh 4 x 10 metrů s obíháním a dotýkáním met. Posuzuje se proběhnutí určené trasy v co nejkratším čase.

Dalším doporučením by bylo vysledování a porovnání bodového ohodnocení testů „Ověřování fyzické zdatnosti“ vylosovaných příslušníků HZS stejné věkové kategorie za stejné časové období v jednotlivých krajích České republiky.

Jako podklad pro zpracování bakalářské práce byl použit „Pokyn generálního ředitele Hasičského záchranného sboru ČR č.26/2006, kterým se stanovují požadavky na tělesnou zdatnost občana při přijímání do služebního poměru příslušníka HZS ČR a na tělesnou zdatnost příslušníka HZS ČR pro výkon služby na služebním místě, na které má být ustanoven a organizace zkoušek tělesné zdatnosti a tělesné přípravy“.

Od 30. prosince 2008 upravuje požadavky na tělesnou zdatnost občana při přijímání do služebního poměru příslušníka HZS ČR a na tělesnou zdatnost příslušníka HZS ČR pro výkon služby na služebním místě, na které má být ustanoven a organizace zkoušek tělesné zdatnosti a tělesné přípravy „Pokyn č. 58/2008“.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada Publishing, 2005.
ISBN 80-247-0948-1
- ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, 2001.
ISBN 80-247-9049-1
- FRANK, G. *Fotbal*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1337-3
- HÝBNER, J. *Stolní tenis*. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0306-8
- HZS JčK. *135 let Profesionálních hasičů v Českých Budějovicích*. České Budějovice: HZS JčK, 2001.
- HZS JčK. *140 let Profesionálních hasičů v Českých Budějovicích*. České Budějovice: HZS JčK, 2006.
- MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983.
- SKALKOVÁ, J. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: SPN, 1985.
- ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: PF, 1990.
- MV – GŘHZSČR. *Stručný průřez historií hasičů v českých zemích*. Praha: MV – GŘHZSČR, 2001. ISBN 80-86284-15-8
- MV – GŘHZSČR, *Vyhláška č. 487/2004 Sb. Zákon 361/2003 Sb.*
- MV – GŘHZSČR, *Vyhláška č. 393/2006 Sb. Zákon 361/2003 Sb.*
- PAVLÍK, V., MARŠÁLEK, M. *Nohejbal*. Praha: Grada Publishing, 2003.
ISBN 80-247-0674-1
- Pokyn generálního ředitele HZS ČR a NMV – č. 26/2006*
- WALLINGTON, N. *Světová encyklopedie Hasičské automobily & historie hasičství*. Čestice: Rebo Produccion CZ, 2005. ISBN 80-7234-413-7
- MINISTERSTVO VNITRA. *Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů*. Praha: Tiskárna MV, 2006.

Internetové zdroje:

- HZSČR. *Předpoklady k přijetí do služebního poměru*. [on-line].
[citováno 2008-12-3]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/predpoklady-k-prijeti-do-sluzebniho-pomeru-270132.aspx>

HZSCR. *Hasičský záchranný sbor – úkoly, organizace, působnost*. [on-line].
[citováno 2008-12-3]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/hasicsky-zachranny-sbor-cr-392928.aspx>

8 PŘÍLOHY

Příloha č. 1

Tabulka č. 14 - rozdělení služebních míst do skupin pro hodnocení tělesné zdatnosti.

(zdroj: POKYN 26/2006)

Číslo katalogové	Služební hodnost dle nařízení vlády č. 104/2005 Sb.	Specifikace vykonávaných činností dle nařízení vlády č. 104/2005 Sb.	Skupina
1.4.	vrchní referent, asistent	bod 1	I.
	vrchní asistent	bod 1, 2	
	inspektor	bod 1	
	vrchní inspektor	bod 2	
2.4.9.	inspektor, vrchní inspektor	bod 1	
2.4.11.	asistent, vrchní asistent	bod 1	
1.4.	inspektor	bod 2 ^{*)} , 3 ^{*)}	II.
	vrchní inspektor	bod 3, 7 bod 4 ^{*)} ,	
	komisař	bod 1, 4, 6 bod 2 ^{*)} , 5 ^{*)} ,	
	vrchní komisař	bod 6 bod 1 ^{*)} , 2 ^{*)} , 7 ^{*)} , 8 ^{*)} , 9 ^{*)}	
	rada, vrchní rada	bod 1 ^{*)} , 2 ^{*)}	
2.4.5.	komisař	bod 1	
	vrchní komisař	bod 1, 2	
	rada	bod 1	
2.4.9.	komisař	bod 1	
<i>Ostatní výše neuvedená služební místa</i>			III.

^{*)} Pokud je příslušník předurčen pro činnost na místě zásahu.

Příloha č. 2

Tabulka č. 15 - bodové hodnocení kliků - muži skupiny I., II. a III. a ženy skupiny I.
(zdroj: POKYN 26/2006)

VK 1		VK 2		VK 3		VK 4		VK 5		VK 6	
počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body
26	10	23	10	21	10	19	10	17	10	14	10
27	12	24	12	22	12	20	12	18	12	15	12
28	14	25	14	23	14	21	14	19	14	16	14
29	16	26	16	24	16	22	16	20	16	17	16
30	18	27	18	25	18	23	18	21	18	18	18
31	19	28	19	26	19	24	19	22	19	19	19
32	20	29	20	27	20	25	20	23	20	20	20
33	21	30	21	28	21	26	21	24	21	21	21
34	23	31	23	29	23	27	23	25	23	22	23
35	25	32	25	30	25	28	25	26	25	23	25
36	27	33	27	31	27	29	27	27	27	24	27
37	29	34	29	32	29	30	29	28	29	25	29
38	31	35	31	33	31	31	31	29	31	26	31
39	33	36	33	34	33	32	33	30	33	27	33
40	35	37	35	35	35	33	35	31	35	28	35
za každý další cvik +2 b.											

Tabulka č. 16 - bodové hodnocení - shyby - muži skupiny I., II. a III.

a ženy skupiny I. (zdroj: POKYN 26/2006)

VK 1		VK 2		VK 3		VK 4		VK 5		VK 6	
počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body
7	10	6	10	5	10	4	10	3	10	2	10
8	14	7	14	6	14	5	14	4	14	3	14
9	18	8	18	7	18	6	18	5	18	4	18
10	20	9	20	8	20	7	20	6	20	5	20
11	25	10	25	9	25	8	25	7	25	6	25
12	30	11	30	10	30	9	30	8	30	7	30
13	35	12	35	11	35	10	35	9	35	8	35
za každý další cvik + 4 b.											

Tabulka č. 17 - bodové hodnocení disciplín 2a - leh-sed a 2b -přednožování v lehu - muži skupiny I., II. a III. a ženy skupiny I. (zdroj: POKYN 26/2006)

VK 1		VK 2		VK 3		VK 4		VK 5		VK 6	
počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body
36	10	32	10	29	10	26	10	23	10	19	10
37	11	33	11	30	11	27	11	24	11	20	11
38	13	34	13	31	13	28	13	25	13	21	13
39	14	35	14	32	14	29	14	26	14	22	14
40	16	36	16	33	16	30	16	27	16	23	16
41	18	37	18	34	18	31	18	28	18	24	18
42	19	38	19	35	19	32	19	29	19	25	19
43	20	39	20	36	20	33	20	30	20	26	20
44	22	40	22	37	22	34	22	31	22	27	22
45	24	41	24	38	24	35	24	32	24	28	24
46	25	42	25	39	25	36	25	33	25	29	25
47	27	43	27	40	27	37	27	34	27	30	27
48	28	44	28	41	28	38	28	35	28	31	28
49	30	45	30	42	30	39	30	36	30	32	30
50	32	46	32	43	32	40	32	37	32	33	32
51	34	47	34	44	34	41	34	38	34	34	34
52	35	48	35	45	35	42	35	39	35	35	35
za každý další cvik +2 b.											

Tabulka č. 18 - bodové hodnocení - běh 2000 metrů. (zdroj: POKYN 26/2006)

muži skupiny I., II. a III. a ženy skupiny I.								ženy skupiny II. a III.							
body	VK 1	VK 2	VK 3	VK 4	VK 5	VK 6	body	VK 1	VK 2	VK 3	VK 4	VK 5	VK 6	body	
20	10:40	11:05	11:30	12:00	12:30	13:00	20	11:30	11:50	12:10	12:35	13:00	13:30	20	
21	10:36	11:01	11:26	11:56	12:26	12:56	21	11:27	11:47	12:07	12:32	12:57	13:27	21	
22	10:32	10:57	11:22	11:52	12:22	12:52	22	11:24	11:44	12:04	12:29	12:54	13:24	22	
23	10:28	10:53	11:18	11:48	12:18	12:48	23	11:21	11:41	12:01	12:26	12:51	13:21	23	
24	10:24	10:49	11:14	11:44	12:14	12:44	24	11:18	11:38	11:58	12:23	12:48	13:18	24	
25	10:20	10:45	11:10	11:40	12:10	12:40	25	11:15	11:35	11:55	12:20	12:45	13:15	25	
26	10:16	10:41	11:06	11:36	12:06	12:36	26	11:12	11:32	11:52	12:17	12:42	13:12	26	
27	10:12	10:37	11:02	11:32	12:02	12:32	27	11:09	11:29	11:49	12:14	12:39	13:09	27	
28	10:08	10:33	10:58	11:28	11:58	12:28	28	11:06	11:26	11:46	12:11	12:36	13:06	28	
29	10:04	10:29	10:54	11:24	11:54	12:25	29	11:03	11:23	11:43	12:08	12:33	13:03	29	
30	10:00	10:25	10:50	11:20	11:50	12:22	30	11:00	11:20	11:40	12:05	12:30	13:00	30	
31	9:56	10:21	10:46	11:16	11:47	12:19	31	10:57	11:17	11:37	12:02	12:27	12:57	31	
32	9:52	10:17	10:42	11:12	11:44	12:16	32	10:54	11:14	11:34	11:59	12:24	12:54	32	
33	9:48	10:13	10:38	11:08	11:41	12:13	33	10:51	11:11	11:31	11:56	12:21	12:51	33	
34	9:44	10:09	10:34	11:04	11:38	12:10	34	10:48	11:08	11:28	11:53	12:18	12:48	34	
35	9:40	10:05	10:30	11:00	11:35	12:07	35	10:45	11:05	11:25	11:50	12:15	12:45	35	
36	9:36	10:01	10:26	10:57	11:32	12:04	36	10:42	11:02	11:22	11:47	12:12	12:42	36	
37	9:32	9:57	10:22	10:54	11:29	12:01	37	10:39	10:59	11:19	11:44	12:09	12:39	37	
38	9:28	9:53	10:18	10:51	11:26	11:58	38	10:36	10:56	11:16	11:41	12:06	12:36	38	
39	9:24	9:49	10:14	10:48	11:23	11:55	39	10:33	10:53	11:13	11:38	12:03	12:33	39	
40	9:20	9:45	10:10	10:45	11:20	11:52	40	10:30	10:50	11:10	11:35	12:00	12:30	40	
41	9:16	9:41	10:07	10:42	11:17	11:50	41	za každé minus 2 sekundy + 1 bod							
42	9:12	9:37	10:04	10:39	11:14	11:48	42								
43	9:08	9:33	10:01	10:36	11:11	11:46	43								
44	9:04	9:29	9:58	10:33	11:08	11:44	44								
45	9:00	9:25	9:55	10:30	11:05	11:42	45								
46	8:56	9:22	9:52	10:27	11:03	11:40	46								
47	8:52	9:19	9:49	10:24	11:01	11:38	47								
48	8:48	9:16	9:46	10:21	10:59	11:36	48								
49	8:44	9:13	9:43	10:18	10:57	11:34	49								
50	8:40	9:10	9:40	10:15	10:55	11:32	50								
51	8:36	9:07	9:37	10:13	10:53	11:30	51								
52	8:32	9:04	9:34	10:11	10:51	11:28	52								
53	8:28	9:01	9:31	10:09	10:49	11:26	53								
54	8:24	8:58	9:28	10:07	10:47	11:24	54								
55	8:20	8:55	9:25	10:05	10:45	11:22	55								
za každé minus 2 sekundy + 1 bod															

Tabulka č. 19 - bodové hodnocení plavání 200 m - muži skupiny I., II. a III. a ženy skupiny I. (zdroj: POKYN 26/2006)

VK 1		VK 2		VK 3		VK 4		VK 5		VK 6	
čas	body	čas	body	čas	body	čas	body	čas	body	čas	body
5:16	20	5:26	20	5:40	20	6:06	20	6:20	20	6:33	20
5:15	21	5:25	21	5:38	21	6:05	21	6:18	21	6:32	21
5:14	22	5:24	22	5:37	22	6:04	22	6:17	22	6:30	22
5:12	23	5:22	23	5:36	23	6:02	23	6:16	23	6:29	23
5:11	24	5:21	24	5:34	24	6:01	24	6:14	24	6:28	24
5:10	25	5:20	25	5:33	25	6:00	25	6:13	25	6:26	25
5:08	26	5:18	26	5:32	26	5:58	26	6:12	26	6:25	26
5:07	27	5:17	27	5:30	27	5:57	27	6:10	27	6:24	27
5:06	28	5:16	28	5:29	28	5:56	28	6:09	28	6:22	28
5:04	29	5:14	29	5:28	29	5:54	29	6:08	29	6:21	29
5:03	30	5:13	30	5:26	30	5:53	30	6:06	30	6:20	30
5:02	31	5:12	31	5:25	31	5:52	31	6:05	31	6:18	31
5:00	32	5:10	32	5:24	32	5:50	32	6:04	32	6:17	32
4:59	33	5:09	33	5:22	33	5:49	33	6:02	33	6:16	33
4:58	34	5:08	34	5:21	34	5:48	34	6:01	34	6:14	34
4:56	35	5:06	35	5:20	35	5:46	35	6:00	35	6:13	35
4:55	36	5:05	36	5:18	36	5:45	36	5:58	36	6:12	36
4:54	37	5:04	37	5:17	37	5:44	37	5:57	37	6:10	37
4:52	38	5:02	38	5:16	38	5:42	38	5:56	38	6:09	38
4:51	39	5:01	39	5:14	39	5:41	39	5:54	39	6:08	39
4:50	40	5:00	40	5:13	40	5:40	40	5:53	40	6:06	40
4:48	41	4:58	41	5:12	41	5:38	41	5:52	41	6:05	41
4:47	42	4:57	42	5:11	42	5:37	42	5:51	42	6:04	42
4:46	43	4:56	43	5:10	43	5:36	43	5:50	43	6:03	43
4:44	44	4:55	44	5:09	44	5:35	44	5:49	44	6:02	44
4:43	45	4:54	45	5:08	45	5:34	45	5:48	45	6:01	45
4:42	46	4:53	46	5:07	46	5:33	46	5:47	46	6:00	46
4:40	47	4:52	47	5:06	47	5:32	47	5:46	47	5:59	47
4:39	48	4:51	48	5:05	48	5:31	48	5:45	48	5:58	48
4:38	49	4:50	49	5:04	49	5:30	49	5:44	49	5:57	49
4:36	50	4:49	50	5:03	50	5:29	50	5:43	50	5:56	50
4:35	51	4:48	51	5:02	51	5:28	51	5:42	51	5:55	51
4:34	52	4:47	52	5:01	52	5:27	52	5:41	52	5:54	52
4:32	53	4:46	53	5:00	53	5:26	53	5:40	53	5:53	53
4:31	54	4:45	54	4:59	54	5:25	54	5:39	54	5:52	54
4:30	55	4:44	55	4:58	55	5:24	55	5:38	55	5:51	55
za každé minus 2 sekundy + 1 bod											

