

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

SLUŽEBNÍ KONDIČNÍ PŘÍPRAVA PŘÍSLUŠNÍKŮ VYBRANÝCH ÚTVARŮ
KRAJSKÉHO ŘEDITELSTVÍ POLICIE JIHOMORAVSKÉHO KRAJE

Bakalářská práce

Autor: Adriana Kožuchová, trenérství a sport

Vedoucí práce: RNDr. Svatopluk Horák

Olomouc 2022

Jméno a příjmení autora: Adriana Kožuchová

Název bakalářské práce: Služební kondiční příprava příslušníků vybraných útvarů Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí bakalářské práce: RNDr. Svatopluk Horák

Rok obhajoby bakalářské práce: 2022

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá komparací reálného stavu služební kondiční přípravy vybraných útvarů Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje s příslušnými služebními předpisy, a to prostřednictvím analýzy těchto předpisů v porovnání s informacemi získanými strukturovanými rozhovory s příslušníky hlídkové služby obvodních oddělení, oddělení hlídkové služby a speciální pořádkové jednotky. Pro doplnění informací o výkonu služby je součástí práce případová studie, ve které byla akcelerometrem ActiGraph wGT3x+ měřena pohybová aktivita při výkonu služby ve dvoutýdenním cyklu příslušníka hlídkové služby obvodního oddělení Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje. Bylo zjištěno, že reálná služební kondiční příprava neodpovídá služebním předpisům, stejně jako že se tato příprava i míra jejich plnění u daných skupin liší. Případová studie ukázala, že příslušník vykazoval během výkonu služby pohybovou aktivitu vysoké intenzity.

Klíčová slova: tělesná zdatnost, výkon služby, pohybová aktivita, policie, předpisy.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Adriana Kožuchová

Title of the Bachelor thesis: Service fitness training of members of selected departments of the Directory of Czech Police of the South Moravian Region

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: RNDr. Svatopluk Horák

The year of presentation: 2022

Abstract:

This Bachelor thesis deals with the comparison of service regulations with the real state of the service fitness training of selected departments of the Directory of Czech Police of the South Moravian Region through the analysis of the regulations compared to structured interviews with members of patrol service of district departments, patrol service department and special riot unit. To gain additional information about the service performance, the thesis contains a case study, in which accelerometer ActiGraph wGT3x+ was used for physical activity measurement during the service performance in a two-week cycle of a member of a patrol service of district department of the Directory of Czech Police of the South Moravian Region. It was found that the actual service fitness training does not comply with the official regulations, as well as the training and the level of their observance are different between the groups. The case study showed that the police officer achieved high intensity of physical activity during the performance of the service.

Key words: physical fitness, service performance, physical activity, police, regulations.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením RNDr. Svatopluka Horáka, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. 4. 2022

.....

Poděkování

Děkuji RNDr. Svatopluku Horákovi za odborné vedení, jeho trpělivost a vstřícnost během zpracovávání této práce. Děkuji také Mgr. Janu Dygrýnovi, Ph.D. za ochotu, odbornou spolupráci a vyhotovení datových souhrnů při výzkumném měření, a v neposlední řadě svým kolegům, kteří byli ochotni zapojit se do studie.

OBSAH

1.	ÚVOD.....	8
2.	PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
2.1.	Základní pojmy.....	10
2.1.1.	Vzájemná podmíněnost kognitivních funkcí a pohybu	10
2.1.2.	Tělesná zdatnost.....	11
2.1.3.	Rozdělení pohybových schopností	12
2.1.4.	Motorický výkon.....	13
2.1.5.	Pohybová aktivita v životním stylu policistů.....	15
2.1.6.	Intenzita pohybové aktivity	18
2.2.	Organizační rozdělení Policie ČR	20
2.2.1.	Kompletní systém	21
2.2.2.	Systém Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje	21
2.2.3.	Rozdělení služebních míst a výcvikových skupin KŘP JMK	22
2.3.	Specifika výkonu policejní služby.....	24
2.3.1.	Úkoly PČR.....	24
2.3.2.	Charakteristika služby pořádkové policie.....	25
2.3.3.	Nároky na výkon služby	27
2.4.	Právní úprava služební kondiční přípravy příslušníků PČR.....	30
2.4.1.	Zákon č. 361/2003, Sb. o služebním poměru	30
2.4.2.	Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4/2009	31
2.4.3.	Rozkaz ředitele KŘP JMK č. 1/2017	34
3.	CÍLE A HYPOTÉZY.....	35
3.1.	Dílčí cíle	35
3.2.	Výzkumné otázky	35
4.	METODIKA	36
4.1.	Strukturované rozhovory s příslušníky KŘP JMK.....	36

4.1.1.	Metoda strukturovaného rozhovoru	36
4.1.2.	Výzkumný soubor pro strukturované rozhovory	36
4.1.3.	Sestavení strukturovaných rozhovorů.....	37
4.2.	Měření pohybové aktivity akcelerometrem ActiGraph wGT3x+	39
4.2.1.	Metoda případové studie.....	39
4.2.2.	Akcelerometr ActiGraph wGT3x+	39
4.2.3.	Charakteristika probanda	40
4.2.4.	Softwarové zpracování naměřených dat	41
5.	VÝSLEDKY A DISKUZE	42
5.1.	Komparace reálné služební kondiční přípravy se služebními předpisy	42
5.2.	Srovnání příprav jednotlivých skupin a míry jejich plnění	44
5.3.	Intenzita pohybové aktivity příslušníka OOP KŘP JMK ve službě.....	46
6.	ZÁVĚRY	49
6.1.	Komparace reálné služební kondiční přípravy se služebními předpisy	49
6.2.	Srovnání příprav jednotlivých skupin a míry jejich plnění	50
6.3.	Intenzita pohybové aktivity příslušníka OOP KŘP JMK ve službě.....	50
7.	SOUHRN	52
8.	SUMMARY	53
9.	REFERENČNÍ SEZNAM	54
10.	SEZNAM ZKRATEK	63
11.	SEZNAM PŘÍLOH.....	64
12.	PŘÍLOHY	65

1. ÚVOD

Práce policistů je širokou veřejností v současnosti vnímána spíše negativně (Jackson, Fedina, DeVlyder & Barth, 2021). Zejména pak tehdy, pokud se jedná o plnění úkolů policie v rámci přestupků v dopravě či prevence před sociopatologickými jevy. Z mého pohledu, jakožto policistky, jsou však výše jmenované aspekty jen určitou částí mnohem komplikovanějšího celku policejní praxe. Denně se během služby setkávám s náročnými situacemi, jež jsou určitou zkouškou psychické i fyzické způsobilosti, na něž byl oprávněně kladen v rámci procesu přijetí do služby velký důraz.

Policejní práce zdaleka nepředstavuje pouze rutinní udělování pokut při silničních kontrolách či dohled na veřejné hromadné akce. Při některých úkolech se jako policisté potýkáme s otázkou lidského zdraví a života, a to nejen svého, ale především těch druhých. Takovéto situace si žádají maximálních výkonů po mentální i tělesné stránce, a pokud selžeme, následky mohou být fatální.

Funkčnost nervové soustavy (a nejen té) v souvislosti s tělesnou kondicí a pravidelnou pohybovou aktivitou je na základě mnoha empirických výzkumů i faktických poznatků nezpochybnitelná. U zaměstnání, pro které je stěžejní umět se rychle a adekvátně rozhodnout, pohotově reagovat, být trpělivý, vytrvalý i pohybově zdatný, je rozvoj všeobecné fyzické kondice více než žádoucí (Staiana a Manningová, 2009; Gerber, Kellmann, Hartmann & Pühse, 2010; Dominski et al., 2018; Hernández-Mendo et al., 2019; Čelko, Malay, Mašán & Zverbíková, 2020).

Tuto skutečnost podtrhuje již zmiňovaná nutnost splnění určitých požadavků na úroveň pohybové zdatnosti přijatých uchazečů do řad Policie ČR, stejně jako zařazení tělesné výchovy v rámci základní odborné přípravy nových příslušníků policejního sboru. V této fázi se však dostáváme k zásadní otázce, jakým způsobem je fyzická připravenost ošetřována po nástupu do samotného výkonu služby a během jejího trvání.

Legislativa týkající se služební přípravy příslušníků PČR o oblasti tělesné zdatnosti určitým způsobem pojednává, očividná míra její důležitosti ovšem pobízí k diskusi a zájmu o toto téma (Zákon č. 361/2003 Sb., ZPPP č. 100/2012, ZPPP č. 4/2009). Zároveň je nejasné, zda jsou v praxi tyto předpisy skutečně striktně dodržovány, a pokud ne, jakým způsobem toho lze docílit.

Jako policistka, studentka Fakulty tělesné kultury a zároveň bývalá profesionální sportovkyně jsem si během práce u policejního sboru začala všimnout jednoho podstatného faktu, který v souvislosti s výše uvedenými spojitostmi není příliš příznivý. Úroveň tělesné kondice s přibývajícím věkem policejní služby u některých kolegů zřetelně klesá, s čímž velmi úzce souvisí i samotná způsobilost k výkonu služebních úkolů (Lagestad & Tillaar, 2014).

Tuto práci jsem se proto rozhodla pojmout jako výzkum, zda jsou předpisy upravující služební kondiční přípravu dodržovány a jak se tato příprava liší u vybraných útvarů. Dílčím záměrem šetření je zjistit, jestli pohybová aktiva policisty během výkonu služby vykazuje známky vysoké intenzity pohybové aktivity. Tímto bude průzkum podložen empirickou hodnotou.

Uvědomuji si, že jako policisté neseme mnohdy bezprostřední zodpovědnost za lidské životy. Proto je v zájmu nejen našeho osobního, ale i naší instituce i celé společnosti, abychom byli na obtížné situace co nejlépe tělesně i mentálně připraveni a eliminovali tak riziko selhání a z něj plynoucích negativních důsledků.

Dosavadní studie se zabývají spíše ověřováním fyzické zdatnosti policistů a zjišťování úrovně jejich kondice (Agh, 2008; Vacek, 2012). Stejně podstatné jako tyto hodnoty mi však přijde to, jakým způsobem instituce zajišťuje jejich rozvoj či udržování, proto v předložené práci budu zkoumat především tyto aspekty.

2. PŘEHLED POZNATKŮ

2.1. Základní pojmy

Pochopení důležitosti tématu fyzické přípravy policistů je pro věrohodnost této práce podstatné, proto následující řádky věnuji základním pojmům z oblasti kinantropologie, které budou postaveny do souvislostí s výkonem policejní služby.

2.1.1. Vzájemná podmíněnost kognitivních funkcí a pohybu

Interakce policisty s lidmi hraje při výkonu služby podstatnou roli. Za její průběh zodpovídají zejména kognitivní funkce, jejichž základ dle Dorazilové (2014, 5) tvoří „... pozornost, paměť, zrakově-prostorové schopnosti, jazyk a myšlení“. Vedle jmenovaných základních funkcí autorka zmiňuje v souvislosti s kognicí také schopnosti rozhodnout se či vykonat jednání.

Kognice představuje pro policistu stěžejní proces, který využívá také při plnění úkonů převážně fyzického charakteru. Vztah fungování mysli a těla je z pohledu odborných výzkumů chápán jako reciproční. Jinak řečeno, provedení pohybu je ovlivněno myslí, stejně jako mysl je ovlivněna vykonáváním pohybu (Marcora, Staiano a Manningová, 2009; Hernández-Mendo et al., 2019).

Souvislost kognitivních funkcí a pohybové aktivity byla a stále je předmětem mnoha odborných studií, přičemž již několikrát bylo dokázáno, že k pozitivnímu vlivu na lidskou kognici díky pravidelné pohybové aktivitě skutečně dochází (Marcora, Staiano a Manningová, 2009; Vařeková & Daďová, 2014; Hernández-Mendo et al., 2019; Biddiscombe, Ong, Kalinowski & Pike, 2020; Čelko, Malay, Mašán & Zverbíková, 2020; Phansicar & Mullen, 2020; Dawe et al., 2021; Ritchie, Lawrence, Jones & Corbett, 2021; Wang, Yan, Du, Tao & Liu, 2021).

Ačkoli Vařeková a Daďová (2014, 211) poukazují na převažující zájem o zkoumání působení aktivního pohybu na kognitivní funkce zejména u seniorů, zároveň podotýkají, že je tento efekt pozorovatelný rovněž u ostatních věkových kategorií. Totéž svou studií potvrzují Čelko, Malay, Mašán a Zverbíková (2020), kteří dodávají, že hlavní příčinou tohoto jevu je zvýšené oxysličování mozku, díky kterému

narůstá počet nově vzniklých neuronů v hypothalamu, a tím jsou zlepšovány kognitivní funkce.

Zjištění Marcora, Staiana a Manningové (2009) dále dokazuje úzký kontext duševní únavy a krátkodobého vytrvalostního výkonu. Autoři tak dávají na zřetel, že kognitivní funkce bezprostředně interagují s fyzickým úsilím, přičemž ovlivnitelnost intenzivního pohybového výkonu kognitivními procesy je vysoká.

Phansicar a Mullen (2020) sice kladný efekt pohybové aktivity na kognitivní funkce potvrzují, zároveň však dodávají, že je nutné rozlišovat, o jakou pohybovou aktivitu se jedná. Pozitivní vliv pozorují zejména u volnočasové pohybové aktivity, zatímco u aktivního transportu žádné benefity pro lidskou kognici nespátřují.

2.1.2. Tělesná zdatnost

Součástí přijímacího řízení pro uchazeče o místo příslušníka PČR je vedle psychologického vyšetření a posouzení zdravotní způsobilosti rovněž testování tělesné zdatnosti. Požadavky na přijetí do služebního poměru z hlediska tělesné zdatnosti jsou blíže specifikovány v závazném pokynu policejního prezidenta (ZPPP) č. 100/2012.

Vzhledem k diferenciaci jednotlivých služebních míst jsou tyto požadavky rozděleny do skupin dle nároků na konkrétní služební umístění. Nutno však podotknout, že v rámci standardního přijímacího řízení je uchazeč vždy zařazen do skupiny pro výkon služby v kategorii 2C (viz kapitola 2.2.3.), neboť „základním kritériem pro zařazení služebního místa do příslušné skupiny a podskupiny, je převažující charakter činnosti při plnění služebních úkolů, zejména míra nebezpečnosti vyplývající ze služebních zákroků a úkonů a pravděpodobnosti provádění služebních zákroků proti pachatelům trestné činnosti a přestupků“ (ZPPP 100/2012, čl. 4).

Důvod, proč je tělesná zdatnost důležitým faktorem pro výkon policejní služby, nalezneme v definici tohoto pojmu. Většina autorů chápe tělesnou zdatnost jako určitou formu adaptace lidského organismu na zátěž plynoucí z pohybové činnosti. Historické nastínění vývoje tohoto pojmu autorů Měkoty a Cubereka (2007) ukazuje, že ačkoli dříve byla tělesná zdatnost orientována primárně na výkon, současné výzkumy dokazují její úlohu i ve spojitosti s podporou zdraví. Tito autoři rovněž vysvětlují širší

pojetí zdatnosti, kdy do okruhu jejího vlivu zařazují mimo jiné také nároky na výkon zaměstnání (Měkota & Cuberek).

Dle Bursové a Rubáše (2001) je pojem tělesné zdatnosti soustavou funkčních a strukturálních faktorů, které spojují charakter a složení těla jako takového s jeho pohybovou zdatností. Ta se vymezuje pouze na jednotlivé složky kondičních a koordinačních schopností. S tělesnou zdatností úzce souvisí také zdatnost motorická, která se odlišuje zejména v zaměření konkrétních pohybů. Zatímco tělesná zdatnost je důležitá pro pohyb obecně, motorická zdatnost se projevuje ve specifických činnostech (Měkota a Cuberek, 2007).

Aktuální přesun pozornosti odborné veřejnosti z výkonových na zdravotní aspekty tělesné zdatnosti potvrzují také Novotná, Čechovská a Bunc (2006), kteří za zdatnost považují odolnost organismu vůči vnějším stresovým faktorům a pojmají ji jako produkt dlouhodobého adaptačního procesu.

Rozsáhlá studie autorů Marinse, Davidové a Del Vecchia (2019), jež se zabývá komplexní charakterizací tělesné zdatnosti policistů, upozorňuje na její důležitost a na to, jakým způsobem se odráží na výkonu policisty a s ním související bezpečnosti jeho i populace obecně. S touto tezí se ztotožňují také Dillern, Jenssen, Lagestad, Nygård a Ingebrigtsen (2014), kteří ve své studii blíže zkoumají význam tělesné zdatnosti při zadržení osoby kladoucí aktivní odpor.

2.1.3. Rozdělení pohybových schopností

Pohybová činnost člověka je z velké části determinována jeho pohybovými schopnostmi. Pro kondiční přípravu jsou základním předpokladem, lze to ovšem tvrdit i naopak, neboť kondiční příprava je zaměřena právě na rozvoj pohybových schopností. Do jisté míry do tohoto komponentu sportovní přípravy můžeme zařadit i pohybové dovednosti, ty jsou však učením získané, zatímco schopnosti lze označit za vrozené, neboť jsou dány biologickou podstatou jedince. Úroveň pohybových schopností má poměrně stabilní charakter. V praxi to znamená, že k výrazným změnám je nutný dlouhodobý a konstantní proces působení (Perič & Dovalil, 2010).

Pohybové schopnosti rozdělujeme do logických celků, které jsou dány charakterem převažujícího pohybu. Nejobecněji je lze rozdělit na schopnosti koordinační a kondiční. Koordinační schopnosti, někdy také nazývané obratnost,

se projevují při pohybu, který je nutné usměřňovat a jež má být proveden konkrétní rychlostí a s co největší přesností. Kondiční schopnosti dělíme do tří skupin, přičemž každá z nich překonává určitou veličinu. Vytrvalostní schopnosti pomáhají vypořádat se s únavou organismu plynoucí z dlouhodobé pohybové aktivity, jež je vedle času určena také svou intenzitou. Silové schopnosti jsou založeny na principu svalové kontrakce, díky které je organismus schopen překonat vnější odpor. Poslední skupinou jsou schopnosti rychlostní, které hrají stěžejní roli při překonávání menší vzdálenosti za co nejkratší časový úsek nebo vykonání daného pohybu v co nejkratším čase. Průsečíkem koordinačních a kondičních schopností je potom flexibilita neboli pohyblivost, která nám umožňuje provádět pohyby v největší možné kapacitě kloubní hybnosti (Havel & Hnízdil, 2009; Perič & Dovalil, 2010).

Norma (ZPPP č. 4/2009), která upravuje rámcový obsah služební kondiční přípravy policistů (viz kapitola 2. 4. 2.), zahrnuje všechny výše zmiňované pohybové schopnosti. Dle tohoto předpisu by se služební kondiční příprava tedy měla zabývat komplexním rozvojem pohybových schopností. V rámci časových dotací služební přípravy policistů (viz kapitola 2. 4. 2.), kdy je největší možnou hodnotou 360 hodin (48 pracovních dní) u skupiny 1 (např. SPJ), nelze konstantnost procesu působení pro rozvoj pohybových schopností dle Periče a Dovalila (2010) splnit.

2.1.4. Motorický výkon

Pohyb člověka je do značné míry ovlivněn motorickými schopnostmi, které jsou v nás sice zabudovány od samého narození, jejich vývoj a úroveň jsou však vázány na praktické zkušenosti a osvojení (Měkota & Novosad, 2005). Za vypovídající prediktory lze považovat i prvky dědičnosti či prostředí a podmínky vývoje jedince (Čelíkovský, 1990).

Lidská motorika se v průběhu života neustále vyvíjí, a to jak v souvislosti s fyziologickým růstem, tak s objektivními okolnostmi využití motorických schopností. Při běžných každodenních činnostech člověk využívá základní motorický fond, kterým disponuje jedinec již od své podstaty, a pomáhá mu zvládnout standartní obecné činnosti. Vedle základních motorických schopností existují i specifické, které jsou uzpůsobeny konkrétním činnostem v daném prostředí. Do této kategorie patří i motorika pracovní, která je charakteristická pro výkon dané profese (Čelíkovský, 1990).

Pro představu v rámci policejní praxe lze mluvit například o manipulaci se zbraní. Pracovní náplň policisty však disponuje vedle profesní motoriky také prvky sportovní motoriky, která je důležitá pro sportovní výkon, v tomto případě zejména pro úpolová cvičení.

Měkota a Cuberek (2007) přehledně vysvětlují rozlišení pojmů tělesná zdatnost a motorický výkon, jejichž komparace je pro pochopení podstaty výkonu nezbytná. Zatímco tělesná zdatnost funguje především na bázi biologických procesů a do pohybové činnosti zasahuje spíše v rovině obecné, motorická výkonnost se váže na konkrétní pohybové projevy a jejího rozvoje lze docílit specifickým tréninkem či výcvikem (Měkota & Cuberek). Pro motorický výkon jsou významnými činiteli také psychické funkce, na které je třeba brát při jeho měření zřetel (Čelikovský, 1990).

Zatímco motorický výkon lze chápat pouze jako jednu konkrétní situaci, z pohledu dlouhodobého procesu se bavíme o motorické výkonnosti. Ta představuje soubor opakovaných výkonů na relativně stabilní úrovni (Čelikovský, 1990).

Společensky uznávaným a osvědčeným měřítkem tělesné zdatnosti i motorických schopností jsou motorické testy. Jejich sestavení a konkrétní testové baterie musí vždy logicky vést k určitým proměnným, jejichž úroveň potřebujeme zjistit. V odborné literatuře nalezneme mnoho obecnějších testů, které lze aplikovat v různých oblastech a u různých věkových i výkonnostních skupin (např. Eurofit, Unifittest...). Při vyhodnocování testů se však držíme hodnotících tabulek konkrétních skupin.

Testy fyzické způsobilosti zájemců o místo příslušníka PČR vycházejí ze zmiňované testové baterie Unifittest (Měkota & Kovář, 1995). Pro úspěšné dokončení přijímacího řízení je nutné absolvovat celkem čtyři motorické testy, z nichž každý cílí na jiný druh pohybového výkonu. Popis těchto testů nalezneme v příloze č. 2 ZPPP č. 100/2012, kde jsou rovněž uvedena kritéria hodnocení pro splnění a počty bodů za konkrétní výkon (Příloha 1). Součet bodového hodnocení všech čtyř testů musí dohromady dosahovat alespoň čísla 25, přičemž u každého testu je uvedena minimální akceptovatelná hodnota. Jmenovitě se jedná o testy:

- člunkový běh 4x10 m (prověřuje rychlostní obratnost převážně dolních končetin);
- opakovaný klik – vzpor ležmo (prověřuje vytrvalostní sílu převážně svalstva hrudníku a svalů pletence ramenního);
- dvouminutový celomotorický test (prověřuje silově-obratnostní vytrvalost svalů fázických i posturálních);

- běh na 1000 m (prověřuje střednědobou vytrvalost).

Pro parafrázování pojmu motorický výkon do podstaty pohybové činnosti policisty ve službě je nezbytné zmínit rovněž pojem bojová motorika. Tato oblast pohybové činnosti je z pohledu lidské antropogeneze jednou z těch nejstarších, neboť právě ona v sobě nese širokou spojitost se zvířecím původem člověka a s jeho schopností přežít (Čelikovský, 1990). Podstatnou část výuky taktických činností v průběhu základní odborné přípravy příslušníků PČR tvoří nácvik bojových prvků v rámci nauky o použití donucovacích prostředků v praxi policisty.

Autoři Di Nota a Huhta (2019) přichází s doporučením standardizace minimálních požadavků na pravidelný trénink motoriky napříč jurisdikcemi jednotlivých zemí. S opodstatněností pravidelného tréninku a edukace v této oblasti souhlasí také Alispahić a Hadžikadunić (2020). Ti vnímají specifické schopnosti (vč. motorických) jako nutné pro kvalitní provedení policejní práce, a ztotožňují se tak s jejich zařazením mezi základní kritéria pro přijetí do výkonu služby.

2.1.5. Pohybová aktivita v životním stylu policistů

O obecné charakterizování pojmu pohybová aktivita se pokusilo již mnoho českých i zahraničních autorů, a ačkoli se použité výrazy jednotlivých definic trochu liší, podstata zůstává převážně stejná. Dle Hodaně a Dohnala (2008, 32) lze pohybovou aktivitu považovat „...za vyšší formu vnitřně determinovaného pohybu, za jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem s výsledkem podstatného zvýšení energetické spotřeby apod“.

Terminologicky je však vhodné odlišovat tento pojem v kontrastu s pohybovou činností, neboť v užším pojetí by pohybová aktivita ve smyslu aktivity tělocvičné měla znamenat zaměření přímo na člověka, kdežto druhý zmiňovaný pojem směřuje svůj efekt spíše na vnější objekty (Hodaň & Dohnal, 2008; Hodaň, 2009). Širší pojetí pohybové aktivity vysvětlují Zvonař, Korvas, Nykodým a Bieberlová (2010), kteří ji chápou jako nadřazený pojem pro aktivity pohybového charakteru spojené s každodenními běžnými úkony (habituální), výkonem práce, sportováním apod.

Neoddělitelnou součástí studií týkajících se pohybové aktivity je její pozitivní význam pro lidské zdraví. Princip tohoto jevu spočívá především ve zvyšování toku

kyslíku do buněk, což pomáhá odvádět buněčný opad, tedy látky pro tělo nežádoucí či ohrožující (Gallaway & Hongu, 2015). Současné výzkumy se již dávno nezabývají pouze zkoumáním pravdivosti výše zmiňovaného vztahu mezi pohybem a zdravím, ale spíše tím, které systémy organismu a v jaké míře jsou pohybovou aktivitou funkčně podporovány. Zároveň se snaží také konkretizovat nemoci, jimž lze prostřednictvím pravidelného pohybu předcházet. Sumarizaci těch nejzásadnějších uvádějí ve své studii McKinney et al. (2016), kdy spojují vysokou úroveň pohybové aktivity a kardiorespirační zdatnosti s nižší úmrtností obecně i konkrétně u kardiovaskulárních příčin. Dalším pozorovaným pozitivním aspektem je redukce rozvoje chronických onemocnění (např. cukrovka, mozková mrtvice, rakovina aj.) a podpora kognitivních a psychosociálních funkcí mozku (McKinney et al.). Zvýšení fyzické aktivity v rané dospělosti napomáhá snížit úroveň hypodynamie, která je vysokým prediktorem budoucího onemocnění pohybového aparátu i jiných orgánových soustav (Kolokoltsev et al., 2021).

Nabeel, Baker, McGrail a Flottemesch (2007) zaznamenali pozitivní vliv pohybové aktivity na prevenci konkrétního onemocnění pohybové soustavy u policistů. Ve své studii potvrdili tezi, že zúčastnění policisté, kteří se pohybovou aktivitou zabývali více a byli fyzicky zdatnější, mají nižší prevalenci muskuloskeletálních poranění a chronické bolesti zad.

Poirel (2017) spatřuje v pohybové aktivitě nejpřirozenější a nejdostupnější prostředek k řešení celosvětového problému duševních onemocnění, resp. ji považuje za prokazatelný proces směřující k optimalizaci duševního zdraví. Přehledný výčet benefitů pro mentální zdraví nabízí autoři Gallaway a Hongu (2016), kteří svým odborným pohledem přisuzují pohybové aktivitě důležitou roli při prevenci a léčbě depresí a úzkostí, stejně jako napomáhají zlepšit kvalitu spánku či funkčnost kognice. Při zkoumání závislosti rychlosti reakce policistů na pohybové aktivitě a množství tělesného tuku přišel Dominski et al. (2018) ke zjištění, že policisté s vyšším tělesným tukem a nedostatečnou pohybovou aktivitou reagovali výrazně pomaleji než ostatní. Ve spojitosti se jmenovanými skutečnostmi vlivu pohybu na kognitivních funkce (viz podkapitola 2. 1. 1.) toto zjištění pouze utvrzuje fakt, že pravidelná pohybová aktivita je pro výkon policisty a ochranu života a zdraví jeho i druhých podstatná. Schopnost pohotové reakce totiž v těch nejnáročnějších situacích může být pro záchranu lidského života jednou z nejdůležitějších. Jako příklad lze uvést situaci, která je bohužel pro policejní praxi až příliš dobře empiricky známa. Ke konci roku 2019 byla

dvoučlenná hlídka Obvodního oddělení policie (OOP) Jablonec nad Nisou vyslána k muži, jenž stál na okraji mostu nad řekou a hrozil sebevraždou. Jen díky rychlé reakci obou policistů při chvilkové nepozornosti ohroženého se hlídce podařilo tuto osobu uchopit za ruce a zachránit tak jeho zdraví i život (Sochorová, 2019).

Jak dokazuje studie Lagestada a Tillaara (2014), ačkoli jsou pohybové dovednosti po přijetí policistů do služby důležité z pohledu objektivního i subjektivního, již v horizontu tří let praxe míra pohybové aktivity policistů, a tím i jejich fyzické kondice, výrazně klesá. Vysvětlením, proč k tomuto poklesu dochází, mohou být změny na úrovni fyzické aktivity během jednotlivých životních období (např. v důsledku narození potomstva, partnerského života, zřizování bydlení apod.). Nejjednodušším a zároveň nejefektivnějším řešením by tedy bylo zakomponování pohybového tréninku přímo do pracovní doby policistů. Nabízí se rovněž možnost zavedení každoročních testů fyzické zdatnosti v rámci jednotlivých policejních oddělení, jako součást strategie pro zvyšování fyzické přípravy příslušníků policejních institucí (Lagestad & Tillaar).

Pohybovou aktivitu policistů středního věku lze částečně předpovědět z míry jejich pohybové aktivity v rané dospělosti (Sørensen, 2005). Z tohoto lze usuzovat, že pokud se instituce bude snažit o udržování optimální pohybové aktivity policistů již v prvních fázích policejní praxe, v budoucnu se tento proces zúročí nejen na jejich zdravotním stavu, ale rovněž na kvalitě prováděných služebních úkonů. U věkové skupiny mladých dospělých totiž vede nízká pohybová aktivita do budoucna ke značnému snížení pracovního potenciálu (Kolokol'tsev, 2021).

S významem pohybové aktivity úzce souvisí i skutečnost, že policejní služba s sebou přináší vysoký počet traumatických a stresových situací, neboť mimo jiné jsou policisté osobami prvního kontaktu v případech násilí, smrti, dopravních nehod či musí čelit slovním a fyzickým útokům přímo proti své osobě. Pravidelnou pohybovou aktivitou, prostřednictvím které dochází ke zvyšování tělesné zdatnosti, lze docílit lepšího zvládnutí pracovní zátěže plynoucí z výše zmíněných negativních vlivů policejní práce na psychický stav policistů. S výjimkou některých specializovaných jednotek však obecně žádná systematická kondiční příprava v rámci policejních institucí ve světě neprobíhá. Současný výzkum této oblasti tedy nabádá k apelaci na vrchní orgány jednotlivých zemí, aby se touto problematikou více zabývali a pokusili se o zavedení opatření, která by nedostatečnou pohybovou aktivitu policistů reálně vyřešila. Vhodná by byla rovněž strategie pro podporu zdravějšího životního stylu policistů a vzdělávací

programy o výhodách pravidelné pohybové aktivity (García-Rivera et al., 2020; Santos do Nascimento et al., 2020; Soroka & Sawicki, 2014).

Autoři Gerber, Kellmann, Hartmann a Pühse (2010) spojitost mezi zvládním stresu z policejní práce a pohybovou aktivitou mírně upřesňují. Dle jejich studie totiž žádný bezprostřední významný vztah mezi těmito dvěma proměnnými neexistuje, zároveň však poukazují na nezpochybnitelnost podpory zdraví prostřednictvím fyzické aktivity. Souvislost mezi odolností vůči stresu a pohybem tedy vysvětlují tak, že pravidelná tělesná cvičení mohou ochránit organismus před zdravotními problémy, jež plynou ze stresu.

Pozornost by měla být věnována i aktivnímu využívání volného času, neboť jak se ukázalo, pohybová aktivita a aktivní využití volného času významně ovlivňují zdraví policistů a zároveň mají pozitivní dopad na snížení negativních emocí v rámci policejní práce i na podporu psychické pohody. Mimo jiné tím lze zabránit rizikovým faktorům spojeným se syndromem vyhoření (García-Rivera et al., 2020).

2.1.6. Intenzita pohybové aktivity

Abychom dosáhli pohybovou aktivitou kýžených výsledků, musíme hledat určitý konsens mezi její intenzitou a dobou, po kterou bude aktivita v dané intenzitě trvat. Intenzita pohybové aktivity v obecné rovině představuje míru energetického výdeje během vykonávané aktivity (Ainsworth et al., 1993).

Ukazatel pro efektivní využití pohybové aktivity ku prospěchu člověka nalezneme v její optimalizaci k příslušným věkovým skupinám podle Světové zdravotnické organizace (WHO). Pro populaci dospělých (tj. 18-64 let) je doporučeno alespoň 150 minut středně intenzivní či alespoň 75 minut vysoce intenzivní pohybové aktivity aerobního charakteru, případně kombinace těchto dvou, a to v týdenním měřítku. Vedle aerobní aktivity by měla být minimálně dvakrát týdně prováděna také tělesná cvičení zaměřená na posílení všech hlavních svalových skupin (WHO, 2020). Gába et al. (2009) považují za další adekvátní doporučení pro optimální týdenní pohybovou aktivitu vykonat alespoň 10 000 kroků každý den.

U.S. Department of Health and Human Services (2018) rozlišuje pro hodnocení intenzity pohybové aktivity dvě metody. První z nich označuje jako absolutní intenzitu (Tabulka 1), jejíž měřitelnou veličinou je metabolický ekvivalent (MET).

Ten Ainsworth et al. (1993) chápou jako jednotku energetického výdeje v klidu (při tichém sezení), resp. jako klidovou rychlost metabolismu. Výsledné hodnoty jednotlivých aktivit pak představují násobky klidového metabolického energetického výdeje. Pro účely výpočtu lze brát jako obecný vzorec pro průměrnou dospělou populaci $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml O}_2 \cdot \text{hmotnost v kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ (Ainsworth et al.).

Tabulka 1. *Absolutní intenzita PA dle U.S. Department of Health and Human Services*

Intenzita PA	Charakteristika intenzity PA
PA nízké intenzity	<ul style="list-style-type: none"> - neseďavé chování o hodnotě $> 3,0 \text{ MET}$ - např. chůze rychlostí $2,0 \text{ mil/hod}$ vyžaduje $2,5 \text{ MET}$
PA střední intenzity	<ul style="list-style-type: none"> - aktivita v rozmezí $\leq 3,0$ a $\geq 5,9 \text{ MET}$ - např. chůze rychlostí $3,0 \text{ mil/hod}$ vyžaduje $3,5 \text{ MET}$
PA vysoké intenzity	<ul style="list-style-type: none"> - aktivita o hodnotě $\leq 6,0 \text{ MET}$ - např. uběhnutí míle za 10 minut vyžaduje 10 MET

Druhá metoda měření PA se vztahuje na tzv. relativní intenzitu pohybové aktivity, jež se opírá o fyzickou kondici. Výsledná hodnota je v tomto případě vyjádřena procenty zobrazující poměr momentálního stavu při aktivitě k maximální srdeční frekvenci, maximální tepové rezervě či aerobní kapacitě, přičemž nulová procentuální hodnota odpovídá poloze klidného sedu a stoprocentní hodnota představuje maximální využití kyslíku. Tyto proměnné lze vyjádřit také stupnicí od 0 do 10, kde nejnižší a nejvyšší stupeň odpovídá téže charakteristice, jako v případě procent. Pohybová aktivita v mezích střední intenzity probíhá mezi 40-59 % aerobní kapacity (stupeň 5-6 na stupnici). Vysoká intenzita je pak stanovena při využití 60-80 % aerobní kapacity, což odpovídá stupňům v rozmezí 7-8 (U.S. Department of Health and Human Services, 2018).

2.2. Organizační rozdělení Policie ČR

Policie České republiky (PČR) je jedním ze sedmi bezpečnostních sborů našeho státu, přičemž společně s Celní správou České republiky a Vězeňskou službou České republiky je i ozbrojeným (Zákon č. 361/2003 Sb.).

Vznik PČR jako samostatného bezpečnostního sboru je spojen s datem 15. července 1991, kdy se tato instituce odtrhla od celku Sboru národní bezpečnosti. V tomtéž roce vešel v platnost první zákon o PČR, a to Zákon č. 283/1991 Sb., Zákon České národní rady o Policii České republiky. Ten byl platný až do roku 2009, ve kterém došlo k reformě celého policejního sboru, jež znamenala úpravu jeho stávajícího organizačního schématu i příslušných právních norem. Tato legislativní úprava byla nahrazena zákonem č. 273/2008 Sb., který vešel v účinnost 1. ledna 2009 (Šteinbach, 2021; Zákon č. 273/2008 Sb.).

Význam PČR pro společnost je zakotven v §2 zák. č. 273/2008 Sb., kde jsou vyjmenovány její jednotlivé úkoly. Z pohledu státních institucí hraje stěžejní roli na úseku ochrany bezpečnosti osob, majetku a veřejného pořádku, stejně tak i při prevenci v oblasti trestné činnosti nebo v rámci dalších úkolů stanovených v jiných právních předpisech (např. Zákon č. 141/1961 Sb.).

PČR se organizačně dělí do jednotlivých útvarů, jež jsou členěny v návaznosti na území, ve kterém působí, a vedle toho také na zaměření služby, jež vykonávají (ZPPP č. 137/2009). Pro plynulý kontext bych na úvod ke struktuře této instituce chtěla uvést pár základních faktů.

PČR je součástí Integrovaného záchranného systému (IZS), na rozdíl od ostatních jeho složek však neplní primárně funkci záchrannou, nýbrž je především hlavním činitelem pro udržování veřejného pořádku a dopravní bezpečnosti. Nadřazeným článkem PČR je Ministerstvo vnitra (MV), přičemž ministr tohoto resortu disponuje kompetencí jmenovat a odvolávat policejního prezidenta. Nejvyšším řídicím orgánem této instituce je Policejní prezidium ČR (PPČR), v jehož čele, a tudíž i v čele PČR, stojí právě policejní prezident. Jednotlivé útvary jsou zřizovány ministrem vnitra, navržení takovýchto změn však předkládá policejní prezident (Smetana & Kratochvílová, 2007, 8).

2.2.1. Kompletní systém

V celorepublikovém měřítku je PČR tvořena čtyřmi hlavními útvary, které se následně dělí do menších dle charakteru činnosti či spádového území. Tyto hlavní sektory tvoří již zmiňované PPČR, a dále útvary s celostátní působností, krajská ředitelství policie a útvary zřízené v rámci krajského ředitelství (Zákon č. 273/2008, Sb.). Krajská ředitelství jsou dána, jak lze odvodit z názvu, územním rozdělením České republiky. Jejich samosprávná úloha v čele s krajskými řediteli hraje významnou roli pro fungování podřazených útvarů. Byť je PČR celostátní institucí řízenou centrálně MV a PPČR, určitá nařízení či pravidla se v jednotlivých krajích mohou z hlediska interních aktů mírně lišit. Je to dáno např. odlišností struktury jednotlivých ředitelství či sociografickými faktory daných území.

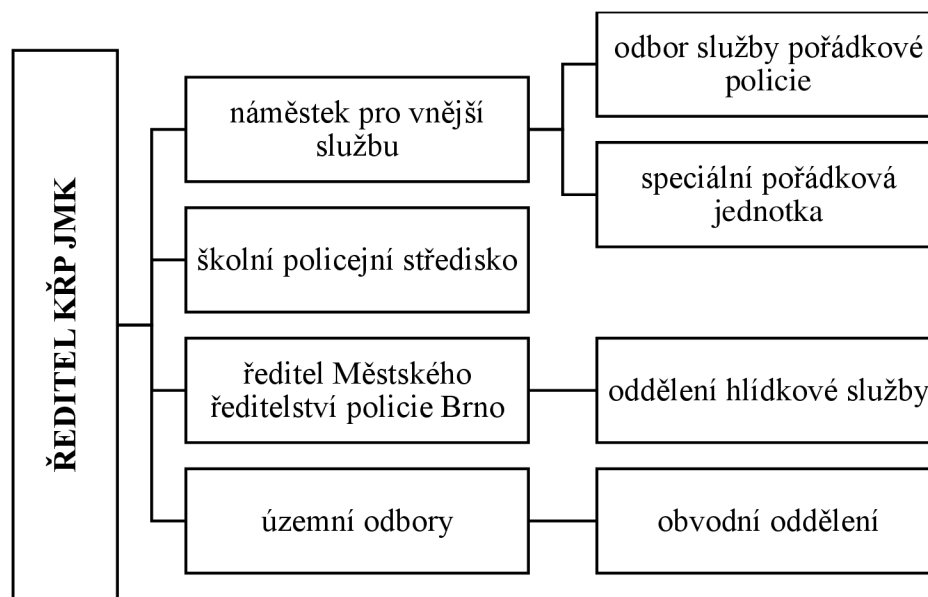
Základní organizační struktura PČR je vyobrazena v ZPPP č. 137/2009, přičemž v ní nalezneme i rozdělení na krajská ředitelství. Ty jsou územně souhlasné s vyššími územními samosprávnými celky České republiky (tj. kraji) včetně hlavního města Prahy, a tudíž je jich celkem čtrnáct. V této práci se zaměřuji především na Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje, v rámci kterého je zřízeno také Městské ředitelství policie Brno. Další městská ředitelství nalezneme vedle Jihomoravského kraje pouze v Moravskoslezském kraji (Městské ředitelství policie Ostrava) a Plzeňském kraji (Městské ředitelství Plzeň).

2.2.2. Systém Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje

Rozsah činnosti Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje se primárně zaměřuje na plnění úkolů policie na úrovni svého územního obvodu. Organizační struktura i obecný popis činností jednotlivých oddělení, útvarů a odborů spadajících pod KŘP JMK jsou dány Organizačním řádem, jenž je stanoven Rozkazem ředitele Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje (RŘ KŘPJMK) č. 96/2013.

Pro účely této práce je důležité především členění na úroveň územních odborů, speciální pořádkové jednotky a oddělení hlídkové služby, neboť v rámci těchto je v praktické části prováděn výzkum. Podstatou je vyobrazit, kam z hlediska organizace jmenované útvary, jichž se tato práce přímo dotýká, spadají. Z tohoto důvodu budu následujícím obrázkem prezentovat pouze upravené schéma KŘP JMK

(resp. zkrácené), aby odpovídalo potřebám empirického šetření. Toto členění vychází zejména z RŘ KŘPJMK č. 96/2013.



Obrázek 1. Zkrácené organizační schéma KŘP JMK

Územní působnost MŘPB je dále rozčleněna do osmi obvodních oddělení (Příloha 4), přičemž každé disponuje svou vlastní policejní služebnou. Celoplošně pak v rámci moravské metropole působí Oddělení hlídkové služby Brno a Dopravní inspektorát Brno-město.

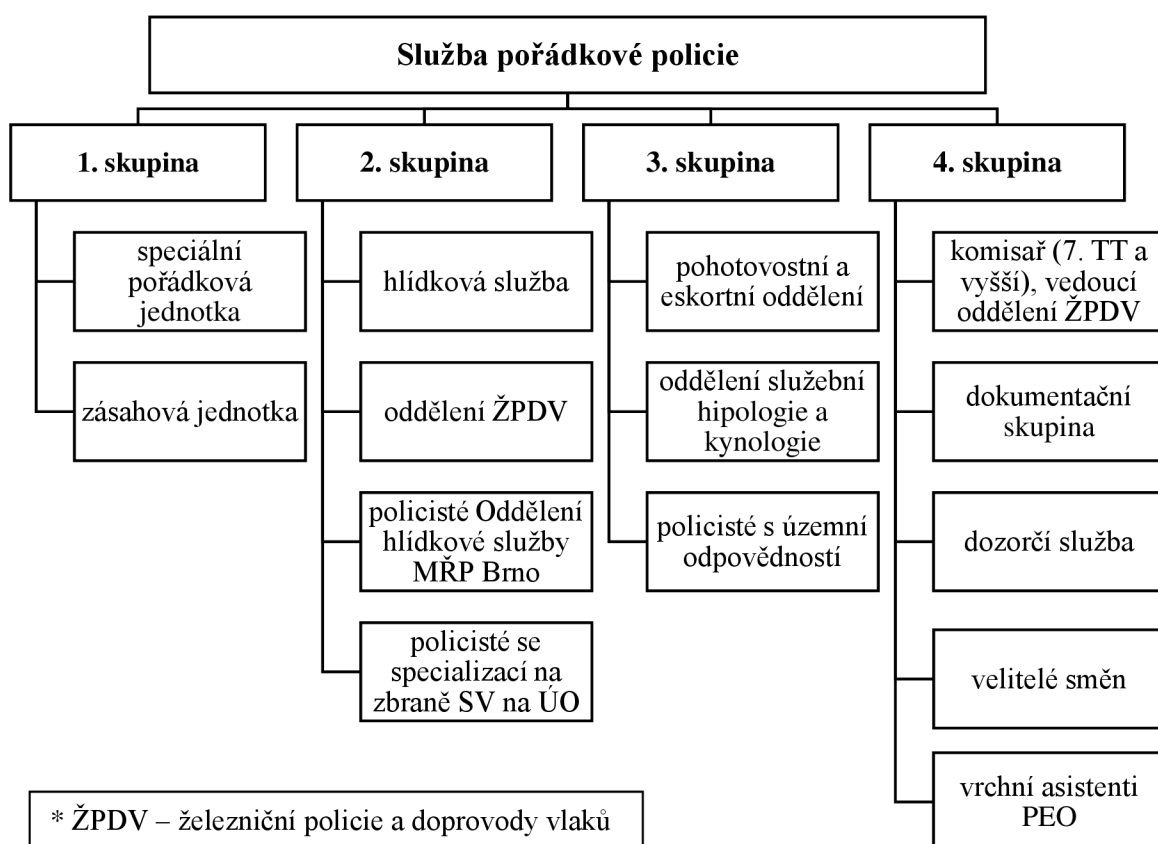
Ostatní území jsou v rámci Jihomoravského kraje zastoupeny šesti územními odbory, které mimo jiné řídí činnost nižších organizačních článků územní působnosti, jimiž jsou jednotlivá obvodní oddělení (Příloha 5).

2.2.3. Rozdělení služebních míst a výcvikových skupin KŘP JMK

Požadavky na tělesnou zdatnost policistů se u různých služebních míst liší. Rozdělení do výkonnostních skupin nalezneme jednak v předpisech upravujících přijímací řízení pro vznik služebního poměru či zařazení příslušníka na služební místo, stejně jako v interních aktech týkajících se služební přípravy. Toto členění je dáno dominantním charakterem činností konkrétního místa, na které policista má být nebo je ustanoven. V potaz je brána především míra nebezpečí při výkonu služby a pravděpodobnost střetu s pachateli konajícími trestnou činností či přestupek (ZPPP

č. 100/2012; ZPPP č. 4/2009). Služební místa jsou členěna do čtyř skupin, přičemž nejvyšší úroveň tělesné zdatnosti je vyžadována u 1. skupiny a nejnižší u 4. skupiny. Některé z nich jsou dále členěny do podskupin, které ještě blíže specifikují konkrétní služební zařazení.

Ve smyslu služební přípravy příslušníků Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje jsou skupiny výcviku a prověrek determinovány přílohou č. 1 RŘ KŘP JMK č. 1/2017, jež vychází ze ZPPP č. 4/2009. Policisté zařazení na služební místo služby pořádkové policie KŘP JMK jsou pro realizaci služební přípravy rozděleni do všech čtyř výkonnostních skupin (Obrázek 2).



Obrázek 2. Schéma rozdělení výcvikových a prověřkových skupin KŘP JMK

2.3. Specifika výkonu policejní služby

Být policistou znamená přizpůsobit se specifickému režimu a úkolům, které policejní práce přináší. Určitou míru stereotypu zde nalézt můžeme, větší část výkonu služby však tvoří osobité a nepředvídatelné situace, na které musí být policista co nejlépe připraven. Osobnost i organismus policisty se musejí vyrovnávat s nadměrnou psychickou i fyzickou zátěží, která je mnohdy však spíše akutní než permanentní. Jak uvádí Advija (2014), stresory plynoucí z policejní práce mohou být příčinou psychosociálních i fyziologických zdravotních problémů.

2.3.1. Úkoly PČR

Obecný výčet úkolů, které má PČR jako instituce plnit, nalezneme v zákoně č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky (ZoP). Tyto úkoly jsou legislativně určeny jednak příslušníkům PČR (tj. policistům), zároveň je však jejich plnění vyžadováno i po občanských zaměstnancích organizace (Zákon č. 273/2008 Sb., § 4).

Úkoly jednotlivých útvarů a oddělení se od sebe v určitých aspektech liší. Je to dáno především konkrétní službou, kterou zastávají, i oblastí, kterou se jejich služba zabývá. Dle § 2 ZoP by však všichni bez rozdílu měli zajišťovat :

- ochranu bezpečnosti osob a majetku;
- ochranu veřejného pořádku;
- předcházení trestné činnosti;
- plnění úkolů dle zákona č. 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním;
- plnění ostatních zákonem stanovených úkolů na úseku vnitřního pořádku a bezpečnosti, které plynou z právního řádu České republiky, včetně přímo použitelných předpisů Evropské unie nebo mezinárodních smluv.

Celá tato práce pojednává o připravenosti policistů na samotný výkon služby, nicméně je nutné brát v potaz také § 10 odst. 2 ZoP, v němž je policistovi uložena povinnost zásahu i v době mimo službu, pokud by byl bezprostředně ohrožen život, zdraví nebo svoboda osob či majetek.

2.3.2. Charakteristika služby pořádkové policie

Útvary zařazené do služby pořádkové policie se nacházejí na úrovni krajských a městských ředitelství i jednotlivých územních odborů a jejich obvodních oddělení. V měřítku KŘP JMK sem můžeme zařadit např. speciální pořádkovou jednotku, Oddělení hlídkové služby MŘPB či policisty na úseku hlídkové služby obvodních oddělení.

Specifičtější popis úkolů tohoto odboru je dán ZPPP č. 180/2012, který detailně ustanovuje jejich plnění. Podstatná část činnosti policistů na úseku služby pořádkové policie sestává z proaktivního plnění úkolů, kam bychom mohli zařadit např. hlídkovou či obchůzkovou službu, policejní či bezpečnostní opatření a další (ZPPP č. 180/2012, čl. 5). Pořádková policie však vedle preventivních úkonů musí v rozsáhlé míře působit také reaktivně, nebo lépe řečeno represivně. Právě represivní jednání je často diskutováno odborníky i širokou veřejností, kteří polemizují nad oprávněností daného zákroku, a pokud zákrok oprávněný byl, zda jeho míra byla adekvátní situaci. Tyto názory se z pohledu české legislativy opírají zejména o ZoP, a to konkrétně:

- § 10, určující pravidla policejní iniciativy;
- § 11, stanovující podmínky pro přiměřenost postupu;
- § 24, zahrnující obecná ustanovení při omezení osobní svobody;
- § 25, upřesňující oprávnění připoutání;
- § 26, shrnující práva a povinnosti policisty při zajištění osoby;
- § 27, týkající se problematiky zajištění cizince;
- § 40, opravňující policistu ke vstupu do obydlí, jiného prostoru či na pozemek;
- § 41, ošetřující vstup do provozoven a prostor, jež jsou využívány pro účely hazardu;
- a v neposlední řadě paragrafy § 51 až § 59, které se zaobírají použitím donucovacích prostředků a zbraně.

Z výše uvedeného vyplývá, že policista je při volbě řešení situace vázán několika zákonnými ustanoveními, přičemž na něj z druhé strany doléhá nutnost rozhodnout se co nejrychleji. Zde bychom mohli přímo navázat na úvodní část práce, která pojednává o pravidelné pohybové aktivitě jako o podpůrném procesu pro správnou

funkci kognitivních a motorických funkcí, včetně schopnosti rozhodnout se a adekvátně reagovat.

Oddělení služby pořádkové policie se zabývá především plněním příslušných úkolů, které jsou zmíněny v čl. 4 ZPPP č. 180/2012. Jako základní jsou ve výše jmenovaném článku uvedeny:

- dohled nad dodržováním veřejného pořádku;
- předcházení narušení veřejného pořádku;
- preventivní činnost;
- úkony v oblasti přestupkového řízení;
- spolupráce s orgány územních samosprávných celků při zabezpečování místního veřejného pořádku;
- součinnost s dalšími službami policie;
- spolupráce s dalšími bezpečnostními sbory a složkami IZS, Armádou České republiky apod.

V čl. 4 ZPPP 180/2012 rovněž nalezneme i výčet úkolů jiných oddělení, na jejichž plnění se služba pořádkové policie spolupodílí. Jsou to:

- dohled na bezpečnost a plynulost silničního provozu;
- úkony související s trestním řízením;
- železniční, lodní a letecká přeprava;
- pátrání po osobách a věcech;
- dohled nad problematikou zbraní, střeliva, výbušnin a bezpečnostního materiálu;
- zabezpečení ochrany transportů s jadernými materiály v silniční a železniční dopravě na území České republiky;
- zabezpečení doprovodů a přepravy.

Z daných skutečností vyplývá, že služba pořádkové policie vykonává všechny základní úkoly stanovené pro policii jako takovou (viz kapitola 2. 3. 1.). Policisté sloužící na tomto oddělení jsou v mnoha případech osobami prvního kontaktu v rámci hlášených událostí na tísňové lince. Jak uvádí Strnad a Šimek (2018), jsou výkonným článkem při přijímání oznámení od občanů i následné realizaci nutných opatření.

2.3.3. Nároky na výkon služby

Míra náročnosti výkonu služby policistů je proměnlivá. Etapy nízkého stupně fyzického úsilí (např. při administrativních či statických úkonech) a vysokého (např. při užití donucovacích prostředků a jiných zákrocích) se nepravidelně střídají a jejich intervaly nelze určit. V praxi to znamená, že se policista během jedné měsíční služby může pohybovat pouze v mezích nízkého stupně fyzického úsilí, neboť u něj bude převažovat např. spisová činnost, zatímco v následujícím měsíci může jeho fyzické úsilí v rámci služby dosahovat každý týden vysokého stupně z důvodu zvýšeného nápadu kriminality. Totéž platí i pro náročnost psychickou. Mentální stres je však ve smyslu nároků na výkon policejní služby mnohem výraznější než stres organismu v důsledku fyzického výkonu. Obě složky představují neoddělitelnou součást policejní práce, a proto, jak již bylo několikrát v této práci uvedeno, je při přijímacím řízení kladen důraz na psychickou i tělesnou dostatečnost pro výkon služby.

Požadavky na zdravotní, osobnostní a fyzickou způsobilost pro přijetí do služebního poměru k PČR jsou zakotveny v § 15 zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Ve věci fyzické způsobilosti odkazuje tento zákon na předpis, jenž byl vydán ředitelem daného bezpečnostního sboru. V případě PČR se jedná o ZPPP 100/2012 (Příloha 1). Osobnostní způsobilost je posuzována služebním psychologem, který svým vyjádřením určí, zda uchazeč disponuje takovými charakteristikami osobnosti, které jsou nutné pro povolání policisty. Tyto požadavky jsou stanoveny vyhláškou č. 487/2004 Sb., o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru, přičemž konkrétní charakteristiky jsou předepsány v § 1. V souvislosti s poznatky z předchozích kapitol, jež se zabývaly vztahem mezi pohybem a psychikou člověka, uvedu v následujících řádcích ty z nich, které lze pravidelnou pohybovou aktivitou do jisté míry ovlivnit. Jedná se o emoční stabilitu, odolnost vůči psychické zátěži, absenci nežádoucí agresivity a dostatečnou úroveň v oblastech volních a poznávacích procesů a autoregulace (Vyhláška č. 487/2004 Sb., § 1).

Z pohledu zájmu odborných výzkumů se mentální stres policistů v důsledku výkonu služby řadí mezi ta nejdiskutovanější témata v oblasti policejní práce. Spouštěčů krátkodobého i dlouhodobého stresu nalezneme v policejní praxi mnoho.

Cieślak et al. (2020) považujú za jeden z najčastejších stresorů verbální i fyzickou agresi proti osobě policisty. Svou studií rovněž zjišťují, že dalšími výraznými stresovými faktory jsou kontakt s infekčním materiálem, nepředvídatelnost situací a práce při vysokých či nízkých teplotách.

Někteří západní autoři při zkoumání problematiky beznaděje, stresu, deprese až sebevražděných sklonů pramenících z práce policistů došli ke zjištění, že tyto symptomy nemusí primárně pocházet z nebezpečí při práci v terénu. Mnohem větší negativní potenciál dle jejich studií plyne z administrativních úkonů a nedostatku podpory ze strany instituce. Zároveň doporučují, aby se policejní organizace snažily zavést opatření pro větší podporu zvládnání stresu a vyrovnávání se s traumaty či každodenním pracovním životem policisty (Violanti et al., 2016; Allison et al., 2019).

Rozmanitost stresorů dokazují svou studií také Queirós et al. (2020), kteří tyto rozdělují na provozní a organizační a současně konstatují, že jejich míra je v současné době velmi vysoká. Za organizační stresory označují např. nedostatek materiálních či lidských zdrojů, nadměrnou administrativu, pracovní přetížení i rozpor s kolegy nebo nadřízenými. V rámci provozu pak poukazují na směnnost, traumatické události, občanskou antipatii vůči policejní instituci, strach z nepřiměřeného zákroku či konflikt rolí ve vztahu rodina a práce. O tomto konfliktu hovoří také Qureshi, Lambert a Frank (2019), kteří zkoumají dopady stresorů na aktivní zapojení se do zaměstnání. Vedle rozepře jednotlivých sociálních rolí v nitru osobnosti shledávají za významné stresory také přeceňování a podceňování role policisty nebo nejednoznačnost konkrétní role.

Negativní dopady policejní práce snižují životní pohodu policistů mimo službu a bezprostředně tak zhoršují kvalitu některých oblastí jejich osobního života. Za podstatný faktor definující náročnost policejní práce lze považovat přesčasy, které spolu s dalšími negativně dopadají na zdraví policistů i využitelnost jejich volného času. Proto by bylo vhodné rozvíjet v rámci instituce aktivity na podporu zdravého životního stylu. (Basińska & Wiciak, 2013). Policejní práce dokáže být totiž natolik náročná až traumatizující, že může vyústit v duševní až psychosomatické onemocnění v podobě závislosti na omamných látkách (Cross & Ashley, 2004).

Oblastí nároků na zmiňovanou emoční stabilitu policistů (Vyhláška č. 487/2004 Sb., § 1) se zabývá Shockley (1994), jenž svou studii zaměřuje na zvládnání hněvu a agrese v rámci výkonu policejní služby. Přestože autor hněv nechápe jako plně negativní projev, jelikož v některých situacích může působit prospěšně, jeho

dlouhodobé působení označuje za život ohrožující. Zmiňuje také doporučení, jak se s těmito procesy vypořádávat, přičemž mimo jiné uvádí pohybovou aktivitu nebo péči o tělo a mysl.

Často opomíjenou oblastí ve smyslu fyzického zatížení policistů ve službě je nutnost nošení výzbroje a bezpečnostních prvků. Ačkoli jsem v úvodu této kapitoly označila fyzické zatížení policistů za relativně nahodilé, existuje určitá soustavnost, která fyzický výkon policisty do jisté míry limituje. Autoři Zwingmann, Hoppstock, Goldmann a Wahl (2012) zastávají názor, že by při výběru uchazečů o místo příslušníka policejního sboru mělo být součástí testů také přemístění se s břemenem, neboť při nošení osobních ochranných prostředků (balistická vesta apod.) je zátěž při fyzickém výkonu navýšena jejich tíhou a je tak nutné, aby byl policista i přes tuto zátěž schopen efektivního provedení daného úkonu. Dle Koblaucha et al. (2021) balistická vesta ovlivňuje výstup a nástup do vozidla. Jejich studie dokazuje, že nošení balistické vesty významně snižuje rychlost pohybu při těchto činnostech i vytrvalost bederního svalu. Nutno však dodat, že reakce nebo doba odezvy tímto ovlivněna není. Celkovou dobu celého procesu to však zvyšuje, což je především u úkolů pro záchranu zdraví či života nežádoucí. Do těchto tezí lze implementovat i zátěž plynoucí z nošení výzbrojních prvků (např. zbraň, obušek aj.), jelikož jejich váha je při snaze o maximální fyzický výkon rovněž znatelná.

2.4. Právní úprava služební kondiční přípravy příslušníků PČR

O výchozí podmínkách přijímacího řízení a požadavcích na fyzickou způsobilost uchazeče o místo příslušníka PČR jsem se v této práci již několikrát zmiňovala. Pokud uchazeč touto zkouškou projde a dokáže, že jeho tělesná zdatnost je pro výkon policejní služby dostačující, bude mu dle čl. 5 ZPPP 100/2012 vystaveno Osvědčení o fyzické způsobilosti uchazeče o přijetí do služebního poměru příslušníka Policie České republiky nebo příslušníka Policie České republiky pro výkon služby na služebním místě (Příloha 3). Doba platnosti tohoto osvědčení se pro jednotlivé skupiny služebních míst liší. Pro tuto práci je stěžejní skupina 2, kam se řadí policisté vykonávající základní službu pořádkové policie na úrovni obvodních oddělení i policisté z oddělení hlídkové služby, a skupina 1, do které spadají policisté ze speciální pořádkové jednotky. Pro skupinu 2 je osvědčení platné 3 roky po jeho vystavení, pro skupinu 1 je tato doba o rok kratší, tedy 2 roky. Tato osvědčení jsou vydávána pro účely naplnění § 15 odst. 4 a § 79 odst. 4 zákona č. 361/2003 Sb.

2.4.1. Zákon č. 361/2003, Sb. o služebním poměru

Nejobecnějším právním předpisem, jenž se určitým způsobem dotýká fyzické přípravy příslušníků PČR je zmiňovaný zákon č. 362/2003 Sb., souhrnně upravující služební poměr příslušníků bezpečnostních sborů. Zatímco se § 15 tohoto zákona zabývá pouze podmínkami pro vznik služebního poměru, § 79 se týká již existujícího vztahu mezi policistou a bezpečnostním sborem. Způsobilost policisty by tedy ve smyslu toho zákona měla být dostačující nejen na počátku praxe, ale během celé doby jejího trvání, a to v souladu s požadavky na konkrétní služební místo, neboť „za fyzicky způsobilého se považuje příslušník, který vyhovuje požadavkům na tělesnou zdatnost stanoveným ředitelem bezpečnostního sboru pro výkon služby na služebním místě, na které má být příslušník ustanoven“ (Zákon č. 362/2003 Sb., § 79 odst. 4).

Fyzická příprava svým způsobem vyžaduje vlastní iniciativu samotného policisty. Jeho zákonnou povinností je udržování fyzické zdatnosti na takové úrovni, která je potřebná pro výkon služby pro aktuálním služební zařazení. Rovněž je policista

povinen podrobit se jejímu ověřování ze strany organizace (Zákon č. 362/2003 Sb., § 45 odst. 1, písm. d) .

V kontextu uložených povinností má vedle policisty ve věci fyzické způsobilosti svou úlohu také bezpečnostní sbor. Jak nařizuje § 77 odst. 11, písm. d) téhož zákona, PČR má povinnost vytvářet pro své příslušníky podmínky pro získávání a udržování fyzické kondice, a to za účelem řádného a pokud to lze i bezpečného vykonávání služby.

Ideálním schématem by bylo, kdyby se obě strany do tohoto procesu zapojily stejně aktivně. Nicméně, vzhledem k reálným skutečnostem se zdá být toto pojetí spíše utopické. Jak uvádějí Lagestad a Tillaar (2014), úroveň pohybové aktivity policistů a s ní související kondiční příprava mimo služební dobu se přizpůsobuje charakteru jednotlivých životních etap. A protože lze v současném fungování společnosti rannou a střední dospělost řadit mezi jedny z nejhkektičtějších období vůbec, efektivní využití volného času pro adekvátní tělesnou přípravu na výkon policejní služby je mnohdy neuskutečnitelné. Limitující faktory však postihují i samu instituci, neboť jak zmiňuje Queirós et al. (2020), v rámci policejních organizací se objevuje nedostatek lidských i materiálních faktorů.

2.4.2. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4/2009

Služební příprava je neoddělitelnou součástí policejní praxe, neboť vzhledem k charakteru policejní práce a jejím bezpečnostním rizikům je nutné dostatečné osvojení si a získávání příslušných praktických dovedností i vědomostí. Její detailní právní úpravu nalezneme v ZPPP č. 4/2009, která slouží jako výchozí dokument pro organizaci služební přípravy jednotlivými krajskými ředitelstvími apod.

Mezi druhy služební přípravy se mimo jiné řadí také tělesná, střelecká a taktická příprava, která slouží k mentálnímu i fyzickému rozvoji v těchto jmenovaných oblastech, které ve výkonu služby hrají podstatnou roli. Obsahem tohoto druhu služební přípravy by měly být (ZPPP č. 4/2009, čl. 4 odst. 1):

- profesní manipulace a použití zbraně,
- použití donucovacích prostředků,
- taktická příprava,
- kondiční příprava,
- specializovaná příprava.

Určení konkrétních cílů, které by měli být prostřednictvím služební přípravy dosaženy, se liší v závislosti na jednotlivých výcvikových skupinách (viz kapitola 2. 2. 3.). Skupiny 1 a 2 se v těchto cílech téměř shodují, nicméně určitá diference zde existuje. Nejzásadnějším rozdílem je, že služební příprava skupiny 2 nemá zařazenu speciální taktickou přípravu. zatímco u skupiny 1 je použito pro vyjádření kýžené úrovně znalostí a dovedností výrazu „vrcholný“, u skupiny 2 nalezneme výraz „nadprůměrný“. Dále v oblasti taktických dovedností je skupina 1 cvičena ke zvládnutí maximálně rizikových situací ohrožujících život a zdraví během zákroku proti nebezpečnému pachateli, přičemž pro skupinu 2 jsou tyto situace uvedeny bez přívlastku „maximální“ a pachatel je označen jako páchající trestnou činnost či přestupek. Co je však pro tuto práci důležitým poznatkem, že v rámci kondiční přípravy má být u skupiny 1 udržovány fyzické předpoklady na úrovni výkonnostního sportu a u skupiny 2 na úrovni kondičního sportu, tedy nad úrovní průměrné populace (ZPPP č. 4/2009, příloha č. 1).

Pro splnění cílů služební přípravy jsou sestaveny rámcové obsahy jednotlivých druhů služebních příprav (Tabulka 2). V souvislosti s rozdělením pohybových schopností dle Periče a Dovalila (2010) lze konstatovat, že v těchto plánech jsou zahrnuta cvičení pro rozvoj všech kondičních i koordinačních schopností. Jak bylo uvedeno již v přehledu poznatků (viz kapitola 2. 1. 3.), jejich potřebná soustavnost je v souvislosti s časovou dotací služební kondiční přípravy nerealizovatelná.

Tabulka 2. *Rámcový obsah služební kondiční přípravy dle ZPPP č. 4/2009.*

Pohybová schopnost	Druh pohybové schopnosti	Doporučená forma
rychlost	- základní	- atletická
	- výbušná	- úpolová
	- rychlost reakce	- míčové hry
	- reakčně-koordinační	
síla	- základní	- posilovna (síla, objem)
	- výbušná	atletická
	- vytrvalost	- úpolová
obratnost a koordinace	- základní	- gymnastická
	- speciální	- atletická
		- úpolová, míčové hry

		- překážková dráha
pohyblivost	- základní	- strečinkové rozcvičení
	- speciální	- speciální strečink
vytrvalost	- základní	- běh, cyklistika (zákl.)
	- speciální	- plavání (spec.)

Pro každou výcvikovou skupinu je určena povinná či doporučená časová (resp. denní) dotace služební přípravy a minimální počet konkrétních zaměstnání, přičemž musí být vykazována v době výkonu služby (ZPPP 4/2009, č. 4 odst. 7). Pro skupinu 1 činí optimální rozsah služební přípravy 360 hodin (tj. 48 pracovních dnů). Speciální pořádková jednotka by měla během jednoho roku absolvovat alespoň 8 výcvikových jednotek ostrých střelb a 36 jednotek nácviku donucovacích prostředků a taktických dovedností. Stanovený limit pro kondiční přípravu není nijak specifikován, má být však prováděna v rámci časové dotace pro zajištění výcviku. U skupiny 2 je za optimálním rozsah označeno 120 hodin (tj. 16 pracovních dnů). Počet výcvikových jednotek ostrých střelb je rovněž minimálně 8x za rok, nácvik donucovacích prostředků a základních taktických dovedností je však stanoven mnohem méně jednotek než u předchozí skupiny, a to na 8. Kondiční příprava pak může být prováděna v rámci časové dotace pro služební přípravu obecně (ZPPP 4/2009, čl. 8).

Závěrečná formulace předchozího odstavce se z mého pohledu zdá být poněkud znepokojující. Pakliže kondiční příprava není pro skupinu 2 stanovena jako nutnost, nýbrž pouze jako možnost, nalézá se zde výrazné riziko její absence. Mimo to, pokud vezmeme v potaz konkrétní cíle jednotlivých druhů služebních příprav, jejich rozsah a časovou dotaci, plnohodnotnou služební přípravu lze jen těžko provést.

Způsob, jakým lze do určité míry kontrolovat dostatečnou způsobilost policistů v jednotlivých oblastech, nabízejí prověrky. Ty jsou prováděny v rámci služební přípravy a všechny skupiny mají povinnost je jednou ročně absolvovat. Primárně se však jedná o střeleckou přípravu, která zahrnuje písemný test a prověřková cvičení pro konkrétní výcvikové skupiny. Součástí je též proškolení z taktické přípravy, použití donucovacích prostředků a profesní manipulace se zbraní (ZPPP 4/2009, příloha č. 6). Kondiční příprava zde není zmíněna ani okrajově. Je tedy zřejmé, že pravidelné ověřování tělesné zdatnosti není nijak služebním předpisem stanoveno, a tudíž ani pravděpodobně neprobíhá.

2.4.3. Rozkaz ředitele KŘP JMK č. 1/2017

Policisté KŘP JMK se pro účely služební přípravy řídí interním aktem svého krajského ředitelství, jímž je RŘ KŘP JMK č. 1/2017. Tento dokument vychází z nařízení uvedených v ZPPP č. 4/2009, přičemž je přizpůsoben jednotlivým útvarům ředitelství. Dle pokynů k organizaci tvoří služební přípravu výcvik taktiky a použití donucovacích prostředků, proškolení z taktické přípravy a použití donucovacích prostředků, prověrky ze střelecké přípravy a testy znalostí ustanovení právních předpisů.

Interní akt ukládá i realizaci proverek fyzické způsobilosti, tyto se však týkají pouze uchazečů přijetí k PČR nebo policistů před ustanovením na služební místo. Prověřování fyzické způsobilosti již ustanovených policistů se rozkaz dotýká pouze pro v souvislosti s výběrem policistů pro specializaci na použití zbraně skupinového vyzbrojení (RŘ KŘP JMK č. 1/2017, přílohy č. 3 a č. 8).

O kondiční přípravě nalezneme zmínku pouze v upřesnění systému využívání výcvikových prostor krajského ředitelství. Policistům jsou pro individuální kondiční přípravu mimo hodin služební přípravy poskytnuty prostory sportovního hřiště a posilovny „staré haly“ sportovního areálu Brno-Pisárky (Bauerova č. 5) a prostory posilovny krajského ředitelství Brno na ulici Kounicova 24 (RŘ KŘP JMK č. 1/2017, přílohy č. 3 a č. 8).

Ani v tomto předpise nenalzáme konkrétní začlenění kondiční přípravy do struktury služebních výcviků a proverek. Časová dotace pro zaměření na tělesnou kondici není nijak konkretizována ani stanovena. Tato skutečnost se však neshoduje s nařízením v příloze 1 ZPPP č. 4/2009, kdy mají být prostřednictvím služební kondiční přípravy u stanovených skupin udržovány fyzické předpoklady na úrovni výkonnostního a kondičního sportu (ZPPP č. 4/2009, příloha č. 1).

3. CÍLE A HYPOTÉZY

Hlavním cílem této práce je srovnat reálný stav kondiční služební přípravy příslušníků hlídkové služby obvodních oddělení, oddělení hlídkové služby a speciální pořádkové jednotky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje s příslušnými služebními předpisy.

3.1. Dílčí cíle

1. Srovnat služební kondiční přípravu u jednotlivých skupin a útvarů.
2. Zjistit, zda příslušník hlídkové služby obvodního oddělení Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje dosahuje během výkonu služby vysoké intenzity pohybové aktivity.

3.2. Výzkumné otázky

1. Je při služební kondiční přípravě policistů zkoumaných útvarů dodržován její optimální rozsah stanoven služebními předpisy?
2. Liší se míra dodržování služebních předpisů upravujících služební kondiční přípravu se u zkoumaných výcvikových skupin?
3. Dosahuje příslušník hlídkové služby obvodního oddělení Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje během výkonu služby vysoké intenzity pohybové aktivity?

4. METODIKA

4.1. Strukturované rozhovory s příslušníky KŘP JMK

4.1.1. Metoda strukturovaného rozhovoru

Pro dosažení hlavního cíle práce bylo nutné zvolit metodu, která bude schopna získat informace o reálném průběhu služební kondiční přípravy příslušníků vybraných útvarů Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje. Vzhledem k rozmanitosti služebního zařazení jednotlivých příslušníků se jako nevhodnější řešení jevila metoda strukturovaných rozhovorů, skrze kterou lze přímo dostat odpovědi na otázku, jak často a jakým způsobem probíhá jejich služební kondiční příprava. Pro volbu metody bylo rovněž podstatné, že cílem bylo provést kvalitativní výzkum, neboť se tato práce zabývá zkoumáním reálné formy daného jevu, nikoli jeho četností.

Z pohledu metodologie je výhodou rozhovoru možnost přesnější odpovědi a její dovysvětlení respondentem, přímý kontakt mezi tazatelem a dotazovaným, či minimalizace nepřesností. Nevýhodou pak může být obtížnější vyhodnocování či menší počet respondentů (Maněnová & Skutil, 2012). Zároveň lze prostřednictvím rozhovoru lépe chápat kontext a důvod odpovědi (Skalková, 1985).

Strukturovaný neboli standardizovaný rozhovor probíhá na základě jasně stanovených otázek. Nejčastěji je tato metoda využívána při snaze určit tendenci zkoumaného jevu (Skalková, 1985). Svým charakterem se může blížit metodě dotazníku, rozdíl je však v tom, že odpovědi zaznamenává tazatel (Chráska, 2007).

4.1.2. Výzkumný soubor pro strukturované rozhovory

Pro získání co nejspolehlivějších výsledků byli do výzkumu zapojeni příslušníci z několika různých oddělení. Výzkumný soubor je složen z 11 respondentů, kteří vykonávají službu v rámci Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje. Celkem 8 respondentů je služebně zařazeno na hlídkovou službu obvodních oddělení, přičemž jsou alespoň jednou zastoupeny všechny územní odbory (ÚO) krajského ředitelství (Příloha 4), 2 respondenti jsou součástí speciální pořádkové jednotky (SPJ)

a 1 respondent slouží na oddělení hlídkové služby (OHS). Charakter zvolené problematiky nevyžaduje žádné významné údaje dotýkající se bezprostředně osob respondentů, pouze místo jejich služebního zařazení a trvání služebního poměru u sboru PČR. Při rozhovoru nebyl žádný respondent dotazován na jméno či podobná osobní data, ani na konkrétní obvodní oddělení, ale pouze na územní odbor (v případě OOP) či druh služebního zařazení (SPJ, OHS). Vzhledem k rozsáhlosti těchto útvarů byla tímto zajištěna anonymita zúčastněných policistů. Respondenti do výzkumu byli zařazeni na základě jejich výslovného souhlasu o účasti ve výzkumu, jenž byl vždy udělen před zahájením strukturovaného rozhovoru.

4.1.3. Sestavení strukturovaných rozhovorů

Výchozí data pro sestavení strukturovaných rozhovorů jsou získány z analýzy služebních předpisů upravující služební kondiční přípravu, a to konkrétně ze ZPPP č. 4/2009, RŘ KŘP JMK č. 1/2017 a ZPPP č. 100/2012. Pro přehlednější zkoumání této problematiky se mi však jevilo jako vhodnější zařadit tuto metodu do přehledu poznatků. Strukturovaný rozhovor jsem sestavila na základě stanovených cílů práce a získaných teoretických poznatků. Jelikož legislativní rámec služební kondiční přípravy není příliš obsáhlý a nalezneme v něm jen velmi málo údajů týkajících se problematiky této práce, počet otázek strukturovaného rozhovoru je relativně malý. Vzhledem k tématu práce a ke zkoumaným datům se mi však toto zdá být relevantní. Rozhovor sestává celkem ze tří otázek, přičemž každá z nich se dotýká zkoumaného jevu a je nezbytná pro závěrečnou interpretaci výsledků.

Otázky strukturovaného rozhovoru byly zvoleny následovně:

Otázka č. 1:

Jak dlouho trvá Váš služební poměr u Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje? Uveďte prosím Vaše současné služební zařazení (OHS, SPJ, OOP) a dobu jeho trvání, příp. předchozích služebních zařazení v rámci KŘP JMK.

Otázka č. 2:

Odpovídala vždy za dobu Vaší praxe roční služební příprava stanovené optimální časové dotaci a četnosti? Ty pro skupinu 1 (SPJ) činí 360 hodin (tj. 48 pracovních dnů),

včetně 8 výcvikových jednotek ostrých střelb a 36 jednotek nácviku donucovacích prostředků a taktických dovedností, a pro skupinu 2 (OHS, hlídková služba OOP) 120 hodin (tj. 16 pracovních dnů), včetně 8 výcvikových jednotek ostrých střelb a 8 jednotek nácviku donucovacích prostředků a základních taktických dovedností. Pokud to lze, uveďte prosím konkrétní roky naplnění, příp. nenaplnění časové dotace.

Otázka č. 3:

Zaznamenal/a jste v průběhu služebních příprav zaměření na kondiční přípravu? Pokud ano, jakou formou byla kondiční příprava prováděna?

4.2. Měření pohybové aktivity akcelerometrem ActiGraph wGT3x+

4.2.1. Metoda případové studie

Jsem si vědoma, že zvolená metoda případové studie není schopna naplnit primární cíl této práce. Pro empirické podložení poznatků z teoretické části jsem však chtěla získat reálná data o pohybové aktivitě některého z respondentů výzkumného vzorku z přechozí výzkumné metody.

Proto jsem zvolila kazuistiku jednoho konkrétního případu, neboť vytváří pro požadavky daného výzkumného problému potřebné podmínky. Díky zkoumání daného příkladu budeme schopni lépe pochopit jiné okolnosti týkající se dané problematiky. Případ v takovéto studii slouží jako prostředek pro dosažení konkrétního cíle. Instrumentální případ je pak využit pro určitou formu demonstrace daného jevu, přičemž tolik nezáleží na vytvoření závěrů, mající zvlášť významnou hodnotu pro daný případ, nýbrž se snaží dojít závěrů, jež samotný případ převyšují (Hendl, 2005).

4.2.2. Akcelerometr ActiGraph wGT3x+

Měření pohybové aktivity je běžně realizováno prostřednictvím akcelerometrů. Princip jejich fungování je založen na technologii biomechanického senzorského systému, jenž snímá zrychlení v souvislosti se změnou pohybu (ActiGraph, 2013).

Tyto přístroje lze uplatnit u různých populačních skupin, proto je jejich použití pro výzkumy zahrnujících lidský faktor tak četné. Jako objektivní měřidla jsou schopny sehrát důležitou roli nejen ve studiích primárně fyzického charakteru, nýbrž nalézají své využití i ve studiích mentálních procesů (Konopka et al., 2020).

Model ActiGraph wGT3x+ disponuje vedle klasického snímače pohybu také snímačem světla, což otevírá cestu k dalším souvislostem. Data jsou během měření sbírána digitálním převodníkem, jehož rozmezí je v zařízení přednastaveno, konkrétní hodnotu si však může uživatel navolit sám. Naměřená data jsou následně ukládána do energeticky nezávislého úložiště (ActiGraph, 2013).

Zkoumanou veličinou v rámci případové studie byla doba, po jakou příslušník během služby vykonával pohybovou aktivitu vysoké intenzity. Ta byla pro měření

stanovena počtem změn pohybu <6167-9642> za 1 minutu dle Sasaki, John a Freedson (2011), kteří rovněž definují lehkou intenzitu jako <0-2689>, střední intenzitu jako <2690-6166> a velmi vysokou intenzitu jako <9643 změn pohybu za 1 minutu. Změnou pohybu se v tomto smyslu rozumí změna velikosti, směru a rychlosti stávajícího pohybu zaznamenaného akcelerometrem (Filáková, Štěpánová & Jakubec, 2018).

4.2.3. Charakteristika probanda

Respondentem, jenž byl zařazen do případové studie, byl muž ve věku 25 let, který je policistou vykonávajícím hlídkovou službu na jednom z blíže nespecifikovaných obvodních oddělení Krajského ředitelství Jihomoravského kraje. Respondentovi bylo v období od 16. 9. do 22. 9. zapůjčeno měřicí zařízení, jež bylo pro účely výzkumu poskytnuto Institutem aktivního životního stylu Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Spolu s přístrojem byl respondentovi předán záznamový arch (Příloha 5), kde uvedl své základní demografické údaje (věk, hmotnost a výška) a kam během měřeného dvoutýdenního cyklu zaznamenával čas výkonu služby, příp. konkrétní čas zákroku vyžadujícího větší míru fyzické zátěže. Vzhledem ke zkoumané problematice nebylo nutné zjišťovat žádná specifitější ani jiná data.

Měření bylo provedeno na základě dobrovolnosti respondenta, který byl před zahájením měření obeznámen, o jakou studii se jedná a za jakým účelem je realizována. Na základě těchto informací byl respondentem udělen výslovný souhlas o zapojení se do výzkumu v rámci případové studie této práce.

Přístroj byl respondentem nošen v oblasti pasu, a to nepřetržitě během doby bdění, s výjimkou aktivit ve vodě (sprchování, koupání apod.). V době spánku byl přístroj z těla sundáván. Doba výkonu služby nebyla pravidelná, neboť respondent v tomto dvoutýdenním cyklu absolvoval čtyři denní a dvě noční služby. Po ukončení měření byl přístroj předán k vyhodnocení naměřených dat prostřednictvím počítačového softwaru.

4.2.4. Softwarové zpracování naměřených dat

Data, jež byla naměřena přístrojem ActiGraph wGT3x+, byla následně zpracována prostřednictvím šesté verze softwarového programu ActiLife. Program disponuje širokou nabídkou nástrojů pro screening a analýzu populačních skupin a umožňuje uživatelům zpracovávat a vyhodnocovat a porovnávat shromážděná data pomocí spolehlivých algoritmů. Mimo intenzity pohybové aktivity zprostředkovává naměřená data o spánku, srdeční frekvenci, rychlosti metabolismu, energetickém výdeji a dalších (ActiGraph, 2020).

Toto vyhodnocení zpracování probíhalo opět ve spolupráci s Institutem aktivního životního stylu Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, který tento program standartně využívá pro zpracování dat z akcelerometrů. Tato data byla přenesena do souhrnné tabulky, kde byl vyjádřen počet minut pohybové aktivity dané intenzity během výkonu služby v měřítku dnů a procentuální zastoupení naměřené intenzity pohybové aktivity v měřítku hodin.

5. VÝSLEDKY A DISKUZE

Pro zjištění reálného stavu služební kondiční přípravy příslušníků hlídkové služby obvodních oddělení, speciální pořádkové jednotky a oddělení hlídkové služby Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje (KŘP JMK) jsem požila informace získané ze strukturovaných rozhovorů s těmito příslušníky. Pro zhodnocení, zda reálné plnění služební kondiční přípravy odpovídá služebním předpisům, jsem tyto informace komparovala se ZPPP č. 4/2009, RŘ KŘP JMK č. 1/2017 a ZPPP č. 100/2012. Pro zjištění, zda příslušník hlídkové služby obvodního KŘP JMK dosahuje během služby vysoké intenzity pohybové aktivity, jsem použila výsledky získané měřením prostřednictvím přístroje ActiGraph wGT3x+.

5.1. Komparace reálné služební kondiční přípravy se služebními předpisy

Pro dosažení hlavního cíle práce bylo nutné provést shrnutí odpovědí všech respondentů u rozhovorových otázek č.1, č.2 a č.3. Toto shrnutí jsem následně porovnávala s požadavky na časovou dotaci služební přípravy jednotlivých skupin (dle kapitoly 2. 4. 2.) stanovenou čl. 8 ZPPP č. 4/2009.

V následující tabulce jsou uvedeny zestručněné interpretace odpovědí jednotlivých respondentů.

Tabulka 3. *Souhrn odpovědí o reálné služební kondiční přípravě.*

Číslo respondenta	Otázka č. 1	Otázka č. 2	Otázka č. 3
Respondent č. 1	OOP, 5 let	Dotace nebyla naplněna v letech 2019 a 2020 z důvodu pandemie.	Kondiční příprava neproběhla.
Respondent č. 2	OOP, 2 roky	Dotace nebyla naplněna z důvodu pandemie.	Náznak kondiční přípravy pouze jednou, a to formou dvaceti kliků.
Respondent č. 3	OHS, 2 roky	Dotace nebyla naplněna.	Kondiční příprava neproběhla.
Respondent č. 4	OOP, 5 let	Dotace nebyla naplněna v letech 2019 a 2020 z důvodu pandemie.	Kondiční příprava neproběhla.

Číslo respondenta	Otázka č. 1	Otázka č. 2	Otázka č. 3
Respondent č. 5	OOP, 2 roky	Dotace nebyla naplněna z důvodu pandemie. Služební příprava neproběhla více než rok.	Pokud jsou za kondiční přípravu považovány donucovací prostředky, pak ano.
Respondent č. 6	OOP, 4 roky	Dotace nebyla naplněna.	Kondiční příprava proběhla formou tělesných cvičení se zatěžující výstrojí.
Respondent č. 7	SPJ, 2 roky	Dotace byla naplněna.	Kondiční příprava proběhla formou běhu, posilovny, úpolů.
Respondent č. 8	OOP, 2 roky	Dotace nebyla naplněna.	Kondiční příprava neproběhla.
Respondent č. 9	SPJ, 2 roky	Dotace byla naplněna.	Kondiční příprava proběhla formou běhu, úpolů, posilovny, motorických cvičení.
Respondent č. 10	OOP, 2 roky	Dotace nebyla naplněna.	Kondiční příprava neproběhla.
Respondent č. 11	OOP, 5 let	Dotace nebyla naplněna.	Kondiční příprava neproběhla.

Z výše uvedeného vyplývá, že optimální časová dotace služební přípravy stanovena služebním předpisem není dodržována, přičemž kondiční příprava je v některých případech plně absentována. Výjimkou jsou policisté služebně zařazení na útvaru Speciální pořádkové jednotky, kde byla v obou zkoumaných případech dotace naplněna.

Diskuse k tabulce 3:

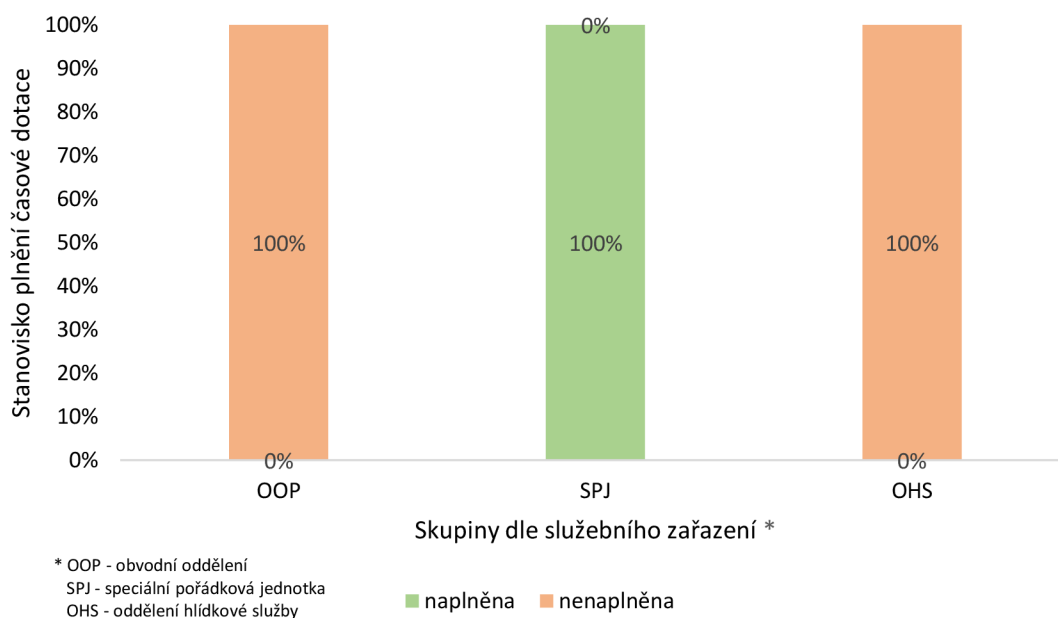
V odpovědi č. 2 byla respondenty často zmiňována celosvětová pandemie onemocnění COVID-19, jako důvod nenaplnění služební přípravy. Toto odůvodnění lze považovat na základě omezujících opatření za pravdivé, nicméně jeden z respondentů byl zařazen do výkonu služby již několik let před pandemií a dle jeho slov ani tehdy optimální časová dotace plněna nebyla. Vzhledem k datu vydání závazného pokynu je vyloučena možnost změny časové dotace v průběhu těchto let.

Pro lépe vypovídající výsledky bylo vhodné použít pro tuto problematiku metodu kvantitativního výzkumu, který by byl schopen získat reálnější fakty o rozsáhlosti

daného jevu. Jak však uvádí Hendl (2005), pro kvantitativní výzkum je vhodná pilotní studie pro lepší určení parametrů, což by tato práce mohla do jisté míry nabídnout.

5.2. Srovnání příprav jednotlivých skupin a míry jejich plnění

Výchozí data pro charakteristiku služební kondiční přípravy jednotlivých výcvikových skupin v závislosti na služebním místě příslušníků jsou dána ZPPP č. 4/2009 (viz Obrázek 2.). Následující graf ukazuje míru plnění časové dotace služební přípravy u daných respondentů v závislosti na služebních předpisech pro příslušnou skupinu, jež byla získána souhrnem odpovědí na rozhovorovou otázku č. 1 a č. 2.

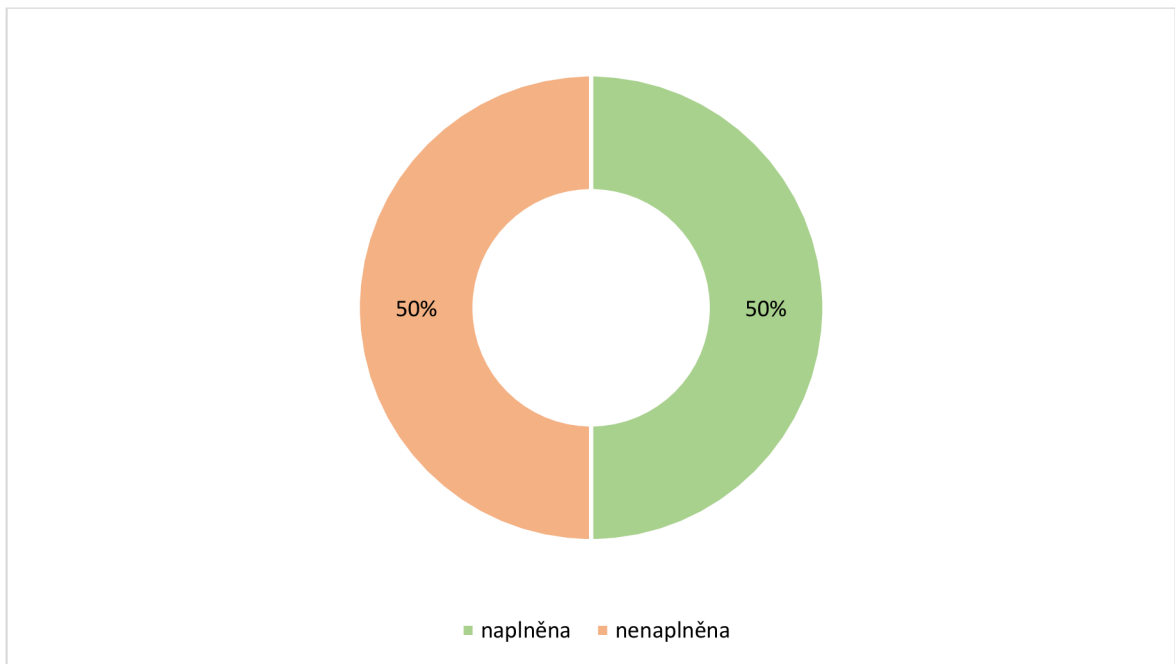


Obrázek 3. Plnění časové dotace služební přípravy dle skupin respondentů

Z výše uvedeného vyplývá, že časová dotace pro služební přípravu je plněna pouze u respondentů zařazených do skupiny 1 (dle ZPPP č. 4/2009, stejně jako RŘ KŘP JMK č. 1/2017), tj. u výzkumného souboru speciální pořádková jednotka, a to ve 100 % míře, neboť stanovisko obou daných respondentů bylo kladné. U skupiny 2, tj. oddělení hlídkové služby a hlídková služba obvodního oddělení, časová dotace plněna není, přičemž míra plnění dosahuje hodnoty 0 %, neboť stanovisko všech respondentů této skupiny bylo záporné.

Vzhledem ke zjištěné skutečnosti, že v posledních dvou letech probíhala celosvětová pandemie onemocnění COVID-19, a došlo tak k neplánovanému

omezování služební přípravy, jsem provedla totéž vyhodnocení míry plnění časové dotace ještě jednou, a to pouze s respondenty hlídkové služby obvodních oddělení, jejichž doba trvání služby přesahuje pandemická období, přičemž zkoumaným jevem bylo plnění před omezujícími opatřeními. Následující graf zobrazuje procentuální vztah mezi kladnými a zápornými stanovisky.



Obrázek 4. Plnění časové dotace služební přípravy před pandemickými opatřeními.

Z výše uvedeného vyplývá, že ani před omezujícími opatřeními v důsledku pandemie nebyla časová dotace služební přípravy pro skupinu 2 plněna v absolutní míře.

Diskuse k obrázku 3 a obrázku 4:

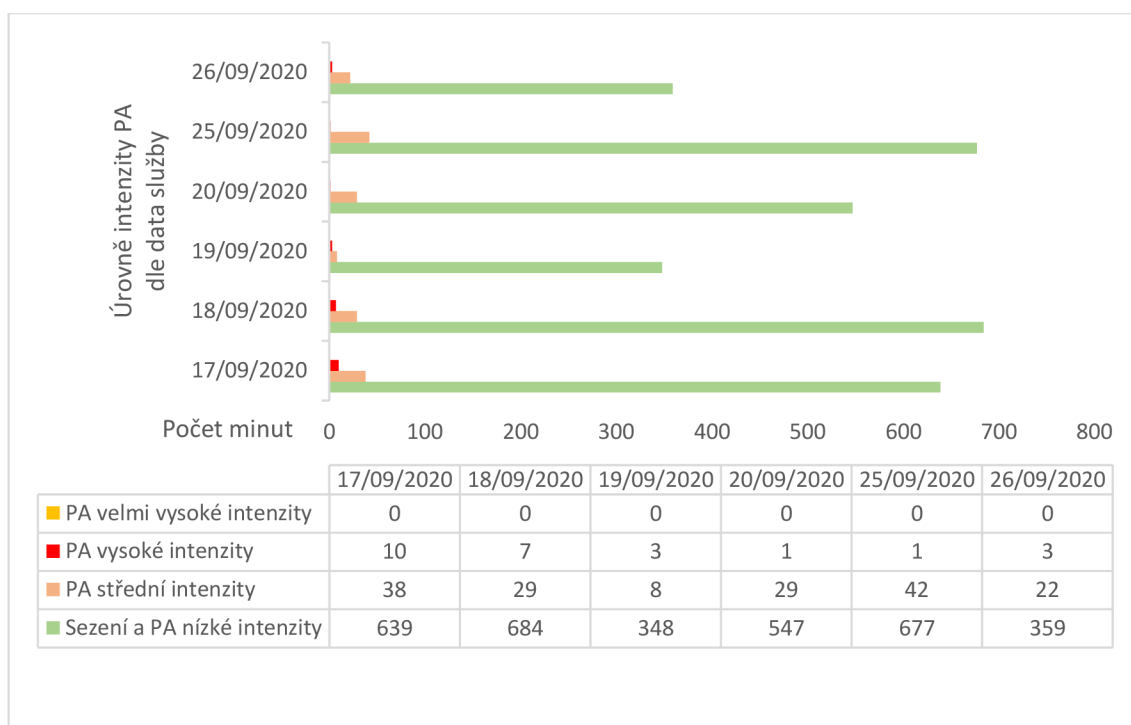
Výsledky tohoto šetření ukazují, že na dodržování předpisů stanovené služební přípravy je kladen důraz především u skupiny 1, kam spadají příslušníci speciální pořádkové jednotky. Tento fakt odpovídá tezi autorů García-Rivera et al. (2020), kteří podotýkají, že mimo některých specializovaných jednotek není policejními institucemi jednotlivých zemí žádná systematická kondiční příprava iniciována.

Pro větší reliabilitu šetření by (stejně jako u předchozí kapitoly) bylo vhodné zkoumat tuto problematiku kvantitativním výzkumem. Neboť např. u oddělení hlídkové

služby byl dotazován pouze jeden respondent, tudíž nelze jeho tvrzení porovnat s jinými.

5.3. Intenzita pohybové aktivity příslušníka OOP KŘP JMK ve službě

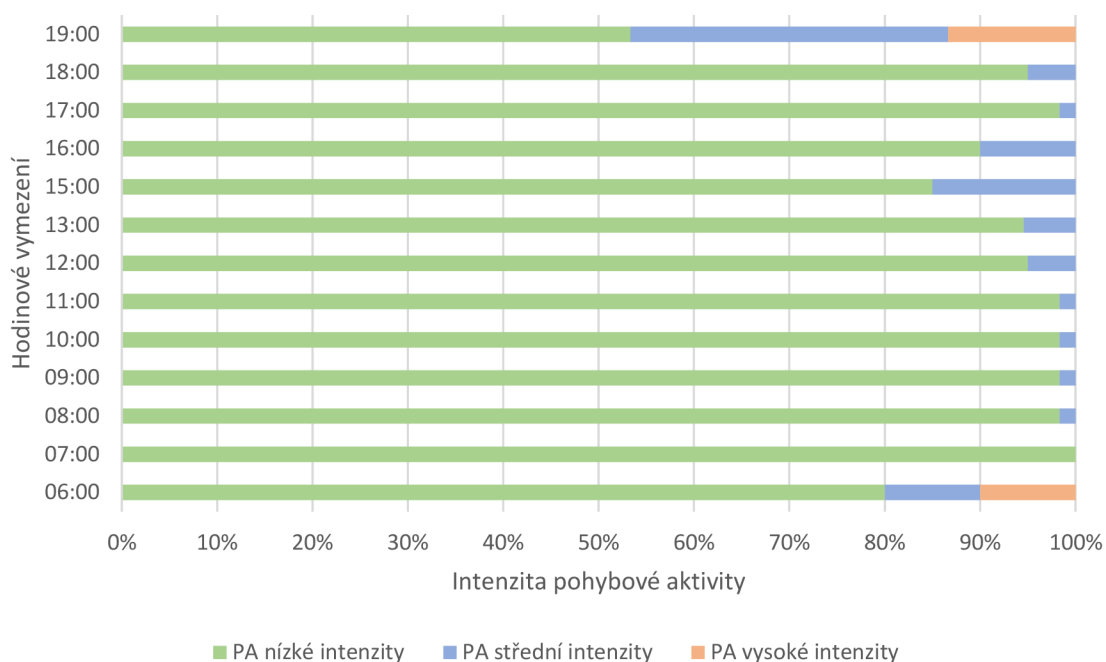
Na základě záznamového archu příslušníka hlídkové služby OOP KŘP JMK bylo zjištěno, že respondent byl během dvoutýdenního cyklu ve službě celkem 6x (2 noční a 4 denní služby). V následujícím grafu je uveden počet minut, kdy respondent dosahoval úrovně dané intenzity pohybové aktivity během výkonu služby.



Obrázek 5. Intenzita pohybové aktivity během výkonu služby.

Z výše uvedeného vyplývá, že respondent během výkonu služby dosahuje vysoké intenzity pohybové aktivity. Vysoká intenzita pohybové aktivity byla zaznamenána v během každé služby.

V záznamovém archu respondent uvedl, že během jednoho služebního dne použil v průběhu služby donucovací prostředky. Ty měly proběhnout dne 17.9. v 8:30. V následujícím grafu je uvedena intenzita pohybové aktivity v měřítku jednotlivých hodin daného dne.



Obrázek 6. Intenzita PA v měřítku hodin ze dne 17. 9. 2020

Z výše uvedeného vyplývá, že během použití donucovacích prostředků nebyla dosažena vysoká intenzita pohybové aktivity.

Diskuse k obrázku č. 5 a č. 6:

Ačkoli bylo šetřením zjištěno, že policista během výkonu služby dosahuje vysoké intenzity pohybové aktivity, naměřené hodnoty nebyly natolik přesvědčivé, aby se na jejich základě daly usuzovat širší souvislosti. Nutno však podotknout, že doba měřeného cyklu, a tím spíše i odsloužených dní nebyla schopna zajistit dostatečné množství situací, při kterých je predikována vysoká intenzita pohybové aktivity.

Překvapivým zjištěním byla skutečnost, že během použití donucovacích prostředků intenzita pohybové aktivity nepřekročila střední úroveň. I přes tento výsledek však zastávám názor, že výkon hlídkové služby může být fyzicky velmi náročný. Vzpomeňme si na tezi Zwingmanna, Hoppstocka, Goldmanna a Wahla (2012), kteří jako fyzickou zátěž považují pouhé nošení výstroje a ochranných prostředků.

Nicméně, z jednoho příkladu, kterým je v tomto případě jedna jediná situace použití donucovacích prostředků, logicky nelze vytvářet žádné objektivní závěry.

Opět tedy tuto kapitolu hodnotím spíše jako potenciální tematický podnět pro rozsáhlejší výzkum.

Vedle zkoumané veličiny, tj. pohybové aktivity vysoké intenzity, z výsledků měření plyne, že policista se během výkonu služby pohyboval téměř neustále na úrovni pohybové aktivity nízké intenzity. Ta odpovídá dle U.S. Department of Health and Human Services (2018) maximálně trojnásobku energetického výdeje při tichém sezení. Lze tedy konstatovat, že výkon služby policisty byl sestaven převážně z činností sedavého charakteru (např. spisová činnost, hlídková činnost prostřednictvím vozidla apod.).

6. ZÁVĚRY

V této práci jsem komparovala reálný stav služební kondiční přípravy příslušníků Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje s příslušnými služebními předpisy, přičemž jsem současně posuzovala míru jejich plnění celkově i konkrétními skupinami na základě služebního zařazení. Doplňující metodou výzkumu byla případová studie, ve které byla akcelerometrem ActiGraph wGT3X+ měřena pohybová aktivita příslušníka hlídkové služby obvodního oddělení Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje. Studie byla aplikována pro praktický vhled do pohybové aktivity při výkonu policejní služby.

Dospěla jsem k následujícím závěrům:

6.1. Komparace reálné služební kondiční přípravy se služebními předpisy

Hlavní cíl této práce byl porovnat reálně provozovanou služební kondiční přípravu příslušníků vybraných útvarů policie se služebními předpisy upravujícími tuto oblast. Rozhovory s policisty ukázaly, že realita neodpovídá nařízením stanoveným předpisy, přičemž kondiční příprava je zařazena do služební přípravy pouze výjimečně.

Doporučení pro praxi:

Jelikož považuji nedostatečnou tělesnou zdatnost policistů za ohrožující problém pro kvalitu služebního výkonu i zdraví policistů, jak dokazuje studie Marinse, Davidové a Del Vecchia (2019), jsem toho názoru, že by služební předpisy upravující služební kondiční přípravu měly být poupraveny. Zcela v nich chybí jasně dané stanovisko o povinnosti zařazení kondičního tréninku do služební přípravy, jeho časová dotace, a v neposlední řadě i určité kontrolní opatření. Tuto tezi z pohledu státních institucí napříč celým světem zmiňují také autoři García-Rivera et al. (2020), stejně jako Santos do Nascimento et al. (2020) či Soroka a Sawicki (2014). Zdá se mi poněkud neadekvátní, že ačkoli je fyzická zdatnost pro výkon služby stejně důležitá, jako na začátku, je na ni apelováno pouze na počátku služebního poměru, během něj však

zájem instituce o tuto oblast mizí do ztracena, jak ostatně potvrzují autoři Lagestad a Tillaar (2014), kteří poukazují na klesající fyzickou zdatnost v horizontu tříleté praxe. Je zřejmé, že zajistit takovou přípravu ze strany organizace je mnohdy materiálně obtížné a současně chybí lidské zdroje, které by během probíhající přípravy policistu v terénu nahradily. Téměř v každé budově oddělení se však prostor pro kondiční přípravu nachází (většinou posilovna), proto by stálo za úvahu, jak tyto prostory efektivně využít v době policejní služby.

6.2. Srovnání příprav jednotlivých skupin a míry jejich plnění

Dílčím cílem práce bylo porovnat služební předpisy upravující kondiční přípravu jednotlivých skupin a zhodnotit, zda se míra dodržování předpisů u různých skupin liší. Na základě dat z legislativy bylo zjištěno, že služební příprava skupiny 1 je rozsáhlejší a je na ni kladen větší důraz. Její časová dotace dosahuje trojnásobku dotace skupiny 2, přičemž stanovený počet nácviku taktických dovedností a donucovacích prostředků se liší až o čtyř a půl násobek. Zároveň by u skupiny 1 „měla být“ součástí i kondiční příprava, u skupiny 2 pak předpisy užívají pouze výrazu „může být“.

Doporučení pro praxi:

Úprava formulace služebních předpisů by mohla vést k rozšíření kondiční přípravy ve větším rozsahu. Výměnou za termíny abstraktní a nejasné by měly být striktně daná nařízení, která by více motivovala k jejich dodržování.

6.3. Intenzita pohybové aktivity příslušníka OOP KŘP JMK ve službě

Dalším dílčím cílem a zároveň subjektem případové studie bylo získat informaci o tom, zda příslušník hlídkové služby obvodního oddělení vykazuje během výkonu služby pohybovou aktivitu vysoké intenzity.

V důsledku naměřených hodnot, které záznamem o vysoké intenzitě pohybové aktivity disponovaly při každé službě policisty, lze tvrdit, že pohybová aktivita vysoké intenzity během služby skutečně probíhá.

Zároveň jsem měřením dospěla k závěru, že většinou část doby služby policista dosahuje pohybové aktivity pouze nízké intenzity.

Doporučení pro praxi:

Případová studie byla založena na zkoumání jednoho případu. Pokud bychom však chtěli rozvézt tuto problematiku dál, byl by vhodný kvantitativní výzkum s co největším geografickým rozptylem v rámci ČR. Takto navazující studie opírající se o tuto práci by mohla být pro danou populaci rozhodně přínosná.

7. SOUHRN

V této práci jsem porovнала reálný stav služební kondiční přípravy příslušníků hlídkové služby obvodních oddělení, speciální pořádkové jednotky a hlídkové služby Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje, a to prostřednictvím analýzy právních předpisů a strukturovaných rozhovorů.

Současně jsem komparovala služební kondiční přípravy jednotlivých skupin dle služebního zařazení a jejich míru plnění dle služebních předpisů.

Jako doplňující výzkum jsem provedla měření úrovně pohybové aktivity příslušníka hlídkové služby obvodního oddělení Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje, a to o pomoci zařízení ActiGraph wGT3x+.

Reálná služební kondiční příprava neodpovídá příslušným předpisům.

Služební kondiční příprava skupiny 1 (speciální pořádková jednotka) je oproti skupině 2 (oddělení hlídkové služby, hlídková služba obvodních oddělení) rozsáhlejší a míra jejího dodržování je vyšší.

Příslušník hlídkové služby obvodního oddělení Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje dosahoval během služby úrovně vysoké intenzity pohybové aktivity.

Studii byly zjištěny významné nedostatky v oblasti služební kondiční přípravy policistů. Tato práce může do budoucna sloužit jako výchozí bod rozsáhlejší studie.

8. SUMMARY

I in this thesis I compared the real state of the service fitness training of members of patrol service of district departments, patrol service department and special riot unit of the Directory of Czech Police of the South Moravian Region. The comparison was made through the analysis of the regulations, and structured interviews.

I also compared the service fitness training of the groups according to the job classification and the level of realization according to the service regulations.

As a supplementary research, I measured the level of physical activity of a member of the patrol service of district department of the Directory of Czech Police of the South Moravian Region, using the ActiGraph wGT3x + device.

The real state of the service fitness training does not comply with the relevant regulations.

Compared to group 2 (patrol service department, patrol service of district departments), the service fitness training of group 1 (special riot unit) is more extensive, and the level of its observance is higher.

A member of the patrol service of a district department of the Directory of Czech Police of the South Moravian Region reached a level of high intensity of physical activity during the service.

This study found significant shortcomings in the service fitness training of police officers. This work may be served as a starting point for a larger study in the future.

9. REFERENČNÍ SEZNAM

- ActiGraph. (2013). *GT3X+ and wGT3X+ Device Manual*. Retrieved 15. 6. 2021 from the World Wide Web: <https://actigraphcorp.com/support/manuals/wgt3x-gt3x-manual/>.
- ActiGraph. (2020). *ActiLife: Powerful Data Analysis Platform*. Retrieved 15. 6. 2021 from the World Wide Web: <https://actigraphcorp.com/actilife/>.
- Agh, K. (2008). *Kondiční příprava příslušníků Police České republiky*. Diplomová práce, Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha.
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Leon, A. S., Jacobs, D. R. Jr., Montoye, H. J., Sallis, J. F., Paffenbarger, R. S. Jr. (1993). *Compendium of Physical Activities, Medicine & Science in Sports & Exercise*, 25(1), 71-80. Retrieved 29. 5. 2021 from Ovid database from the World Wide Web: <https://oce.ovid.com/>.
- Alispahić, B., & Hadžikadunić, A. (2020). Assessment of Motor Skills in the Selection of Police Officers. *Sportski Logos*, 18(32), 78–83. Retrieved 23. 5. 2021 from EBSCO database on the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Allison, P., Mnatsakanova, A., McCanlies, E., Fekedulegn, D., Hartley, T. A., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2019). Police stress and depressive symptoms: role of coping and hardiness. *Policing: An International Journal*, 43(2), 247–261. Retrieved 9. 6. 2021 from PROQUEST database from the World Wide Web: <https://www.proquest.com/>.
- Avdija, A. S. (2014). Stress and law enforcers: Testing the relationship between law enforcement work stressors and health-related issues. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2(1), 100-110. Retrieved 3. 6. 2021 from EBSCO database on the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Basińska, B. A., & Wiciak, I. (2013). Impact of Work on the Well-Being of Police Officers and Firefighters. *Internal Security*, 5(1), 247-258. Retrieved from Researchgate database from the World Wide Web: <https://www.researchgate.net> .
- Biddiscombe, K. J., Ong, B., Kalinowski, P., & Pike, K. E. (2020). Physical activity and cognition in young-onset Parkinson's disease. *Acta Neurologica Scandinavia*, 142(2), 151–160. Retrieved 16. 11. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.

- Bursová, M., & Rubáš, K. (2001). *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Cieślak, I., Kielan, A., Olejniczak, D., Panczyk, M., Jaworski, M., Gałązkowski, R., Pękala, J. R., Iwanow, L., Zarzeka, A., Gotlib, J., & Mikos, M. (2020). Stress at work: The case of municipal police officers. *Work*, *65(1)*, 145–152. Retrieved 9. 6. 2021 from EBSCO database on the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Cross, C. L., & Ashley, L. (2004). Police Trauma and Addiction. *FBI Law Enforcement Bulletin*, *73(10)*, 24–32. Retrieved 8. 6. 2021 from EBSCO database on the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Čelíkovský, S. (1990). *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu*. Praha: SPN.
- Čelko, J., Malay, M., Mašán, J., & Zverbíková, J. (2020). Pohybová aktivita a kognitivne funkcie. *Zdravotnicke listy*, *8(2)*, 28-34. Retrieved 17. 5. 2021 from EBSCO database on the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Dawe, R. J., Yu, L., Leurgans, S. E., James, B. D., Poole, V. N., Arfanakis, K., Schneider, J. A., Bennett, D. A., & Buchman, A. S. (2021) Physical activity, brain tissue microstructure, and cognition in older adults. *PLoS One*, *16(7)*, 1-18. Retrieved 16. 11. 2021 from EBSCO database on the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/> .
- Di Nota, P. M., & Huhta, J. (2019). Complex Motor Learning and Police Training: Applied, Cognitive, and Clinical Perspectives. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1-20. Retrieved 23. 5. 2021 from the World Wide Web: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01797/full>.
- Dillern, T., Jenssen, O. R., Lagestad, P., Nygård, Ø., & Ingebrigtsen, J. (2014). Arresting a Struggling Subject; Does the Forthcoming Police Officers Physical Fitness have an Impact on the Outcome? *The Open Sports Sciences Journal*, *7*, 2-7. Retrieved 22. 5. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Dominski, F.H., Crocetta, T.B., Santo, L.C., Cardoso, T., Silva, R.D., & Andrade, A. (2018). Police Officers Who Are Physically Active and Have Low Levels of Body Fat Show Better Reaction Time. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, *60(1)*, 1–5. Retrieved 24. 5. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.

- Dorazilová, A. (2014). *Psychologie obecná a osobnosti: Kognitivní psychologie*. [Skripta]. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Filáková, K., Štěpánová, J., & Jakubec, L. (2018). Posouzení vlivu dominance horní končetiny na hodnocení objemu pohybové aktivity osob s paraplegií pomocí akcelerometru ActiGraph GT3X+. *Tělesná kultura*, 41(2), 56–63. Retrieved 15. 11. 2021 from the World Wide Web: <https://www.telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2018/02/02.pdf> .8/ .
- Gallaway, P. J., & Hongu, N. (2015). Physical Activity: A Tool for Improving Health (Part 1 - Biological Health Benefits). *Journal of Extension*, 53(6), 1-5. Retrieved 29. 5. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Gallaway, P. J., & Hongu, N. (2016). Physical Activity: A Tool for Improving Health (Part 2 - Mental Health Benefits). *Journal of Extension*, 54(1), 1-4. Retrieved 29. 5. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- García-Rivera, B. R., Olguín-Tiznado, J. E., Aranibar, M. F., Ramírez-Barón, M. C., Camargo-Wilson, C., López-Barreras, J. A., & García-Alcaraz, J. L. (2020). Burnout Syndrome in Police Officers and Its Relationship with Physical and Leisure Activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1-17. Retrieved 25. 5. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Gába, A., Pelclová, J., Přidalová, M., Riegerová, J., Dostálová, I., & Engelová, L. (2009). The Evaluation of Body Composition in Relation to Physical Activity in 56-73 Year Old Women: A Pilot Study. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 39(3), 21–30. Retrieved 29. 5. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Gerber, M., Kellmann, M., Hartmann, T., & Pühse, U. (2010). Do exercise and fitness buffer against stress among Swiss police and emergency response service officers? *Psychology of Sport & Exercise*, 11(4), 286–294. Retrieved 7. 6. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Havel, Z., & Hnízdil, J. (2009). *Rozvoj a diagnostika silových schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem.

- Hernández-Mendo, A., Reigal, R. E., López-Walle, J. M., Serpa, S., Samdal, O., Morales-Sánchez, V., Juárez-Ruiz de Mier, R., Tristán-Rodríguez, J. L., Rosado, A. F., & Falco, C. (2019). Physical Activity, Sports Practice, and Cognitive Functioning: The Current Research Status. *Frontiers in Psychology, 10*, 1-7. Retrieved 17. 5. 2021 from the World Wide Web: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02658/full>.
- Hodaň, B. (2009). *K problému filozofické kinantropologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Chráška, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada.
- Jackson, A. N., Fedina, L., DeVlyder, J., & Barth, R. P. (2021). Police Violence and Associations With Public Perceptions of the Police. *Journal of the Society for Social Work & Research, 12*(2), 303–326. Retrieved 12. 11. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Koblauch, H., Zebis, M. K., Jacobsen, M. H., Haraldsson, B. T., Klinge, K. P., Alkjær, T., Bencke, J., & Andersen, L. L. (2021). Influence of Wearing Ballistic Vests on Physical Performance of Danish Police Officers: A Cross-Over Study. *Sensors, 21*(5), 1-12. Retrieved 8. 6. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Kolokoltsev, M., Ambartsumyan, R., Gryaznykh, A., Kraynik, V., Makeeva, V., Tonoyan, K., Romanova, E., Savchenkov, A., Mischenko, N., & Vrachinskaya, T. (2021). Physical activity amount influence over suboptimal health status. *Journal of Physical Education & Sport, 21*(1), 381–387. Retrieved 28. 5. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Konopka, M. J., Köhler, S., Stehouwer, C. D. A., Schaper, N. C., Henry, R. M. A., van der Kallen, C. J. H., Savelberg, H. H. C. M., Eussen, S. J. P. M., Dagniele, P. C., van Dongen, M. C. J. M., Schram, M. T., & Koster, A. (2020). Accelerometer-derived sedentary time and physical activity and the incidence of depressive symptoms – the maastricht study. *Psychological Medicine*. Retrieved 15. 6. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje. (2013). *Rozkaz ředitele Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje č. 96 ze dne 20. listopadu 2013, kterým*

- se vydává organizační řád Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje. Brno.
- Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje. (2017). *Rozkaz ředitele Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje č. 1 ze dne 2. ledna 2017, k organizaci a zajištění služební přípravy, proškolení a prověrek příslušníků Policie České republiky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje zařazených do výcviku Školního policejního střediska*. Brno.
- Lagestad, P., & van den Tillaar, R. (2014). Longitudinal changes in the physical activity patterns of police officers. *International Journal of Police Science & Management*, 16(1), 76–86. Retrieved 25. 5. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Maněnová, M., & Skutil, M. (2012). *Metodologie pedagogického výzkumu*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 106(3), 857–864. Retrieved 25. 5. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Marins, E. F. , David, G. B., & Del Vecchio, F. B. (2019). Characterization of the Physical Fitness of Police Officers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(10), 2860–2874. Retrieved 22. 5. 2021 from Ovid database from the World Wide Web: <https://oce.ovid.com/>.
- McKinney, J., Lithwick, D. J., Morrison, B. N., Nazzari, H., Isserow, S. H., Heilbron, B., & Krahn, A. D. (2016). The health benefits of physical activity and cardiorespiratory fitness. *British Columbia Medical Journal*, 58(3), 131–137. Retrieved 26. 5. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Měkota, K., & Kovář, R. (1995). *Unifittest (6-60): tests and Norms of motor performance and physical fitness in youth and in adult age*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Nabeel, I., Baker, B. A., McGrail, M. P., Jr, & Flottemesch, T. J. (2007). Correlation between physical activity, fitness, and musculoskeletal injuries in police officers. *Minnesota Medicine*, 90(9), 40–43. Retrieved 25. 5. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Novotná, V., Čechovská, I., & Bunc, V. (2006). *Fit programy pro ženy: průvodce kondiční přípravou, 258 ilustrovaných cviků, 12 komplexních pohybových programů*. Praha: Grada.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Phansicar, M., & Mullen, S. P. (2020). Exploring active travel and leisure-time physical activity relationships with cognition among older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(4), 580-587. Retrieved 16. 11. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Poirel, E. (2017). Psychological benefits of physical activity for optimal mental health. *Sante Mentale Au Quebec*, 42(1), 147–164. Retrieved 25. 5. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Policejní prezidium České republiky. (2009). *Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009, o provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky*. Praha.
- Policejní prezidium České republiky. (2009). *Závazný pokyn policejního prezidenta č. 137 ze dne ze dne 14. října 2009, o organizaci Policie České republiky*. Praha.
- Policejní prezidium České republiky. (2012). *Závazný pokyn policejního prezidenta č. 100 ze dne 27. července 2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů*. Praha.
- Policejní prezidium České republiky. (2012) *Závazný pokyn policejního prezidenta č. 180 ze dne 28. listopadu 2012, o plnění základních úkolů služby pořádkové policie*. Praha.
- Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Faria, S., Fonseca, S. M., Marques, A. J., Silva, C. F., & Pereira, A. (2020). Job Stress, Burnout and Coping in Police Officers: Relationships and Psychometric Properties of the Organizational Police Stress Questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1-19. Retrieved 8. 6. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Qureshi, H., Lambert, E. G., & Frank, J. (2019). The relationship between stressors and police job involvement. *International Journal of Police Science & Management*,

- 21(1), 48–61. Retrieved 8. 6. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Ritchie, S., Lawrence, V., Jones, J., & Corbett, A. (2021). Engaging older adults in an online physical activity programme to improve cognition: A qualitative study. *International Journal of Geriatr Psychiatry*, 36(12), 1942-1949. Retrieved 16. 11. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Santos do Nascimento, V. M., Souza de Oliveira, L. A., Lopes Teles, L., Monte Oliveira, D. P., Moura Soares, N. M., & dos Santos Silva, R. J. (2020). Mental Health and Physical Activity Level in Military Police Officers from Sergipe, Brazil. *Motricidade*, 16, 136–143. Retrieved 25. 5. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Sasaki, J. E., John, D., & Freedson, P. S. (2011). Validation and comparison of ActiGraph activity monitors. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(5), 411-6. Retrieved 15. 6. 2021 from PROQUEST database from the World Wide Web: <https://www.proquest.com/>
- Shockley, S. M. (1994). Fit for Duty: Mad As Hell [Abstrakt]. *Police: The Law Enforcement Magazine*, 18(9), 20–21, 90. Retrieved 8. 6. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Skalková, J. (1985). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Smetana, M., & Kratochvílová, D. (2007) *Integrovaný záchranný systém a jeho složky*. Ostrava: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta.
- Sochorová, D. (2019). Policisté zabránili muži skoku z mostu. *On-line zpravodajství Krajského ředitelství policie Libereckého kraje*. Retrieved 25. 5. 2021 from the World Wide Web: <https://www.policie.cz/clanek/policiste-zabranili-muzi-skoku-z-mostu.aspx>.
- Soroka, A., & Sawicki, B. (2014). Physical activity levels as a quantifier in police officers and cadets. *International Journal of Occupational Medicine & Environmental Health*, 27(3), 498–505. Retrieved 6. 6. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Sörensen, L. (2005). Correlates of physical activity among middle-aged Finnish male police officers. *Occupational Medicine*, 55(2), 136–138. Retrieved 25. 5. 2021 from EBSCO database from the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.

- Strnad, J., & Šimek, J. (2018). *Služba pořádkové a cizinecké policie*. [Učební text]. Brno: Útvar policejního vzdělávání a služební přípravy Policie České republiky.
- Šteinbach, M. (2021). *30 let Policie České republiky*. Praha: Policejní prezidium ČR.
- U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans* (2nd ed.). Washington, DC: U.S. Retrieved 29. 5. 2021 from the World Wide Web: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.
- Vacek, D. (2012). *Kondiční příprava Policie ČR a posouzení tělesné zdatnosti instruktorů služební přípravy Olomouckého kraje*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Vařeková, J., & Daňová, K. (2014). Pohybová aktivita a kognitivní funkce. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca*, 23(4), 210-215. Retrieved 17. 5. 2021 from EBSCO database on the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Violanti, J. M., Andrew, M. E., Mnatsakanova, A., Hartley, T. A., Fekedulegn, D., & Burchfiel, C. M. (2016). Correlates of hopelessness in the high suicide risk police occupation. *Police Practice & Research*, 17(5), 408–419. Retrieved 9. 6. 2021 from EBSCO database on the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- Vyhláška č. 487/2004 Sb., o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru.
- Wang, R., Yan, W., Du, M., Tao, L., & Liu, J. (2021). The effect of physical activity interventions on cognition function in patients with diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, 37(7), 1-9. Retrieved 16. 11. 2021 from EBSCO database on the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Retrieved 30. 5. 2021 from the World Wide Web: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- Zákon č. 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním (trestní řád).
- Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky.
- Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.
- Zvonař, M., Korvas, P., Nykodým, J., & Bieberlová, L. (2010). *Pohybové a zdravotní aspekty v kinantropologickém výzkumu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Zwingmann, L., Hoppstock, M., Goldmann, J.-P., & Wahl, P. (2021). The effect of physical training modality on exercise performance with police-related personal

protective equipment. *Applied Ergonomics*, 93, 1-9. Retrieved 8. 6. 2021 from EBSCO database on the World Wide Web: <https://search.ebscohost.com/>.

10. SEZNAM ZKRATEK

IZS	Integrovaný záchranný systém
KŘP JMK	Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje
MET	Metabolický ekvivalent
MŘPB	Městské ředitelství
MV	Ministerstvo vnitra
OOP	Obvodní oddělení policie
PA	Pohybová aktivita
PČR	Policie České republiky
PPČR	Policejní prezidium České republiky
RŘ KŘPJMK	Rozkaz ředitele policie Jihomoravského kraje
ZPPP	Závazný pokyn policejního prezidenta
ZoP	Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky

11. SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha 1. Testy fyzické způsobilosti.
- Příloha 2. Osvědčení o fyzické způsobilosti.
- Příloha 3. Členění obvodních oddělení Městského ředitelství policie Brno.
- Příloha 4. Organizační schéma územních odborů Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje (ÚO) a jejich obvodních oddělení (OOP)
- Příloha 5. Záznamový arch k měření pohybové aktivity během výkonu služby

12. PŘÍLOHY

Příloha 1. Testy fyzické způsobilosti.

Obsah testů, jejich popis a bodové hodnocení a kritéria hodnocení pro jejich splnění

A) Obsah, popis a bodové hodnocení jednotlivých testů

Test č. 1 - člunkový běh 4 x 10 m

Potřeby: stopky, 2 mety cca 40 cm vysoké, 10 m rovného neklouzavého terénu.

Úkol: uběhnout vzdálenost 4 x 10 m stanoveným způsobem v co nejkratším čase.

Popis: start (na povel) vedle mety, běží se šikmo mezi metami, meta č. 2 se obíhá, stejným způsobem se vrací zpět a obíhá se meta č. 1; třetí úsek se běží přímo, následuje dotek mety č. 2, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas.

Měření: na 0,1 s.

Ověřovaná schopnost: rychlostní obratnost převážně dolních končetin.

Body	Výkon	Body	Výkon
1	16,0	11	11,4
2	15,5	12	11,2
3	15,0	13	11,0
4	14,5	14	10,8
5	14,0	15	10,5
6	13,4	16	10,3
7	12,8	17	10,1
8	12,3	18	9,8
9	11,9	19	9,6
10	11,6	20	9,4

Za každé další zrychlení o 0,2 s připočítat 1 bod.

Test č. 2 – Přítah na hrazdě (opakovaně)

Potřeby: hrazda.

Úkol: maximální počet přítahů stanoveným způsobem.

Popis: ve visu na hrazdě paže propnuty, úchop nadhmatem, nebo podhmatem, nohy bez kontaktu s podložkou, přítah tak, aby brada při dokončení cviku byla nad úrovní hrazdy, a zpět do visu s nataženými pažemi bez dopomoci nohou.

Měření: počet správně provedených přítahů.

Ověřovaná schopnost: vytrvalostní síla převážně širokého zádového svalu, svalů mezilopatkových a pletence ramenního.

Body	Výkon	Body	Výkon
1	-	11	9
2	-	12	10
3	1	13	11
4	2	14	12
5	3	15	13
6	4	16	14
7	5	17	15
8	6	18	16
9	7	19	17
10	8	20	18

Za každý další přítah připočítat 1 bod.

Test č. 3 – klik - vzpor ležmo (opakovaně)

Potřeby: neklouzavá podložka.

Úkol: maximální počet kliků bez přerušení, stanoveným způsobem a bez zapření nohou.

Popis: leh na bříše, skrčené paže opřít dlaněmi o zem, špičky prstů v úrovni ramen směřují vpřed, hlava směřuje vpřed. Dopnutím paží v loktech vzpor ležmo. Pokrčením paží v loktech lehkým dotekem hrudníku o podložku a zpět do kliku. Trup je zpříma, pánev se nevysazuje, ani neprohýbá.

Měření: počet správně provedených cviků bez přerušení.

Ověřovaná schopnost: vytrvalostní síla převážně svalstva hrudníku a svalů pletence ramenního.

Body	Výkon	Body	Výkon
1	12	11	32
2	14	12	34
3	16	13	36
4	18	14	38
5	20	15	40
6	22	16	41
7	24	17	43
8	26	18	45
9	28	19	47
10	30	20	49

Za každé další dva kliky připočítat 1 bod.

Test č. 4 – celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 minuty

Potřeby: stopky, měkkí podložka.

Úkol: maximální počet cviků stanoveným způsobem.

Popis: ze stoje spatného přes dřep do lehu na bříše, zvednout ruce z podložky, přejít zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále se pokračuje

přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.

Měření: počet správně provedených cviků.

Ověřovaná schopnost: silově-obratnostní vytrvalost svalů fázických i posturálních.

Body	Výkon	Body	Výkon
1	12	11	32
2	14	12	34
3	16	13	36
4	18	14	38
5	20	15	40
6	22	16	41
7	24	17	43
8	26	18	45
9	28	19	47
10	30	20	49

Za každé další dva cviky do stoje spatného připočítat 1 bod.

Test č. 5 - běh na 1000 m – ověřovaná schopnost střednědobé vytrvalosti

Potřeby: přehledný přesně vyměřený okruh s rovným povrchem bez výrazného převýšení, stopky, startovní čísla, píšťalka nebo startovací pistole.

Úkol: uběhnout vzdálenost 1000 m v co nejkratším čase.

Popis: skupinový start (počet běžců se volí podle počtu organizátorů, na dva organizátory maximálně 15 běžců), běžícím se průběžně sděluje čas.

Měření: čas měříme s přesností na 1 s.

Body	Výkon	Body	Výkon
1	6:00	11	4:00
2	5:45	12	3:50
3	5:30	13	3:40
4	5:15	14	3:30
5	5:00	15	3:20
6	4:50	16	3:10
7	4:40	17	3:05
8	4:30	18	3:00
9	4:20	19	2:55
10	4:10	20	2:50

Za každé další zrychlení o 5 s připočítat 1 bod.

B) Obsah a kritéria hodnocení pro splnění testů

(1) Kritéria hodnocení pro 1. skupinu:

a) provádějí se testy č. 1 až 5,

- b) pro splnění je nutné v každém testu získat minimálně 6 bodů, v celkovém součtu je nutné získat minimálně 50 bodů,
- c) policista, resp. uchazeč, musí uplavat 100 m volným způsobem v čase do 2:30 minut.

(2) Kritéria hodnocení pro 2. skupinu:

- a) provádějí se testy č. 1, 3 až 5,
- b) pro splnění je nutné v každém testu získat minimálně 4 body, v celkovém součtu je nutné získat minimálně 36 bodů.

(3) Kritéria hodnocení pro 3. skupinu:

- a) provádějí se testy č. 1, 4 a 5,
- b) pro splnění je nutné v každém testu získat minimálně 1 bod, v celkovém součtu je nutné získat minimálně 18 bodů.

(4) Kritéria hodnocení pro 4. skupinu:

- a) provádějí se testy č. 1, 4 a 5,
- b) pro splnění je nutné v celkovém součtu získat minimálně 9 bodů.

(5) Obsah testů jejich popis a bodové hodnocení a kritéria hodnocení pro jejich splnění pro podskupiny 1A, 1B a 1C jsou uvedeny v příloze č. 3.

(6) Obsah testů a kritéria hodnocení pro podskupinu 1D:

- a) běh na 2800 m do 13 minut,
- b) běh na 100 m do 13,5 s,
- c) kliky – 40 opakování bez přerušení,
- d) sed-leh – 90 opakování v čase 2 minut,
- e) šplh na 4 m laně bez přírazu do 7 s,
- f) skok do dálky z místa minimálně 200 cm,
- g) shyby na hrazdě nadhmatem minimálně 10 opakování,
- h) plavání 100 m volný způsob do 2:05 minut.

(7) Obsah testů jejich popis a bodové hodnocení a kritéria hodnocení pro jejich splnění pro podskupinu 1E jsou uvedeny v příloze č. 4.

(8) Obsah testů a kritéria hodnocení pro podskupinu 2A:

- a) policista, resp. uchazeč, musí splnit testy pro 2. skupinu,
- b) dále musí splnit plavecký test v následujícím složení:
 1. uplavání 400 m volným způsobem v čase do 10 minut,
 2. uplavání 25 m pod vodní hladinou na nádech se startem,
 3. zanoření se na nádech do hloubky 5 metrů a vytažení určeného předmětu na hladinu.

(9) Obsah testů a kritéria hodnocení pro podskupinu 2B:

- a) policista, resp. uchazeč, musí splnit testy pro 2. skupinu,

b) dále musí uplavat 400 m volným způsobem v čase do 10 minut.

(10) Kritéria hodnocení pro podskupinu 2C:

a) provádějí se testy č. 1, 3 až 5,

b) pro splnění je nutné v celkovém součtu získat minimálně 25 bodů.

(11) Kritéria hodnocení pro podskupinu 4A:

a) provádějí se testy č. 3 až 5,

b) pro splnění je nutné v celkovém součtu získat minimálně 3 body.

Příloha 2. Osvědčení o fyzické způsobilosti.

Útvar Policie České republiky

.....

V dne

Počet listů:

O S V Ě D Ě N Í
o fyzické způsobilosti

**uchazeče o přijetí do služebního poměru příslušníka Policie České republiky
nebo příslušníka Policie České republiky pro výkon služby na služebním
místě, pro účely § 15 odst. 4 a
§ 79 odst. 4 zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků
bezpečnostních sborů**

Hodnostní označení *	
Příjmení / titul	/
Jméno	
Datum narození uchazeče	
Číslo služebního průkazu *	
Skupina fyz. způsobilosti **	
Platnost osvědčení do	

* týká se jen příslušníka Policie České republiky

** případně podskupina

splnil/a požadavky na tělesnou zdatnost podle § 15 odst. 4, resp. § 79 odst. 4 zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.

.....

Datum konání testu

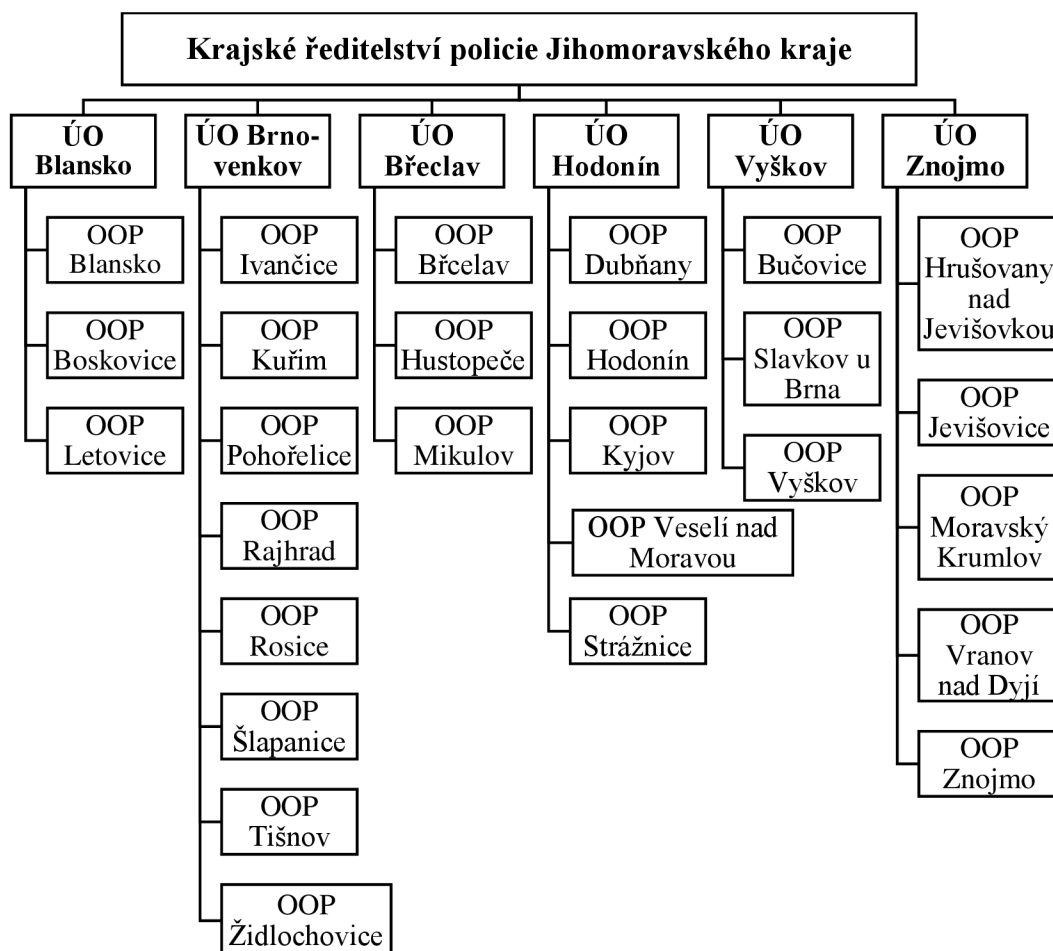
.....

Vedoucí komise

Příloha 3. Členění obvodních oddělení Městského ředitelství policie Brno.

- Obvodní oddělení Brno-Bystrc,
- Obvodní oddělení Brno-Komárov,
- Obvodní oddělení Brno-Královo Pole,
- Obvodní oddělení Brno-Sever,
- Obvodní oddělení Brno-Střed,
- Obvodní oddělení Brno-Výstaviště,
- Obvodní oddělení Brno-Žabovřesky,
- Obvodní oddělení Brno-Židenice.

Příloha 4. Organizační schéma územních odborů Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje (ÚO) a jejich obvodních oddělení (OOP).



Příloha 5. Záznamový arch k měření pohybové aktivity během výkonu služby

ZÁZNAMOVÝ ARCH

Věk: 25 Hmotnost: 90 kg Výška: 183 cm

Den měření	1. den (16. 9.)	2. den (17. 9.)	3. den (18. 9.)	4. den (19. 9.)
Čas ve službě (od – do)	X	6:00 – 19:30	6:00 – 18:00	18:00 – 24:00
Poznámky k aktivitě ve službě		Použití domucovacích prostředků v čase 8:30		
Den měření	5. den (20. 9.)	6. den (21. 9.)	7. den (22. 9.)	8. den (23. 9.)
Čas ve službě (od – do)	0:00 – 6:00 18:00 – 24:00	0:00 – 6:00	X	X
Poznámky k aktivitě ve službě				
Den měření	9. den (24. 9.)	10. den (25. 9.)	11. den (26. 9.)	12. den (27. 9.)
Čas ve službě (od – do)	X	6:00 – 18:00	6:00 – 14:30	X
Poznámky k aktivitě ve službě				
Den měření	13. den (28. 9.)	14. den (29. 9.)		
Čas ve službě (od – do)	X	X		
Poznámky k aktivitě ve službě				