



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

**Sportovní příprava pro studenty oboru Zdravotnický
záchranář**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program: **SPECIALIZACE VE ZDRAVOTNICTVÍ**

Autor: Adéla, Štenclová

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav, Majer

České Budějovice 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem „*Sportovní příprava pro studenty oboru Zdravotnický záchranář*“ jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

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

V Českých Budějovicích dne 6. května 2022

.....

Poděkování

Poděkování patří vedoucímu mé práce Mgr. Miroslavu Majerovi. Dále bych chtěla poděkovat Mgr. Olze Dvořáčkové za odbornou statistickou konzultaci a pomoc při zpracování dat. Za podporu při psaní bakalářské práce jsem vděčná mé rodině a všem, kteří se mnou ochotně konzultovali a podporovali mě.

Sportovní příprava pro studenty oboru Zdravotnický záchranář

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá sportovní přípravou studentů oboru Zdravotnický záchranář na vysokých školách v České republice. V současné době je zdravotnický záchranář fyzicky zatížen používáním přístrojové techniky, která je součástí vybavení výjezdového vozidla Zdravotnické záchranné služby, a také manipulací s pacienty. Studenti jsou na vysokých školách připravováni nejen vědomostně, ale výuka zahrnuje i fyzickou přípravu.

Práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. V teoretické části je definována práce zdravotnického záchranáře a základní složky Integrovaného záchranného systému. Dále se zabývá teorií sportovního výkonu, náplní sportovní přípravy a sportovních kurzů oboru Zdravotnický záchranář na Jihočeské univerzitě. Empirická část byla provedena kvantitativní metodou dotazování, technikou dotazníku vlastní konstrukce. Výzkumný soubor tvořili studenti oboru Zdravotnický záchranář z jednotlivých vysokých škol v České republice. Cílem bylo analyzovat náplň sportovní přípravy a zjistit subjektivní hodnocení náročnosti sportovní přípravy a fyzické připravenosti studentů oboru Zdravotnický záchranář. K těmto cílům byly vytvořeny dvě hypotézy. H2: Subjektivní hodnocení náročnosti sportovní přípravy pro studenty oboru Zdravotnický záchranář na jednotlivých vysokých školách v České republice se liší a H3: Subjektivní hodnocení fyzické připravenosti na sportovní přípravu oboru Zdravotnický záchranář se mezi ženami a muži neliší. K prvnímu cíli byla stanovena výzkumná otázka, která se dotazuje na rozdíly v náplni sportovní přípravy na jednotlivých vysokých školách v České republice.

Výzkumným šetřením bylo zjištěno, že náročnost sportovní přípravy se na jednotlivých vysokých školách v České republice podle hodnocení studentů liší a hodnocení mezi ženami a muži se výrazně neliší. Rozdíly v náplni sportovní přípravy mezi jednotlivými školami nejsou významné. Tato práce může být použita pro návrh úpravy akreditace oboru Zdravotnický záchranář na jednotlivých školách v České republice.

Klíčová slova

Student vysoké školy; zdravotnický záchranář; kondiční příprava; fyzická zdatnost; sport

Sports training for paramedic students

Abstract

This bachelor's thesis concerns the sports training of students in the paramedics' fields at Czech universities. Nowadays, a paramedic is physically stressed by using the instrumentation technics, which are a part of the Medical Rescue Service vehicles, and manipulating patients. The university students have been prepared not only by obtaining knowledge but also by physical preparations.

The thesis is divided into the theoretical and the empirical parts. The theoretical part defines the work of a paramedic and the base part of the Integrated Rescue System. Moreover, it deals with a theory of sports achievement, the content of the sports preparation, and the sports courses in the Paramedic fields at the University of South Bohemia. The empirical part was performed by the quantitative method of the survey, by an own questionnaire technique. The research samples come from students in the Paramedic field at particular Czech universities. The survey aimed to analyze the content of the sports preparation and to find out the subjective evaluation of the severity of the sports preparation and the physical readiness of the students. There are two hypotheses. H2: The subjective assessment of the demandingness of the sports preparation is different at particular Czech universities, and H3: The subjective assessment of the physical readiness for the sports preparation in the Paramedic field is the same for both men and women. There is a specific research question for the first aim, which asked about differences in contents of the sports preparation in particular universities in the Czech Republic.

The investigative survey detected that according to the students' evaluations, the severity of the sports preparation differs among the Czech universities. Moreover, differences between males and females, were evaluated without significant distinction. Differences in the content of the sports preparation among the particular universities are not considerable. This bachelor's thesis may work as a proposal for adjusting the accreditation in the Paramedic field at the Czech universities.

Key words

Student of university; paramedic; conditional training; physical readiness; sport

Obsah

Úvod	8
1 Současný stav	9
<i>1.1 Charakteristika práce Zdravotnického záchranáře</i>	9
<i>1.2 Složky IZS</i>	9
1.2.1 Policie České republiky	10
1.2.2 Zdravotnická záchranná služba.....	10
1.2.3 Hasičský záchranný sbor České republiky a jednotky požární ochrany	11
<i>1.3 Fyzická zdatnost</i>	12
1.3.1 Zdraví a životní styl	12
1.3.2 Výkon a sport.....	13
<i>1.4 Sportovní příprava na Jihočeské univerzitě</i>	15
1.4.1 Přijímací zkoušky	16
1.4.2 1. ročník	16
1.4.3 2. ročník	17
1.4.4 3.ročník	18
1.4.5 Zimní a letní kurzy.....	18
<i>1.5 Zdravotnický záchranář v zahraničí</i>	19
1.5.1 Německo	19
1.5.2 Slovensko.....	20
1.5.3 Spojené státy americké	20
1.5.4 Finsko.....	21

2 Cíle práce, výzkumné otázky a hypotézy	22
2.1 Cíle práce.....	22
2.2 Výzkumné otázky a hypotézy	22
3 Metodika práce	23
3.1 Metody a technika sběru dat.....	23
3.2 Charakteristika výběrového souboru.....	23
4 Výsledky výzkumného šetření	25
4.1 Grafické zpracování.....	25
4.2 Grafické zpracování výzkumné otázky	40
4.3 Statistické zpracování	43
5 Diskuse	45
Závěr	48
Seznam použitých zdrojů	50
Seznam tabulek	55
Seznam obrázků	56
Seznam příloh.....	57
Seznam zkratk.....	58

Úvod

Práce zdravotnického záchranáře je psychicky i fyzicky velmi náročná, je zde kladen důraz na teoretické vědomosti a praktické zkušenosti. Zdravotnický záchranář je v České republice vzděláván na vysoké škole v bakalářském oboru Zdravotnický záchranář/Zdravotnické záchranářství (nová akreditace), do roku 2019 též na vyšší odborné škole v oboru Diplomovaný zdravotnický záchranář. Tématem mé bakalářské práce je Sportovní příprava studentů oboru Zdravotnický záchranář.

Zdravotnický záchranář je v zaměstnání fyzicky zatížen používáním přístrojového a materiálního vybavení pro podání komplexní péče, manipulací s pacienty a transportem pacientů. Všechny tyto činnosti jsou fyzicky náročné. Je důležité, aby záchranář byl dostatečně kondičně připraven.

Přirozený pohyb je součástí zdravého životního stylu. Zaměstnání se zvýšenou fyzickou zátěží vyžaduje i speciální kondiční přípravu, již v době studia či přípravě na dané zaměstnání. Důležitost správných pohybových návyků a dostatečná svalová vybavenost jsou podle mě klíčové k udržení tělesného zdraví i při zaměstnání se zvýšenou fyzickou zátěží.

V této práci se zabývám sportovní přípravou a sportovními kurzy na jednotlivých vysokých školách v České republice, náročností sportovní přípravy a fyzické připravenosti, které hodnotili studenti z jednotlivých vysokých škol.

1 Současný stav

1.1 Charakteristika práce Zdravotnického záchranáře

Pracovní činnost, kterou vykonává zdravotnický záchranář, definuje vyhláška č. 55/2011 Sb., o činnostech zdravotnických pracovníků a jiných odborných pracovníků. Zdravotnický záchranář vykonává činnosti podle § 3 odst. 1 a dále bez odborného dohledu a bez indikace vykonává činnosti v rámci specifické ošetrovatelské péče při poskytování přednemocniční neodkladné péče, a dále při poskytování akutní lůžkové péče intenzivní, včetně péče na urgentním příjmu. Podle vyhlášky č. 55/2011 mezi činnosti, které zdravotnický záchranář vykonává, patří zejména: monitorace a zhodnocení vitálních funkcí, provádění kardiopulmonální resuscitace se všemi náležitostmi, zajištění žilního přístupu a aplikace nitrožilních roztoků a některých léků, ošetření ran a zástava krvácení, provádění neodkladných výkonů při probíhajícím porodu a první ošetření novorozence, zavádění a udržování kyslíkové a inhalační terapie, vyprošťování, polohování, imobilizace a transport pacientů a další odborné činnosti.

1.2 Složky IZS

Integrovaný záchranný systém (dále jen IZS), který definuje zákon č. 239/2000 Sb., lze chápat jako koordinovaný postup jednotlivých složek při provádění záchranných a likvidačních prací v místě mimořádné události a při přípravě na mimořádnou událost (Smetana a Kratochvílová, 2007). V současnosti je IZS právně vymezený, otevřený systém koordinace a spolupráce (Vondrášek et al., 2014).

Integrovaný záchranný systém tvoří základní a ostatní složky IZS. Podle §4 zákona č. 239/2000 Sb. jsou základními složkami:

- Hasičský záchranný sbor České republiky,
- jednotky požární ochrany zařazené do plošného pokrytí kraje jednotkami požární ochrany,
- poskytovatelé zdravotnické záchranné služby,
- Policie České republiky.

1.2.1 Policie České republiky

Policie České republiky (dále jen PČR) je výkonným orgánem státní moci, jeho hlavním úkolem je chránit bezpečnost občanů, ochrana majetku a udržení veřejného pořádku (Zeman a Mika, 2007). Podle zákona č. 273/2008 Sb. PČR zajišťuje ochranu života, zdraví a majetku, odhaluje trestné činy, zabraňuje trestným činům jejich prevencí, bojuje proti terorismu a organizovanému zločinu, dohlíží na plynulost a bezpečnost provozu na silničních komunikacích.

V rámci IZS má PČR za úkol především zajistit bezpečnost a uzavření daného prostoru (Zeman a Mika, 2007), dále zajištění veřejného pořádku, bezpečnost a omezené řízení dopravy při záchranných a likvidačních pracích (Smetana a Kratochvílová, 2007).

Uchazeči, kteří se chtějí stát policisty, jsou prověřováni testem fyzické způsobilosti. Cílem je posouzení úrovně rozvoje pohybových schopností a dovedností uchazeče. Tyto schopnosti jsou nezbytné pro výkon služby u PČR. Uchazeči absolvují v rámci přijímacího řízení čtyři disciplíny. Správně provedené cviky jsou hodnoceny pomocí bodů. V každé disciplíně je, pro úspěšné absolvování přijímacího řízení, nutné získat minimálně 4 body a v celkovém součtu minimálně 36 bodů. Maximální počet bodů získaných v jednotlivých disciplínách je 14 bodů, dohromady tedy 56 bodů. Disciplíny, z kterých se přijímací řízení skládá, jsou: člunkový běh 4x10 metrů, klik vzpor ležmo, celomotorický test 2 minuty a běh 1000 metrů (Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče, 2021).

1.2.2 Zdravotnická záchranná služba

Zdravotnická záchranná služba (dále jen ZZS) je tvořena čtrnácti územními středisky (Zeman a Mika, 2007). Tyto zařízení zřizuje kraj, který odpovídá za danou organizaci a zajištění její činnosti (Smetana a Kratochvílová, 2007). ZZS poskytuje odbornou přednemocniční neodkladnou péči na místě vzniku jejich úrazu nebo náhlého onemocnění, během jejich transportu a při předání do zdravotnického zařízení. Tato péče je poskytována především při stavech bezprostředně ohrožujících život, při stavech, které mohou vést prohlubováním chorobných změn k náhlé smrti. Dále se jedná o stavy, které mohou způsobit bez poskytnutí odborné pomoci chorobné změny, stavy působící náhlé utrpení a náhlou bolest a stavy chování a jednání, které ohrožují postiženého nebo jeho okolí (Smetana a Kratochvílová, 2007).

Požadavky pro uchazeče o místo zdravotnického záchranáře nezahrnují ověření fyzické zdatnosti. Po uchazečích je vyžadováno vysokoškolské vzdělání v oboru zdravotnický záchranář (Bc. nebo DiS.), ochota neustále se vzdělávat, samostatnost, pečlivost, zdravotní způsobilost a trestní bezúhonnost (Kariéra, 2020).

1.2.3 Hasičský záchranný sbor České republiky a jednotky požární ochrany

Hasičský záchranný sbor České republiky (dále jen HZS ČR, HZS) má za úkol chránit životy, zdraví a majetek před požáry a poskytovat pomoc při mimořádné události (MU) (Zeman a Mika, 2007). Příslušníci HZS plní úkoly HZS jsou ve služebním poměru podle zákona o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů (Smetana a Kratochvílová, 2007).

Hlavním koordinátorem IZS je HZS ČR. Při MU či krizovém stavu koordinuje všechny záchranné složky, má za úkol zabezpečit spolupráci při provádění záchranných a likvidačních prací a spolupracuje se všemi ostatními složkami IZS (Zeman a Mika, 2007). Mezi další úkoly, podle zákona č. 239/2000 Sb., o IZS, patří sjednocení postupů, usměrňování IZS, kontrola a koordinace poplachových plánů IZS, zajištění a provozování jednotného systému varování a vyrozumění, organizace instruktáží a školení v oblasti ochrany obyvatelstva (Smetana a Kratochvílová, 2007).

Mezi podmínky přijímacího řízení do služebního poměru je získání prověrky tělesné zdatnosti. Ověření fyzické zdatnosti se skládá ze dvou silových testů a jednoho vytrvalostního (Přijetí do služebního poměru, 2021).

Uchazeči a příslušníci HZS ČR jsou rozděleni do čtyř skupin I až IV podle služebního místa a do šesti věkových kategorií pro muže a ženy (VK 1 až VK 6). Zkouška se skládá z různého počtu testů podle dané kategorie pro požadované pracovní místo. Příslušníci toto ověření absolvují každý rok. Disciplíny, ze kterých se test může skládat, jsou silové – kliky nebo shyby, leh-sedy nebo přednožování v lehu, a vytrvalostní – běh na 2000 metrů nebo plavání 200 metrů. Jednotlivé disciplíny jsou hodnoceny body, pro každou kategorii jsou stanoveny jiné minimální hodnoty, kterých musí uchazeči a příslušníci HZS ČR dosáhnout (Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR, 2008).

Zajištění tzv. plošného pokrytí území České republiky zajišťují také jednotky požární ochrany (Smetana a Kratochvílová, 2007). Jednotky požární ochrany se dělí na jednotky

s územní působností zasahující i mimo svého zřizovatele a na jednotky s místní působností zasahující na území zřizovatele (Zeman a Mika, 2007).

1.3 Fyzická zdatnost

Fyzická zdatnost je dána vytrvalostí, svalovou silou, pohyblivostí (kloubů, šlach a vazů) a koordinací pohybu. Tělesná zdatnost a přirozený pohyb jsou jedním z nejdůležitějších atributů zdravého životního stylu (Kubátová, 2015).

1.3.1 Zdraví a životní styl

Podle Světové zdravotnické organizace je zdraví chápáno jako vyrovnaný stav tělesné, duševní a sociální pohody. Zdraví člověka je ovlivňováno několika vnějšími a vnitřními atributy. Pro zdravý a spokojený život a také pro dobré pracovní schopnosti a výkon je zdraví základním kamenem. Proto je výchova ke zdraví zařazována na všech úrovních vzdělávání ve školách (Machová, 2015).

Zdraví je ovlivňováno zevními a vnitřními faktory. Tyto faktory jsou nazývány determinanty zdraví. Mezi vnitřní faktory se řadí dědičnost, se kterou se jedinec již narodí. Životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a úroveň poskytovaných zdravotnických služeb jsou zevními determinanty, které může každý jedinec ovlivnit. Největší podíl na kvalitě zdraví má životní styl (asi 50 %), na druhém místě jsou genetické faktory a životní prostředí (asi 20 % a 20 %) a nejméně zdraví ovlivňují zdravotnické služby (asi 10 %) (Machová, 2015).

Životní styl můžeme definovat jako souhru dobrovolného chování (výběr z více možností) v různých životních situacích. Rozhodování v daných situacích je také ovlivněno rodinnými zvyklostmi, dodržovanými tradicemi, ekonomickou a sociální situací. Dalšími faktory, které ovlivňují životní styl, jsou věk, temperament, vzdělání, zaměstnání, měsíční příjem, příslušnost k rase, pohlaví, hodnoty a postoje daného jedince. Některé formy chování, „škodlivé rozhodování“, mohou zdraví poškozovat. Kouření, nadměrná konzumace alkoholu, zneužívání drog, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž nebo rizikové chování jsou nejrizikovějšími faktory, které poškozují zdraví. Tyto faktory většinou nepůsobí samostatně, ale ve vazbě s jinými faktory (Machová, 2015).

Mezi složky, které nejvíce ovlivňují životní styl, řadíme výživu, pohybovou aktivitu a psychickou zátěž. K zajištění správného chodu organismu, výstavbě tkání a orgánů je potřeba dostatečná energie a stavební látky. Tyto prvky získává člověk potravou. Je tedy nutné dbát na správnou a vyváženou výživu již od raného věku. Příjem energie by se měl rovnat energii vydané. Větší energetické nároky jsou kladeny v dětství a dospívání, v těhotenství a při kojení. Strava by měla být vyvážená a pestrá. Mezi základní živiny se řadí bílkoviny, cukry a tuky. Důležitý je také příjem vitaminů, minerálů a vody (Machová, 2015).

Psychologie zdraví je definována celou řadou vlivů a okolností, které mohou působit pozitivně či negativně na psychické zdraví jedince nebo také celků – profesních, věkových a jiných skupin. Tyto sociální vlivy a okolnosti nazýváme jako sociální determinanty zdraví. Jedním z nich je koncepce životních událostí, různé očekávané, nečekané či náhodné životní příhody a události, na které není člověk vždy připraven a musí na ně reagovat. Dalším determinantem je sociální opora, pocit jednotlivce, že si ho ostatní váží a jsou mu ochotni nabídnout péči a pomoc. Sociálně-ekonomický status je posledním faktorem ovlivňujícím psychické zdraví, jde o postavení jedince ve společnosti (Wedlichová, 2015).

Důležitým faktorem, který ovlivňuje životní styl, je také fyzická zdatnost. Pohyb je základním projevem všech živočichů na Zemi včetně člověka. Živočišné organismy využívají pohyb při vyhledávání potravy nebo úkrytu před nepřáteli, zajišťují si takovou polohu, aby byly skryty před hrozcím nebezpečím nebo při vyhledávání druhého pohlaví apod. Člověk využívá pohyb nejenom k zajištění základních životních potřeb, ale také k činnosti umělecké a sportovní. Aktivní pohyb je důležitým předpokladem k zachování přirozeného zdraví. Pohybová aktivita je zajištěna pomocí pohybového aparátu, tělesné zdatnosti a držení těla (Kubátová, 2015).

1.3.2 Výkon a sport

Struktura sportovního výkonu je složena z psychofyzických předpokladů k různým druhům sportů, těmito předpoklady jsou vrozené dispozice, prostředí a záměrný trénink. Tento komplex lze chápat jako celek složený z vzájemně se propojujících částí. Sportovní výkon je vymezeným systémem prvků se svojí určitou strukturou. Jednotlivé prvky mohou být somatické, fyziologické, motorické, psychické apod. Determinanty určující sportovní výkon jsou faktory, relativně samostatné součásti sportovního výkonu,

vycházející ze somatických, kondičních, technických, taktických a psychických prvků výkonu (Dovalil a kolektiv, 2002).

Somatické faktory jsou geneticky podmíněné a v řadě sportů hrají významnou roli. Hlavní somatické faktory jsou výška a váha člověka, délkové rozměry a poměry, složení těla a tělesný typ. Týkají se především podpůrného tělesného systému (kostry, svalstva, vazů a šlach). Úspěch sportovce automaticky nezajistí daný somatotyp, ale bez odpovídající stavby těla se nelze v určitých sportovních disciplínách řadit mezi výkonnostně nejlepší jedince (Dovalil a kolektiv, 2002).

Pohybové schopnosti se řadí do **kondičních faktorů** sportovního výkonu. Můžeme je rozdělit do tří základních skupin:

- primární dovednosti – jsou nejvíce všeobecné, jedná se vlastně o přirozeně naučené pohyby. Tyto základní pohyby jsou běžné v životě každého člověka, např. chůze, běh,
- pohybové dovednosti – jsou pohyby, které nejsou součástí základních dovedností, ale zároveň nesouvisí s danou sportovní specializací. Jsou součástí všestranné a všeobecné připravenosti,
- sportovní dovednosti – jsou speciální pohybové dovednosti získané pro výkon v dané sportovní specializaci. Jejich hlavním rysem je komplexnost. Příkladem sportovních dovedností pro hokejisty je střelba golfovým úderem (Dovalil a Perič, 2010).

Pohybové schopnosti nebo také tělesná zdatnost je definována vytrvalostí, svalovou silou, pohyblivostí kloubů a šlach, koordinačními schopnostmi (Kubátová, 2015), Dovalil a Perič (2010) sem řadí i rychlostní schopnosti. Vytrvalostní schopnosti mají za cíl překonávat únavu nebo dlouhodobě vykonávat určitou pohybovou činnost (Dovalil a Perič, 2010). Posilování vytrvalostní složky je prováděno činnostmi s určitou intenzitou dostatečně dlouho, např. běh, chůze do kopce či schodů, jízda na kole, plavání apod. Pro účinné cvičení se doporučuje provádět tyto aktivity nejméně 20 minut 3 – 4krát týdně (Kubátová, 2015). Rozlišujeme několik silových schopností – sílu absolutní, rychlou a výbušnou, vytrvalostní. Silové schopnosti spolu komplexně a poměrně složitě souvisejí. Nepochybně hrají důležitou roli ve všech sportovních výkonech (Dovalil a kolektiv, 2002). Svalovou sílu lze rozvíjet posilováním, kulturistikou, kondičním plaváním, různými druhy atletických disciplín apod. Tyto činnosti zlepšují

prokrvení svalstva a jeho odolnost vůči zranění (Kubátová, 2015). Koordinační pohybové schopnosti jsou řízené a regulované pohyby. Tyto pohyby jsou řízeny centrálním nervovým systémem a nižšími řídicími centry. Pro sportovce jsou významné specifické koordinační schopnosti, které se vážou na jednotlivé požadavky daných disciplín (Dovalil a kolektiv, 2002). Vysoká až maximální rychlost pohybu je charakteristická pro mnohé sportovní výkony. Tato činnost je prováděna maximálním úsilím, výkon tedy nemůže probíhat dlouhou dobu (Dovalil a kolektiv, 2002).

Sportovní výkon se skládá z konkrétních pohybových úkolů. Tyto úkoly mohou být jednoduché a lehce řešitelné nebo složitější, které je nutno řešit variabilním řešením. Účelný způsob řešení daného pohybového úkolu je **technikou**, při které jedinec využívá své možnosti a další faktory, především somatické, kondiční a psychické (Dovalil a kolektiv, 2002).

Taktika je způsob řešení všech úkolů, dílčích i širších, prováděných v rámci pravidel daného sportu. Strategické a taktické řešení úkolů spočívá ve výběru optimálního způsobu. Jednání sportovců v propojení s technickými dovednostmi a psychickými procesy se promítají v individuálním, ale i kolektivním řešení úkolů. Taktické myšlení je ovlivněno myšlením, souborem vědomostí a intelektovými schopnostmi. Výběr optimálního řešení zajišťují všechny tyto schopnosti (Dovalil a kolektiv, 2002).

Struktura sportovního výkonu vychází především ze sportovní specializace, ovlivněné kondičními, technickými a taktickými faktory, ale je ovlivněna i **psychickými procesy**. Na psychiku člověka má vliv náročnost sportovních situací i trénink dané sportovní disciplíny (Dovalil a kolektiv, 2002). Na psychické zdraví mají vliv mnohé okolnosti, které mohou působit pozitivně i negativně na zdravotní stav člověka (Wedlichová, 2015). Sportovní výkon je závislý na schopnostech a motivaci. Schopnosti jsou sensorické, pohybové a intelektuální. Motivace rozhoduje o vzniku, směru a intenzitě jednání sportovce (Dovalil a kolektiv, 2002).

1.4 Sportovní příprava na Jihočeské univerzitě

Sportovní příprava je pro studenty oboru Zdravotnický záchranář na Jihočeské univerzitě povinná v každém semestru. Skládá se z povinné tělesné výchovy a kurzů.

1.4.1 Příjímací zkoušky

Uchazeči, kteří chtějí studovat obor Zdravotnický záchranář na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, musejí splnit tyto podmínky: ukončené střední všeobecné nebo úplné střední odborné vzdělání zakončené maturitní zkouškou a úspěšné splnění přijímacího řízení. Přijímací řízení pro uchazeče oboru Zdravotnický záchranář na Jihočeské univerzitě se skládá z tělesné zdatnosti a vědomostního testu (Zdravotnické záchranářství, 2021).

Talentové zkoušky z tělesné zdatnosti se skládají z plavání na 100 metrů na čas a atletiky – běh na 100 metrů, běh na 1500 metrů muži a 800 metrů ženy. Mohou je absolvovat pouze uchazeči, kteří předloží potvrzení o zdravotní způsobilosti. Výkony v každé disciplíně jsou hodnoceny body 0–10. V talentové zkoušce může uchazeč získat maximálně 30 bodů (Zdravotnické záchranářství, 2021).

Písemná zkouška se skládá z testu z biologie člověka a testu ze všeobecné informovanosti včetně zdravotnické problematiky. Z jednotlivých testů může uchazeč získat 50 bodů, maximálně 100 bodů (Zdravotnické záchranářství, 2021).

Maximální možný počet získaných bodů z přijímacích zkoušek je 130 (Zdravotnické záchranářství, 2021).

1.4.2 1. ročník

Sportovní přípravu v prvním semestru zahrnuje předmět Profesionální tělesná výchova 1 a zimní kurz, který je součástí předmětu Odborná praxe 1 (viz podkapitola 1.4.5 Zimní a letní kurzy).

Cíle předmětu Profesionální tělesná výchova 1 jsou dle sylabu rozvoj osobnosti studentů zaměřeny na jejich fyzickou zdatnost a formování harmonické osobnosti. Studenti si mají osvojit jednotlivé pohybové modely a zlepšit obecné i speciální pohybové dovednosti. Tyto schopnosti mají zvýšit úspěšnost záchranných akcí v nepřístupném terénu. Zakončení předmětu je klasifikováno zápočtem (Popis předmětu Profesionální tělesná výchova 1).

Náplň předmětu:

- problematika práce ve výškách a nad volnou hloubkou,

- využití práce ve výškách v rámci IZS a zdravotnických záchranářů,
- základní rozdělení a popis materiálů používaných při práci ve výškách,
- uzlové techniky (vázání a rozdělení používaných uzlů) (Popis předmětu Profesní tělesná výchova 1).

V druhém semestru se sportovní příprava skládá z předmětu Profesní tělesná výchova 2 a z letního kurzu Součinnostní cvičení se složkami IZS lanové techniky a modelové situace, který je součástí předmětu Odborná praxe 2 (viz podkapitola 1.4.5 Zimní a letní kurzy).

Cílem předmětu Profesní tělesná výchova 2 je prohlubování již získaných dovedností z prvního semestru. Náplní předmětu jsou praktické ukázky a nácviky slaňovacích technik. Požadavky na studenty pro splnění tohoto předmětu jsou 12minutový běh – pro ženy limit 2400 metrů, pro muže 2600 metrů a leh-sedy bez fixace nohou na 2 minuty – pro ženy 40 opakování, pro muže 50 opakování, a jsou klasifikovány zápočtem (Popis předmětu Profesní tělesná výchova 2).

1.4.3 2. ročník

Profesní tělesná výchova 3 je součástí sportovní přípravy ve třetím semestru, součástí je i kurz Záchrany z ledu, který je nutné absolvovat pro splnění předmětu Odborná praxe 3 (viz podkapitola 1.4.5 Zimní a letní kurzy).

Náplní předmětu Profesní tělesná výchova 3 jsou dva samostatné bloky: plavání a lanové techniky. Studenti prohlubují znalosti z teorie tělesné kultury a získají znalosti o hydrologii klidných vod. V praktických cvičeních si osvojí základní plavecké styly, zdokonalí vlastní plavecké výkony a vyzkouší si záchranu a vyhledávání osob v terénu. V bloku lanových technik si zopakují zkušenosti z předešlých semestrů a získají dovednosti pro záchranu osob pomocí lanových technik. Požadavky na ukončení předmětu, který je klasifikován zápočtem, jsou: 200 metrů plavání volným způsobem – limit pro ženy 4 minuty, pro muže 3 minuty a 50 sekund (Popis předmětu Profesní tělesná výchova 3).

Ve čtvrtém semestru je součástí sportovní přípravy předmět Profesní tělesná výchova 4, kurz s Vodní záchrannou službou Českého červeného kříže a kurz s Horskou službou I, které je povinné absolvovat pro splnění předmětu Individuální praxe 2 (viz podkapitola 1.4.5 Zimní a letní kurzy).

Předmět Profesní tělesná výchova 4 je povinnou součástí studia oboru Zdravotnický záchranář. Náplní předmětu je zdokonalení v technikách plaveckých stylů, získání speciálních tělesných schopností a techniky branného plavání a Vodní záchranné služby. Požadavky na zakončení předmětu (klasifikace zápočtem) jsou praktické dovednosti:

- skok do neznámé vody,
- lokalizace tonoucího,
- tažení a vytažení tonoucího z vody,
- potápěčské dovednosti ABC,
- plavání pod vodou – ženy 20 metrů, muži 25 metrů (Popis předmětu Profesní tělesná výchova 4).

1.4.4 3.ročník

V posledním ročníku v zimním (pátém) semestru je sportovní příprava zahrnuta v předmětu Profesní tělesná výchova 5 a kurz s Horskou službou II, který je součástí předmětu Odborná praxe 5 (viz podkapitola 1.4.5 Zimní a letní kurzy).

Cílem předmětu Profesní tělesná výchova 5 je naučit studenty základy sebeobrany. Náplní tohoto předmětu jsou pádové techniky, gymnastická průprava a akrobacie, technika postojů, úderů a kopů, sebeobrané techniky a profesní sebeobrana. Klasifikace předmětu je zápočet (Popis předmětu Profesní tělesná výchova 5).

V posledním (šestém) semestru je sportovní příprava pro studenty součástí předmětu Profesní tělesná výchova 6. Cílem předmětu je prohloubení a zopakování naučených dovedností z předešlého semestru. Náplň sportovní přípravy tvoří strategie obrany, předvídání nebezpečí, trénink v adrenalinovém zatížení, obrana proti zbraním a proti více útočníkům, trénink řízené agresivity a týmová spolupráce. Předmět je zakončen zápočtem (Popis předmětu Profesní tělesná výchova 6).

1.4.5 Zimní a letní kurzy

Studium oboru Zdravotnický záchranář zahrnuje šest povinných kurzů. Tyto kurzy jsou součástí sportovní přípravy studentů. V prvním ročníku studenti absolvují zimní a letní kurz konající se v Přední Výtoni. Náplň zimního kurzu tvoří kondiční trénink, základy lanových technik a transport zraněného v terénu. V letním kurzu studenti zdokonalují svoji fyzickou zdatnost na kolech, nacvičují modelové situace pro seznámení se s činností

záchranu osob z nepřístupného terénu a seznámí se se způsobem komunikace při součinnosti IZS (Popis předmětu Odborná praxe 2).

Zimní kurz Sebezáchranu a záchranu z ledové vody je nedílnou součástí sportovní přípravy ve druhém ročníku (Popis předmětu Odborná praxe 3), též (letní) kurz s Horskou službou I a kurz s Vodní záchrannou službou (Popis předmětu Individuální praxe 2). Cílem kurzu s Horskou službou je naučit studenty nové poznatky v oblasti lanových technik a praktický nácvik v modelových situacích. Studenti si osvojí schopnosti vzájemné spolupráce, schopnosti naplánovat, zorganizovat a provést záchranné činnosti v terénu a zdokonalí již dříve nabyté dovednosti a znalosti (Popis předmětu Individuální praxe 2).

Posledním kurzem je kurz s Horskou službou II, který je součástí pátého semestru (Popis předmětu Odborná praxe 5).

1.5 Zdravotnický záchranář v zahraničí

1.5.1 Německo

Zdravotnický personál se řadí v Německu do tří úrovní – Rettungsassistent–paramedic (Notfallsanitäter–paramedic), Rettungssanitäter, Rettungs–helfer a dobrovolníci (Prejda, 2017).

„Rettungsassistent–paramedic“ je zdravotnický záchranář, který může pracovat samostatně nebo asistovat lékaři. Odborné školení trvá dva roky. Absolvent může pracovat také na oddělení urgentního příjmu a na jednotkách intenzivní péče. V roce 2014 byl tento program ukončen a nahradil ho nový, který je dlouhý tři roky. „Notfallsanitäter–paramedic“ jsou absolventi tohoto kurzu a mají stejné kompetence jako v předešlém programu. „Rettungsassistent“, kteří chtěli pokračovat ve svém zaměstnání, si museli do roku 2020 dodělat odpovídající kurz (Prejda, 2017).

„Rettungssanitäter“ (EMT-I) je řidič vozu záchranné služby. Absolvuje kurz trvající 520 hodin. „Rettungs–helfer“ (EMT-B) je řidič sanitního vozu, vzdělání trvá minimálně 160 hodin (Prejda, 2017).

Není to obvyklé, ale součástí vozu záchranné služby může být i dobrovolník. Většina vozů je obsazena profesionály. Tito dobrovolníci jsou nejčastěji na úrovni EMT-I nebo EMT-B, tedy řidičů (Prejda, 2017).

1.5.2 Slovensko

Zdravotnickým záchranářem se na Slovensku může stát každý, kdo vystuduje vysokoškolský obor „Urgentná zdravotná starostlivosť“ nebo úspěšně dokončí studium na vyšší odborné škole ve studijním programu „Diplomovaný zdravotnícky záchranár“ nebo získá úplné střední odborné vzdělání (pomaturitní studium) „Zdravotnícky záchranár“ (Zdravotnícky záchranár, 2011).

Na vysoké škole jsou požadavky na fyzickou zdatnost již při přijímacím řízení, například přijímací zkouška z tělesné zdatnosti na Slovenskou zdravotnickou univerzitu v Bratislavě se vykoná z plavání na 100 metrů, vytrvalostního člunkového běhu, z leh-sedů, kliků a skoku do dálky (Urgentná zdravotná starostlivosť, 2010). Během studia jsou studenti fyzicky připravováni v předmětech Kondiční příprava 1, 2, 3 (Študijný program, 2010). Zkoušku z tělovýchovných disciplín je také nutno složit během přijímacího řízení k pomaturitnímu kvalifikačnímu studiu na Střední zdravotnické škole v Košicích (Zdravotnícky záchranár, 2022) a Rožnavě (53 15 N zdravotnícky záchranár, 2022).

Požadavky při přijetí k Zdravotnické záchranné službě Slovenské republiky jsou dosažené vzdělání v oboru Zdravotnícky záchranár nebo Urgentná zdravotná starostlivosť. Speciální požadavky na fyzickou zdatnost nejsou definovány (Voľné pracovné miesta, 2022).

1.5.3 Spojené státy americké

V Americe mají rozdílné úrovně pro vzdělávání záchranářů. Největší rozdíl mezi Emergency Medical Technician (EMT) a Paramedic (PM) je úroveň vzdělání a rozsah poskytované péče pacientům. Studenti EMT absolvují kurz v rozsahu minimálně 170 hodin. Studenti jsou vzděláváni v rozhodování se a poskytování péče pacientům při následujících úrazech a nemocech, dopravní nehody, podání epinephrinu (lék pro léčbu akutní alergické reakce) při alergické reakci, poskytnutí kardiopulmonální resuscitace při srdeční zástavě. Ostatní schopnosti, které se EMT naučí během kurzu, jsou podání kyslíku, porození dítěte a podání některých léků. V každém státě jsou k tomuto kurzu zadány ještě další požadavky na uchazeče o pracovní místo. PM studenti absolvují program 1200 až 1800 hodin, trvající 6 až 12 měsíců. Záchranářský program obsahuje anatomii, fyziologii, kardiologii, farmakologii a zdravotnické postupy. Podávání léků,

zajištění intravenózního vstupu, řízená ventilace, hodnocení EKG a zajištění urgentní péče pacientům v život ohrožujících situacích jsou schopnosti, které studenti během studia získají. PM musí složit národní zkoušku, aby získali vyšší kvalifikovanou úroveň přednemocniční péče uznávanou v USA (What's the Difference Between an EMT and a Paramedic?, 2022). Hlavní rozdíl mezi EMT a PM je v podání komplexnosti péče a kompetencích, které má PM rozsáhlejší. EMT jsou často vládní zaměstnanci, policisté, hasiči. Mají omezené možnosti a pracují pod dozorem supervizora. PM pracují ve zdravotnických službách samostatně (EMT VS. PARAMEDIC, 2022).

1.5.4 Finsko

Ve Finsku jsou dvě úrovně pracovníka zdravotnického záchranáře. Pokročilý – Paramedic a základní – Emergency Medical Technician (EMT). Uchazeči, kteří chtějí pracovat v přednemocniční péči na kterékoli úrovni, musejí požádat o diplom zdravotní péče a zaregistrovat se do Finského národního dozorčího úřadu pro blaho a zdraví (Finnish National Supervisory Authority for Welfare and Health). EMT získají kvalifikační diplom po úspěšném složení EMT kurzu a „paramedici“ musejí získat bakalářský diplom v oboru Ošetřovatelství (Ericsson et al., 2021). Fyzická příprava není součástí studia oboru Ošetřovatelství na Univerzitě aplikovaných věd v Helsinkách (Nursing 2021, 2022).

2 Cíle práce, výzkumné otázky a hypotézy

2.1 Cíle práce

Cíl č. 1: Analyzovat náplň sportovní přípravy oboru Zdravotnický záchranář na jednotlivých vysokých školách v České republice.

Cíl č. 2: Zjistit, jak studenti oboru Zdravotnický záchranář subjektivně hodnotí náročnost sportovní přípravy.

Cíl č. 3: Zjistit, jak studenti oboru Zdravotnický záchranář subjektivně hodnotí svoji fyzickou připravenost při studiu.

2.2 Výzkumné otázky a hypotézy

Výzkumná otázka č. 1: Jaké existují rozdíly v náplni sportovní přípravy oboru Zdravotnický záchranář na jednotlivých vysokých školách v České republice?

Hypotéza č. 2: Subjektivní hodnocení náročnosti sportovní přípravy pro studenty oboru Zdravotnický záchranář na jednotlivých vysokých školách v České republice se liší.

Hypotéza č. 3: Subjektivní hodnocení fyzické připravenosti na sportovní přípravu oboru Zdravotnický záchranář se mezi ženami a muži neliší.

3 Metodika práce

3.1 Metody a technika sběru dat

Teoretickou část jsem zpracovala za pomoci zdrojů uvedených v Seznamu použitých zdrojů. Praktická část probíhala kvantitativní metodou dotazování, technikou dotazníku vlastní konstrukce s využitím Likertovy škály, uzavřených a polouzavřených otázek. Vzorový dotazník je součástí této bakalářské práce v Příloze č. 1. Dotazník obsahoval tři sociodemografické otázky na pohlaví, ročník studia a vysokou školu, tři polouzavřené otázky, pět uzavřených a dvě otázky s hodnotící Likertovou škálou. Vytvořila jsem ho na webové stránce Google.com s pomocí aplikace Formuláře. Na jednotlivé vysoké školy jsem dotazník distribuovala v elektronické podobě pomocí e-mailové komunikace se studijním oddělením na jednotlivých vysokých školách, také jsem ho vložila do facebookové skupiny, sdružující zdravotnické pracovníky a studenty v oblasti urgentní medicíny.

Shromážděná data z vyplněných dotazníků jsem uložila v programu Microsoft Excel do tabulky, postupně jsem odpovědi na jednotlivé otázky roztřídila a zpracovala do grafů. Pro testování hypotéz bylo využito kontingenčních tabulek, testem chí kvadrát. V případě malého zastoupení kategorií (srovnání mnoha škol) byly málo zastoupené kategorie vyřazeny. Zároveň byla přesnost výsledku ověřena metodou Monte Carlo. Zvolená hladina významnosti byla 5 %. Testy byly provedeny v programu IBM SPSS 26.0.

3.2 Charakteristika výběrového souboru

Výběrový soubor mého výzkumu tvořili studenti oboru Zdravotnický záchranář/Zdravotnické záchranářství (dále jako studenti ZZ) ze všech vysokých škol v České republice. Pro svůj výzkum jsem oslovila tyto fakulty vysokých škol v ČR: Zdravotně sociální fakultu Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, Lékařskou fakultu Ostravské univerzity v Ostravě, Fakultu biomedicínského inženýrství Českého vysokého učení technického v Kladně, Lékařskou fakultu Masarykovy univerzity v Brně, Fakultu vojenského zdravotnictví Univerzity obrany v Hradci Králové, Vysokou školu zdravotnickou v Praze, Fakultu zdravotnických studií Univerzity Pardubice, Fakultu zdravotnických věd Univerzity Palackého v Olomouci, Fakultu zdravotnických studií Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Fakultu zdravotnických studií Technické univerzity v Liberci a Fakultu zdravotnických studií

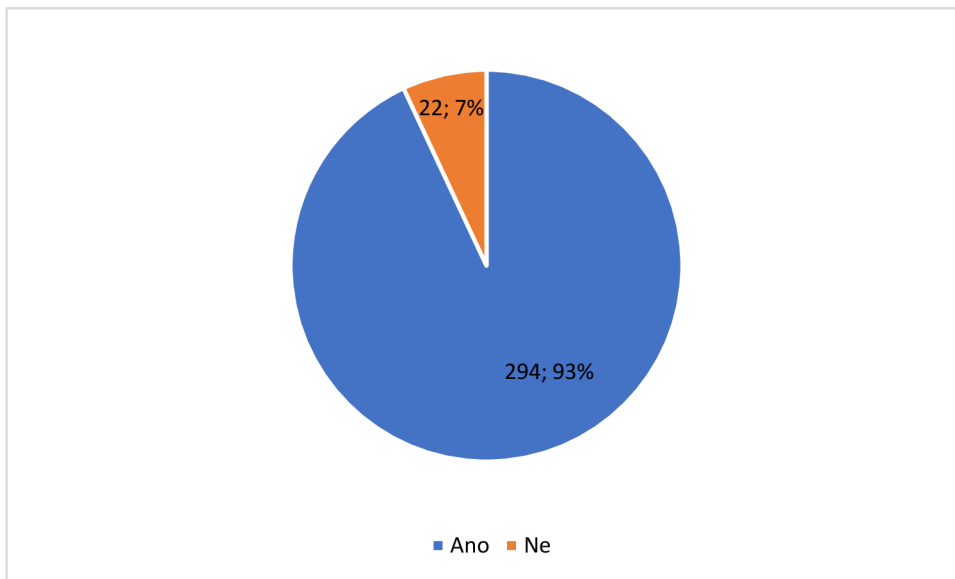
Západočeské univerzity v Plzni. Na dotazník mi odpovědělo celkem 316 studentů. Zapojilo se také 6 studentů (1,90 %) z Vyšší odborné zdravotnické školy v Brně, Ústavu sv. Jana Nepomuka Neumanna, Vyšší odborné školy v Čelákovících a jeden respondent, který nechtěl uvést místo studia. Tyto respondenty jsem ze svého výzkumu vyřadila z důvodu nedostatku odpovědí z dané instituce. Pro testování hypotéz byly vyřazeny i odpovědi studentů z Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem z důvodu malého množství respondentů, pouze 10 (3,16 %) studentů.

4 Výsledky výzkumného šetření

4.1 Grafické zpracování

V první části dotazníku byli studenti dotazováni na sportovní přípravu během studia oboru Zdravotnický záchranář na vysoké škole, náplň sportovní přípravy a počet 45minutových hodin týdně.

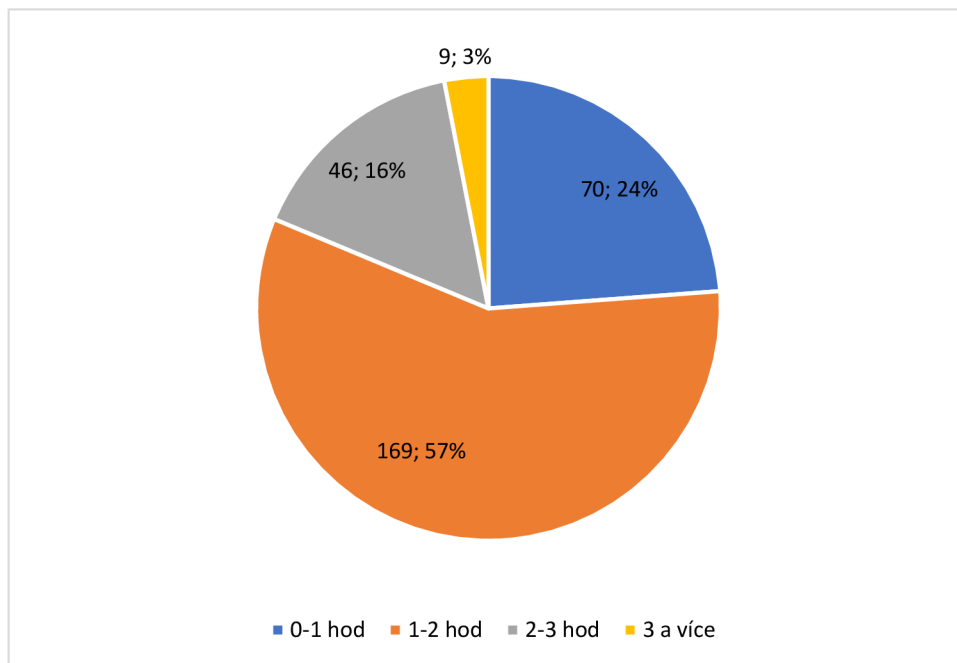
Otázka č. 1: Je součástí Vaší výuky sportovní příprava?



Graf 1 – sportovní příprava; zdroj: vlastní výzkum

Graf 1 znázorňuje počet studentů, kteří mají na vysoké škole součástí výuky sportovní přípravu a počet studentů, kteří sportovní přípravu nemají. Z celkového počtu 316 (100 %) respondentů odpovědělo 294 (93,04 %) studentů a studentek, že mají během studia sportovní přípravu a 22 (6,96 %) respondentů označilo odpověď „Ne“.

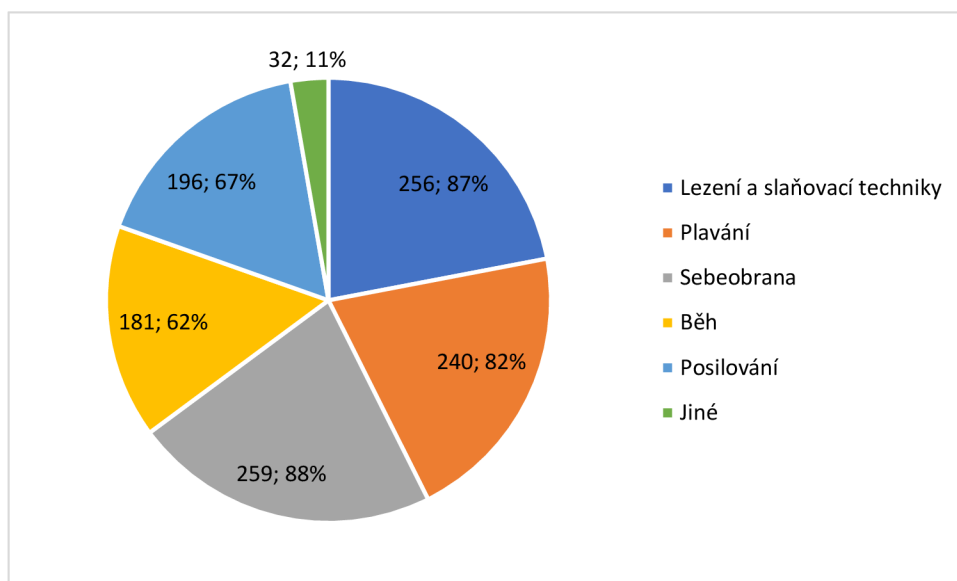
Otázka č. 2: Kolik hodin (45minutových) týdně máte sportovní přípravu?



Graf 2 – počet hodin; zdroj: vlastní výzkum

Graf 2 udává týdenní počet 45minutových hodin sportovní přípravy. 169 (57,48 %) respondentů zodpovědělo, že mají týdně 1–2 hodiny (45minutové) sportovní přípravy, 70 (23,81 %) studentů označilo odpověď pouze 0–1 hodinu týdně, 2–3 hodiny sportovní přípravy za týden má 46 (15,65 %) dotazovaných a velmi malý počet respondentů, 9 (3,06 %), má během týdne 3 a více hodin sportovní přípravy.

Otázka č. 3: Jaká je náplň sportovní přípravy na Vaší škole? (za celé studium)



Graf 3a – náplň sportovní přípravy; zdroj: vlastní výzkum

Graf 3a zobrazuje uzavřené odpovědi z polouzavřené otázky, zatímco v Grafu 3b jsou přepsány jednotlivé odpovědi z otevřené části otázky č. 3. V této otázce bylo možné označit více odpovědí současně. Sportovní přípravu hodnotilo celkem 294 (100 %) studentů.

Sebeobrana je součástí sportovní přípravy 259 (88,10 %) respondentů, téměř stejný počet studentů, 256 (87,07 %), označilo za náplň hodin lezení a slaňovací techniky, podobný počet, 240 (81,63 %) jsem zaznamenala u odpovědi „Plavání“, o něco méně studentů, 196 (66,66 %), zodpovědělo, že součástí sportovní přípravy na jejich vysoké škole je posilování, běh patří do hodin 181 (61,56 %) respondentů a 32 (10,88 %) studentů a studentek doplnilo odpověď slovně.

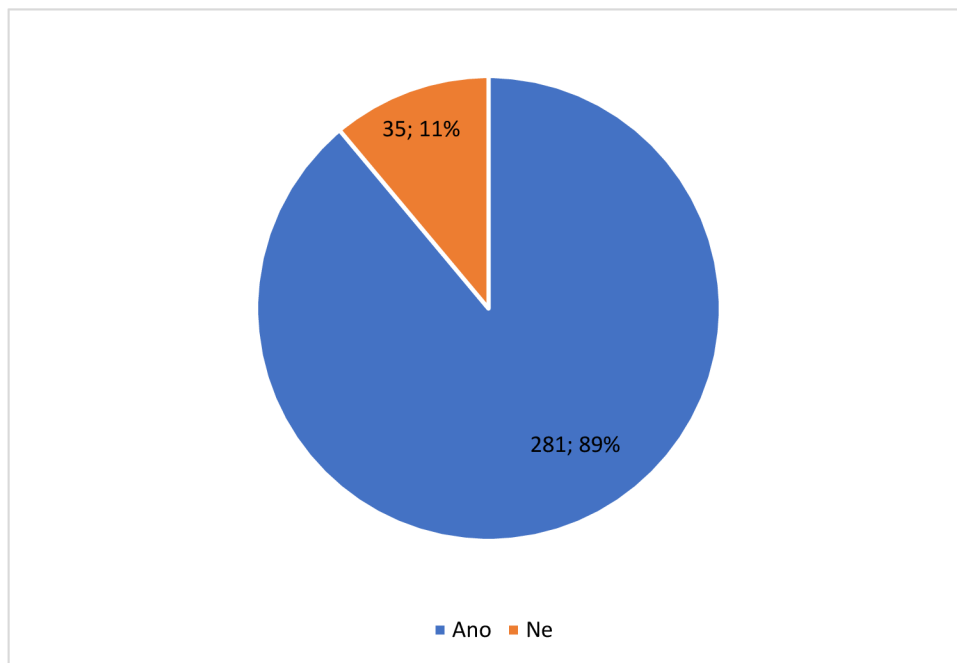


Graf 3b – náplň sportovní přípravy; zdroj: vlastní výzkum

Graf 3b obsahuje slovní odpovědi respondentů na otázku č. 3. Nejčastější odpovědí bylo potápění, celkem u 7 (2,38 %) studentů, 5 (1,70 %) dotazovaných přidalo odpověď „Běžecské lyžování“. 4 (1,36 %) studenti uvedli základy gymnastiky a úpolovou gymnastiku, po 3 (1,02 %) odpovědích jsem zaznamenala u lyžování a orientačního cvičení. 2 (0,68 %) zúčastnění připsalo odpověď cyklistika a také kondiční trénink. Kardio, lavinový výcvik, motorická cvičení, skialpinismus, sněžnice a základy atletiky odpovědělo 0,34 % respondentů (každá odpověď byla zmíněna jedním studentem).

V další části dotazníku jsem studenty dotazovala na sportovní kurzy, povinnost a počet kurzů, jejich náplň a spolupráci se složkami IZS.

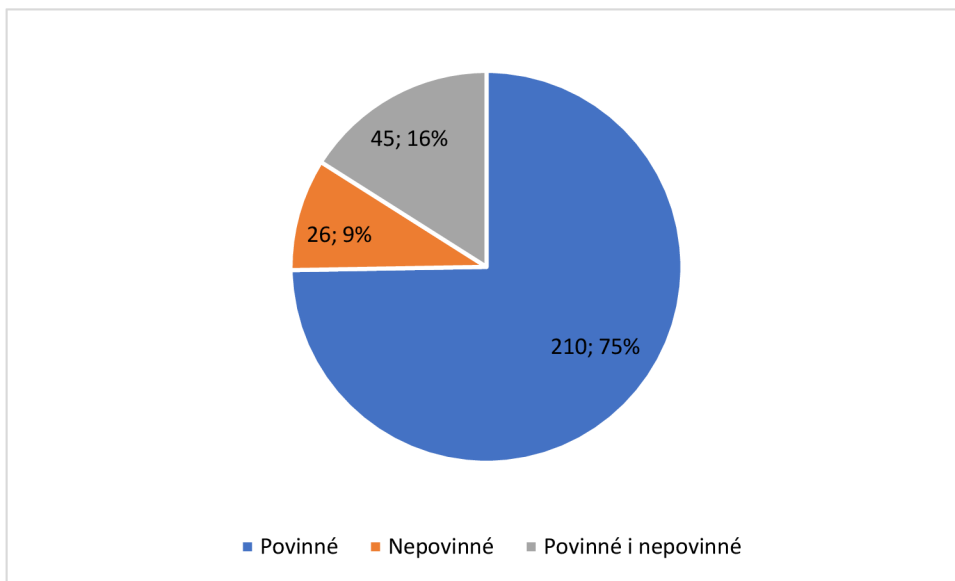
Otázka č. 4: Jsou součástí sportovní přípravy na Vaší škole kurzy?



Graf 4 – sportovní kurzy; zdroj: vlastní výzkum

Graf 4 ukazuje počet respondentů, kteří mají součástí výuky na vysoké škole sportovní kurzy a počet těch, kteří ji nemají. Většina studentů oboru Zdravotnický záchranář, 281 (88,92 %), potvrdila sportovní kurzy během studia, 35 (11,08 %) respondentů nemá v rámci sportovní přípravy možnost účastnit se sportovních kurzů.

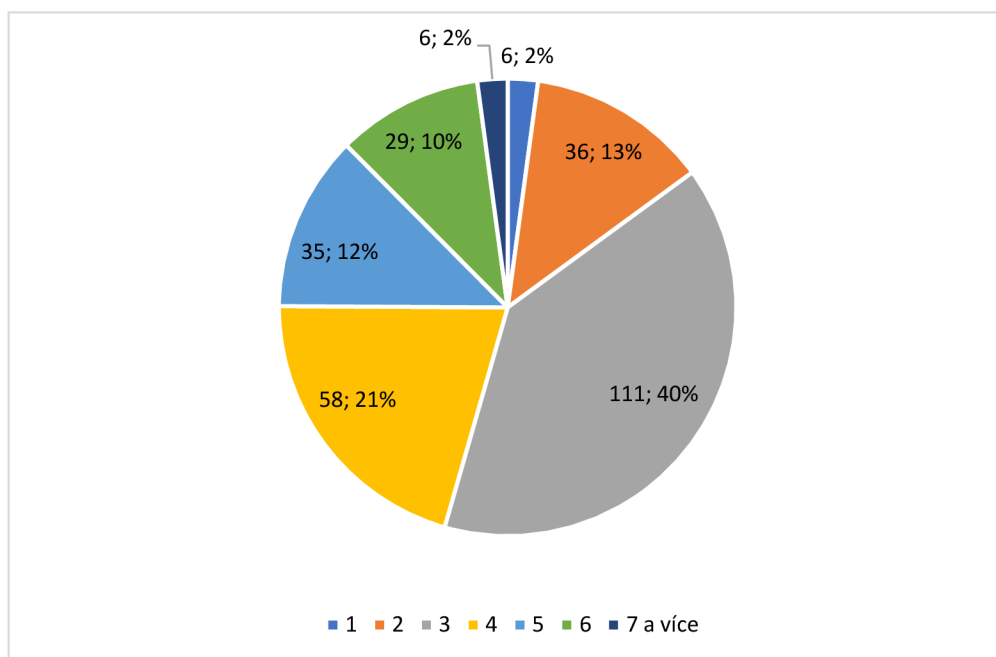
Otázka č. 5: Tyto kurzy jsou:



Graf 5 - povinnost kurzů; zdroj: vlastní výzkum

V otázce č. 5 byli na povinnost sportovních kurzů dotazováni studenti a studentky, kteří mají možnost se jich účastnit, celkem se jednalo o 281 osob (100 %). Graf 5 uvádí počet 210 (74,73 %) respondentů, kteří mají tyto kurzy povinné, 45 (16,01 %) dotazovaných udává, že mají sportovní kurzy povinné, ale i nepovinné, a pouze 26 (9,25 %) studentů má účast na kurzech nepovinnou.

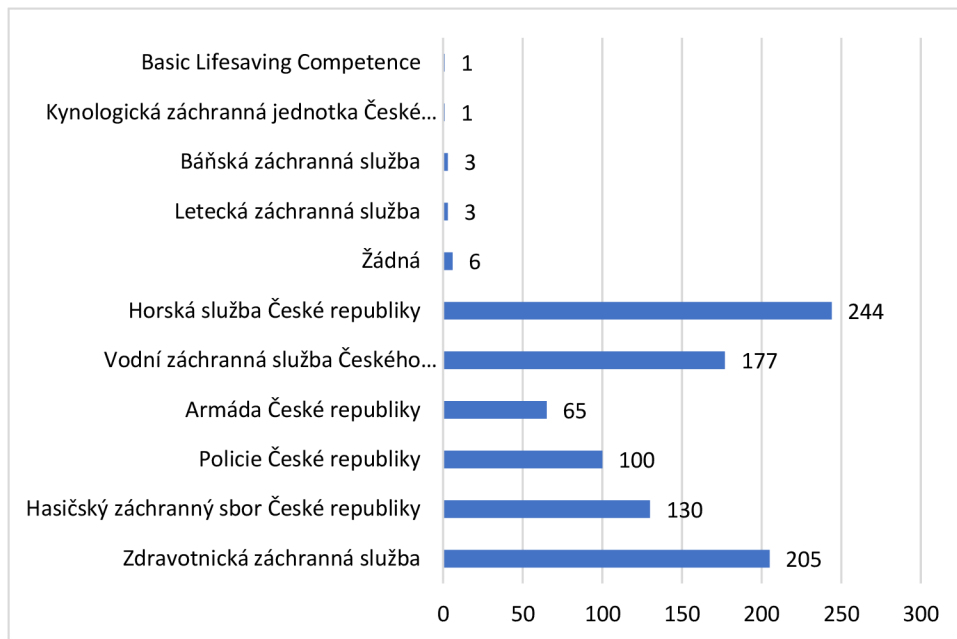
Otázka č. 6: Kolik sportovních kurzů máte celkem během studia?



Graf 6 – počet kurzů; zdroj: vlastní výzkum

Graf 6 znázorňuje počet kurzů, které studenti mají během celého studia. Tato otázka se týkala 281 (100 %) studentů, kteří odpověděli „Ano“ na otázku č. 4, zda mají či nemají sportovní kurzy. Nejčastější odpověď, kterou označilo celkem 111 (39,50 %) studentů, byla 3 kurzy, 58 (20,64 %) dotazovaných odpovědělo 4 kurzy. Celkem 2 kurzy udalo 36 (12,81 %) respondentů a 35 (12,46 %) studentů a studentek označilo počet kurzů 5. Ze zúčastněných respondentů vyplnilo 29 (10,32 %) studentů odpověď počtu 6 kurzů. Nejméně respondentů, 6 (2,14 %), uvedlo odpověď 1 kurz a stejný počet dotazovaných uvedlo 7 a více kurzů.

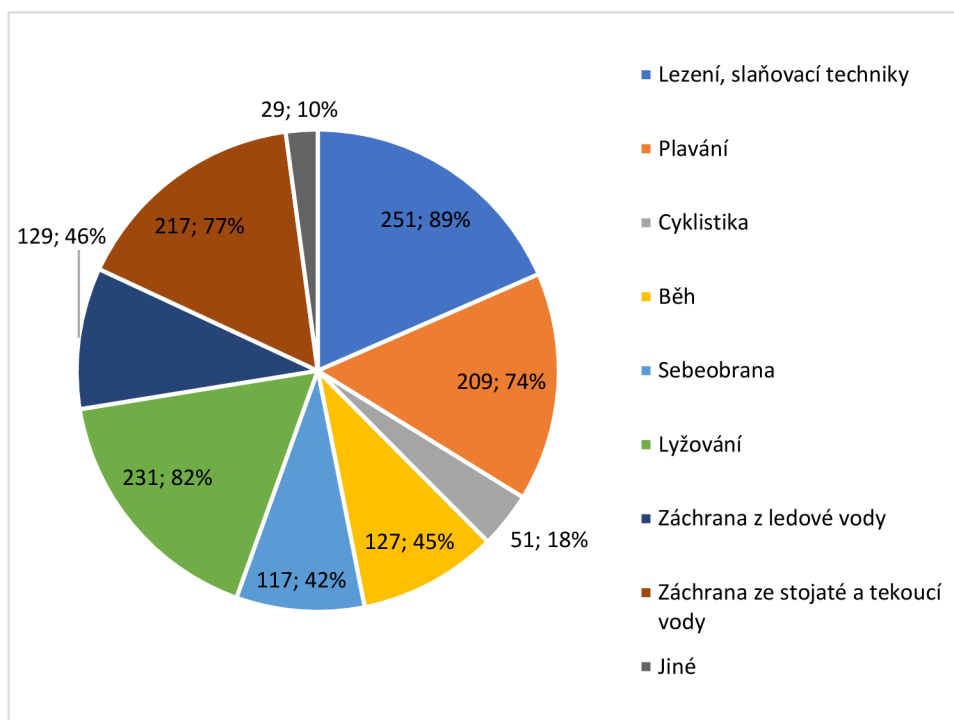
Otázka č. 7: S jakými složkami integrovaného záchranného systému a ostatními složkami máte možnost během kurzů spolupracovat? (za celé studium)



Graf 7 – spolupráce s IZS; zdroj: vlastní výzkum

Odpovědi z polouzavřené otázky č. 7 zobrazuje Graf 7, jsou zde vypsány i slovní odpovědi respondentů. Na otázku č. 7 odpovídalo 281 (100 %) studentů, současně bylo možné označit více odpovědí. Nejvíce studentů, 244 (86,83 %) uvedlo spolupráci s Horskou službou ČR, 205 (72,95 %) zúčastněných označilo Zdravotnickou záchrannou službu, Vodní záchrannou službu ČČK zaznamenalo 177 (62,99 %) respondentů. Celkem 130 (46,26 %) studentů a studentek spolupracovalo s Hasičským záchranným sborem ČR, Policii České republiky vybralo 100 (35,59 %) dotazovaných. 65 (23,13 %) respondentů udalo odpověď „Armáda České republiky“ a pouze 6 (2,14 %) studentů zodpovědělo, že během sportovních kurzů nespupracovalo s žádnou pomáhající složkou. Mezi slovními odpověďmi se objevila Letecká záchranná služba a Báňská záchranná služba, v zastoupení 3 (1,07 %) odpovědí, 1 (0,36 %) ze zúčastněných vypsalo odpověď „Kynologická záchranná jednotka České republiky“ a 1 (0,36 %) respondent napsal spolupráci se společností Basic Lifesaving Competence.

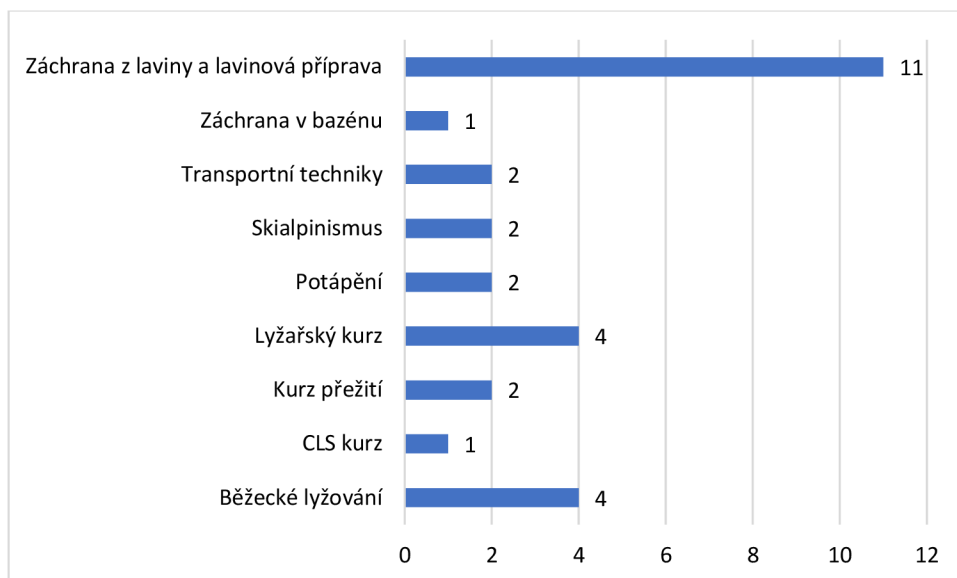
Otázka č. 8: Jaká je náplň samotných kurzů? (za celé studium)



Graf 8a – náplň sportovních kurzů; zdroj: vlastní výzkum

Graf 8a udává odpovědi na otázku č. 8, která mapuje náplň samotných kurzů, Graf 8b obsahuje slovní odpovědi respondentů. Otázku č. 8 vyplnilo 281 (100 %) studentů.

251 (89,32 %) respondentů zaznamenalo odpověď „Lezení, slaňovací techniky“, lyžování zodpovědělo 231 (82,21 %) studentů a studentek. Z oslovených respondentů uvedlo 217 (77,22 %) záchranu ze stojaté a tekoucí vody jako náplň samotných kurzů, zatímco možnost „Záchrana z ledové vody“ označilo 129 (45,91 %) účastníků. Plavání je součástí samotných kurzů celkem 209 (74,38 %) studentů, 127 (45,20 %) zúčastněných vybralo odpověď „Běh“, o něco méně, 117 (41,64 %), respondentů se během kurzů učí sebeobranu. Cyklistiku zvolilo 51 (18,15 %) oslovených a 29 (10,32 %) studentů a studentek vypsalo jiné slovní odpovědi.

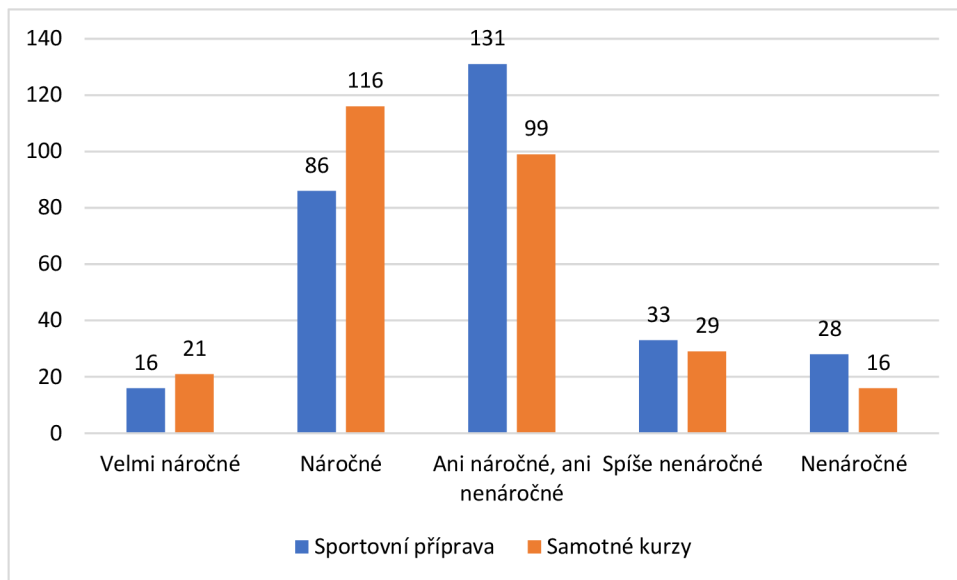


Graf 8b – náplň sportovních kurzů; zdroj: vlastní výzkum

Graf 8b obsahuje všechny slovní odpovědi. Nejčastěji studenti vypsali odpověď „Záchrana z laviny a lavinová příprava“, celkem 11 (3,91 %), 4 (1,42 %) odpovědi jsem zaznamenala u lyžařského kurzu a běžeckého lyžování. Transportní techniky, skialpinismus, sněžnice a kurz přežití zodpověděli 2 (0,71 %) respondenti a 1 (0,36 %) student napsal záchranu v bazénu a CLS kurz (Combat Life Saver).

Ve třetí části studenti subjektivně hodnotili náročnost sportovní přípravy, kurzů a svoji fyzickou připravenost.

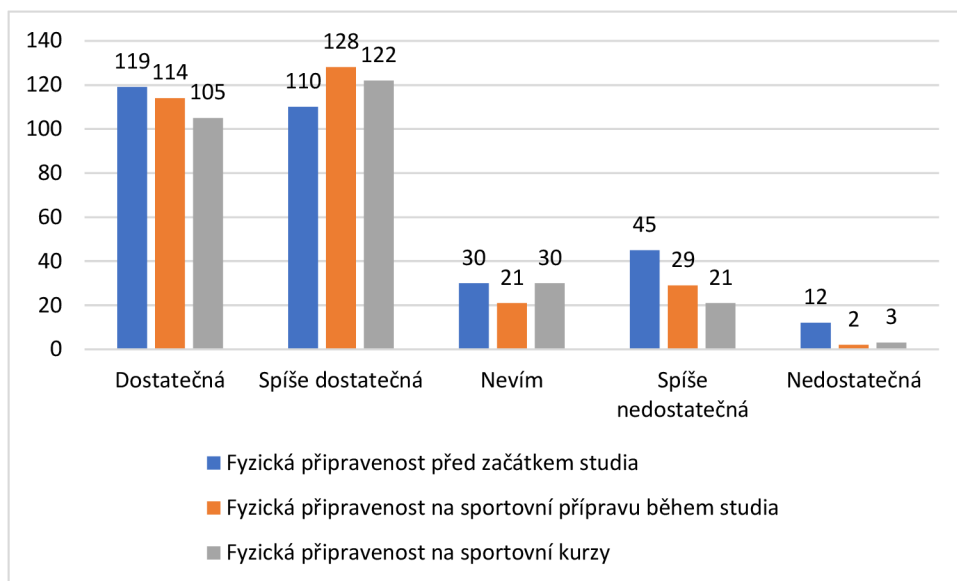
Otázka č. 9: Ohodnoťte náročnost sportovní přípravy a sportovních kurzů.



Graf 9 – hodnocení náročnosti sportovní přípravy a kurzů; zdroj: vlastní výzkum

Sportovní přípravu hodnotilo 294 (100 %) studentů a 281 (100 %) respondentů hodnotilo samotné kurzy. Graf 9 udává, že nejvíce studentů a studentek, 131 (44,56 %), zhodnotilo sportovní přípravu možností „Ani náročné, ani nenáročné“, zatímco samotné kurzy hodnotilo 116 (41,28 %) studentů možností „Náročné“. O něco méně odpovědí, 86 (29,25 %), zaznamenala možnost „Náročné“ u sportovní přípravy a odpověď „Ani náročné, ani nenáročné“ označilo 99 (35,23 %) respondentů hodnotících samotné kurzy. Velmi náročnou sportovní přípravu udalo celkem 16 (5,44 %) studentů a studentek, samotné kurzy jako velmi náročné hodnotilo 21 (7,47 %) dotazovaných. 33 (11,22 %) účastníků výzkumu zodpovědělo, že sportovní příprava je pro ně spíše náročná a 29 (10,32 %) respondentů takto hodnotilo samotné kurzy. Subjektivní hodnocení „Nenáročné“ uvedlo 28 (9,52 %) studentů u sportovní přípravy a 16 (5,69 %) zúčastněných u samotných kurzů.

Otázka č. 10: Ohodnoťte Vaši fyzickou připravenost na studium oboru Zdravotnický záchranář/Zdravotnické záchranářství.



Graf 10 – hodnocení fyzické připravenosti; zdroj: vlastní výzkum

Graf 10 zachycuje subjektivní hodnocení fyzické připravenosti studentů oboru Zdravotnický záchranář před začátkem studia, během studia a fyzickou připravenost na sportovní kurzy. Otázku na fyzickou připravenost před začátkem studia hodnotilo 316 (100 %) studentů, na otázku o sportovní přípravě během studia odpovídalo celkem 294 (100 %) respondentů a fyzickou připravenost na sportovní kurzy zhodnotilo 281 (100 %) dotazovaných účastníků.

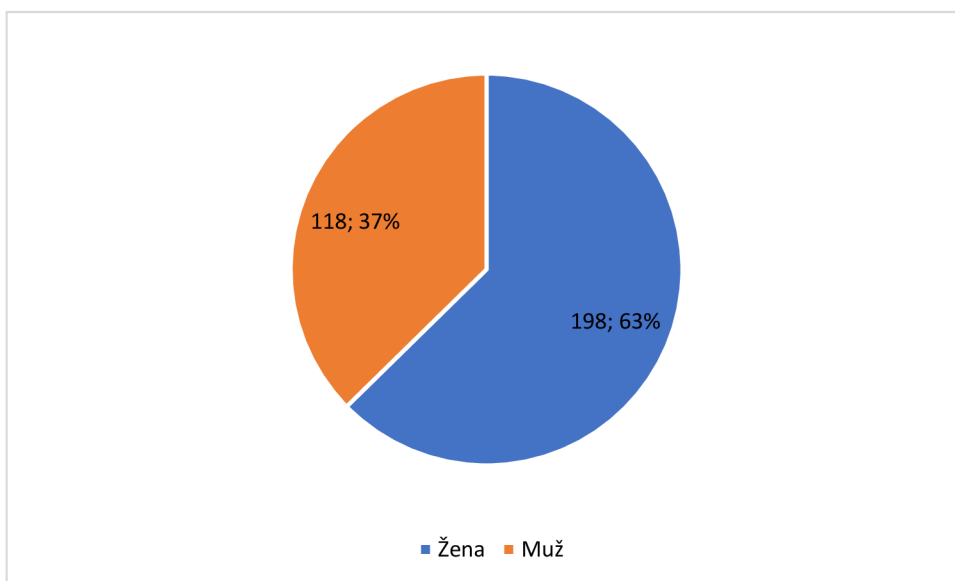
Nejvíce studentů, 119 (37,66 %), hodnotících svoji fyzickou připravenost před začátkem studia, označilo odpověď, že byla jejich fyzická připravenost dostatečná. Téměř shodně respondentů, 110 (34,81 %) hodnotilo svoji fyzickou připravenost před začátkem studia jako spíše dostatečnou, možnost „Nevím“ vybralo 30 (9,49 %) studentů. Spíše dostatečná přišla fyzická připravenost před začátkem studia celkem 45 (14,24 %) dotazovaným a 12 (3,80 %) studentů a studentek zhodnotilo svoji fyzickou připravenost nedostatečně.

Jako spíše dostatečnou fyzickou připravenost na sportovní přípravu během studia zaznamenalo 128 (43,54 %) respondentů. O něco méně, 114 (38,78 %) studentů vybralo odpověď „Dostatečná“. 21 (7,14 %) nevědělo, jak zhodnotit svoji fyzickou připravenost během studia. 29 (9,86 %) respondentů označilo možnost „Spíše dostatečná“, pouze 2 (0,68 %) dotazovaní hodnotili jejich fyzickou připravenost nedostatečně.

105 (37,37 %) studentů a studentek zhodnotilo svoji fyzickou připravenost na sportovní kurzy dostatečně. Spíše dostatečná fyzická připravenost byla pro 122 (43,42 %) oslovených studentů, 30 (10,68 %) účastníků výzkum vybralo možnost „Nevím“. Spíše nedostatečně připraveno se cítilo celkem 21 (7,47 %) respondentů, 3 (1,07 %) studenti a studentky zaznamenali odpověď „Nedostatečná“.

V poslední části dotazníku jsem sbírala sociodemografická data. Na otázky č. 11, 12 a 13 odpovídali všichni účastníci výzkumu, tedy 316 respondentů.

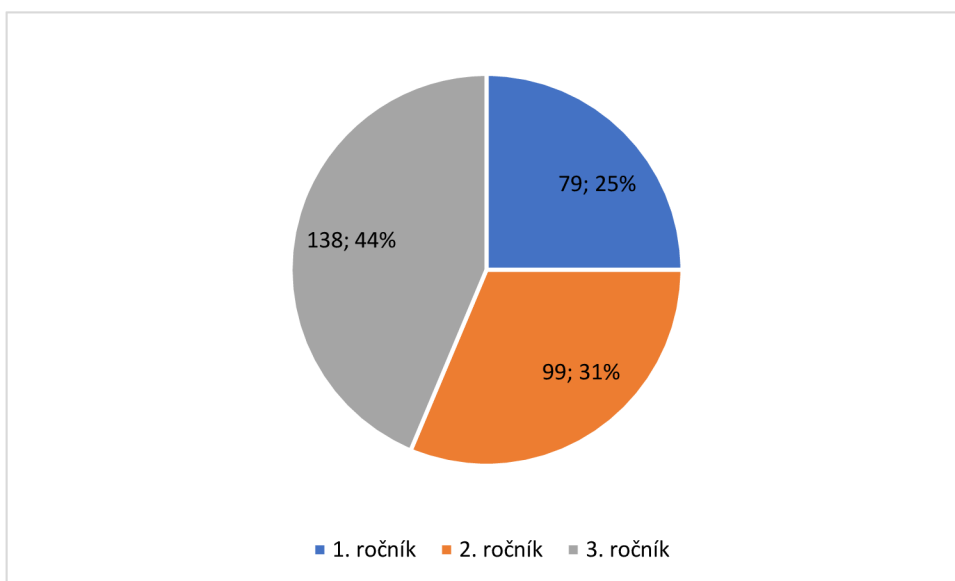
Otázka č. 11: Jaké je Vaše pohlaví?



Graf 11 – pohlaví; zdroj: vlastní výzkum

Graf 11 udává podíl mužů a žen zúčastněných ve výzkumu z celkového počtu 316 (100 %) respondentů. 198 (62,66 %) respondentů jsou muži a ženy tvoří 118 (37,34 %) dotazovaných.

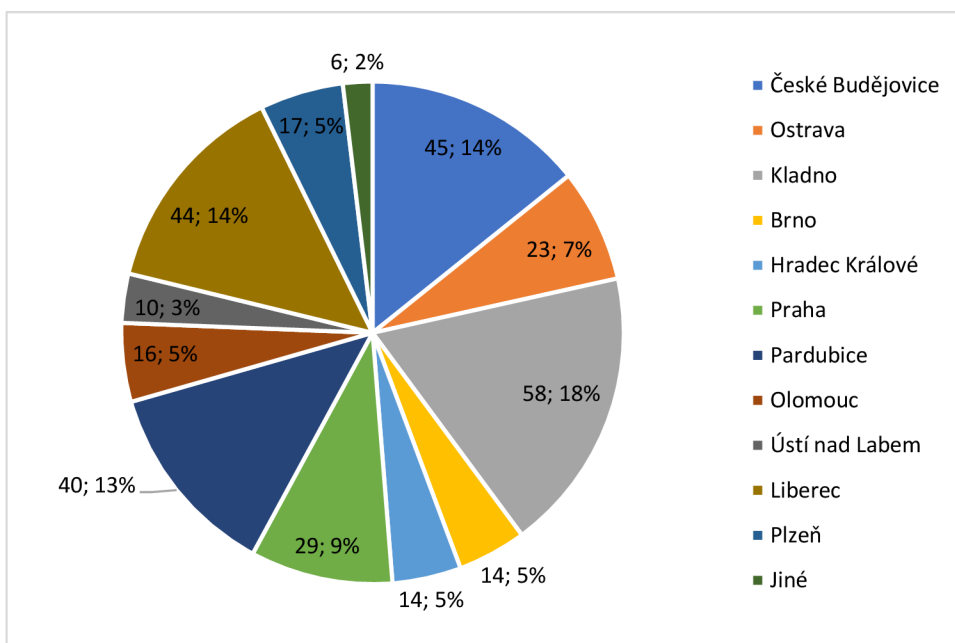
Otázka č. 12: V jakém jste ročníku?



Graf 12 – ročník; zdroj: vlastní výzkum

Graf 12 znázorňuje, který ročník studenti v době dotazování navštěvovali. Do 1. ročníku chodí 79 (25,00 %) dotazovaných, 99 (31,33 %) studentů se řadí do 2. ročníku a 138 (43,67 %) respondentů navštěvuje 3. ročník.

Otázka č. 13: Na jaké vysoké škole studujete?



Graf 13 – vysoká škola; zdroj: vlastní výzkum

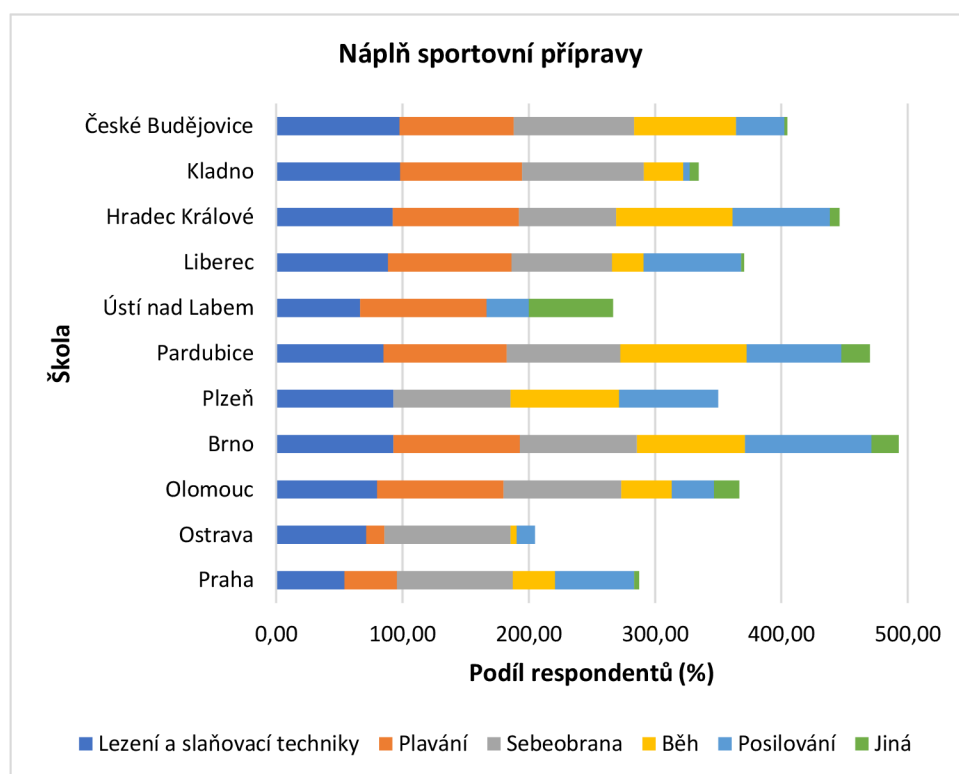
Graf 13 obsahuje zastoupení studentů na jednotlivých vysokých školách v České republice. Pro větší přehlednost jsou školy označeny pouze názvem města, ve kterém jsou

dané fakulty. Nejvíce respondentů odpovědělo z Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT v Kladně, a to 58 (18,35 %), téměř shodně odpovědi se sešlo ze Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, 45 (14,24 %) a z Technické univerzity v Liberci, 44 (13,92 %). O něco méně odpovědí, 40 (12,66 %), jsem získala od studentů z Univerzity Pardubice. 29 (9,18 %) respondentů navštěvuje Vysokou školu zdravotnickou v Praze, do Ostravské univerzity chodí 23 (7,28 %) ze zúčastněných respondentů. Ze Západočeské univerzity vyplnilo dotazník celkem 17 (5,38 %) studentů a z Fakulty zdravotnických věd Univerzity Palackého v Olomouci se zúčastnilo výzkumu 16 (5,06 %) respondentů. Z Univerzity obrany v Hradci Králové a z Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně zodpovědělo dotazník shodně 14 (4,43 %) dotazovaných. Nejméně studentů, 10 (3,16 %), vyplnilo dotazník v Ústí nad Labem. Výzkumu se také zúčastnilo 6 (1,90 %) studentů oboru Diplomovaný zdravotnický záchranář z vyšších odborných škol, kteří jsou zahrnuti do kategorie „Jiné“.

4.2 Grafické zpracování výzkumné otázky

V této části jsem zpracovala data z výzkumného šetření pro zodpovězení výzkumné otázky č. 1.

Výzkumná otázka č. 1: Jaké existují rozdíly v náplni sportovní přípravy oboru Zdravotnický záchranář na jednotlivých vysokých školách v České republice?



Graf 14 – náplň sportovní přípravy jednotlivé školy; zdroj: vlastní výzkum

Graf 14 zobrazuje odpovědi studentů z otázky č. 3 podle školy, kterou navštěvují. Respondenti mohli v této otázce vybírat z více odpovědí. Pro větší přehlednost a porovnání rozdílů byly následné výsledky převedeny do procentuálního zastoupení podle počtu studentů, kteří odpověděli z dané vysoké školy.

Tabulka 1 – náplň sportovní přípravy jednotlivé školy

Škola	Jiné
Praha	Kardio
Ostrava	-
Olomouc	Lyžování, Motorická cvičení
Brno	Běžecké lyžování, Sněžnice, Cyklistika, Orientační cvičení
Plzeň	-
Pardubice	Potápění, Běžecké lyžování
Ústí nad Labem	Lyžování
Liberec	Kondiční cvičení
Hradec Králové	Gymnastika, Skialpinismus
Kladno	Základy gymnastiky a úpolová gymnastika, Základy atletiky, Kondiční cvičení
České Budějovice	Gymnastika

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 1 obsahuje jednotlivé odpovědi, které studenti dopsali k otázce č. 3 do pole „Jiné“.

Stěžejní částí sportovní přípravy na vysokých školách v Českých Budějovicích, Kladně, Hradci Králové, Liberci, Pardubicích, Brně a Olomouci je lezení a slaňovací techniky, plavání a sebeobrana. Tyto tři činnosti uvedlo ve svých hodinách 75–100 % studentů.

V Ústí nad Labem uvedlo 100 % respondentů, že mají během výuky sportovní přípravy plavání, 67 % uvedlo lezení a slaňovací techniky, zcela zde chybí sebeobrana. Zastoupení během výuky má i posilování. 67 % studentů a studentek z Univerzity Jana Evangelisty Purkyně přidalo též lyžování.

Více než 92 % plzeňských studentů zmínilo lezení, slaňovací techniky a sebeobranu jako náplň sportovní přípravy, také běh a posilování je součástí výuky, což uvedlo více než 78 % studentů ze Západočeské univerzity.

Všichni zúčastnění studenti z Ostravské univerzity označili sebeobranu, 71 % vybralo lezení a slaňovací techniky, malé procento studentů (méně než 5 %) zaznamenalo i plavání, běh a posilování jako náplň sportovní přípravy.

Respondenti navštěvující Vysokou školu zdravotnickou v Praze se shodli, že součástí jejich výuky je sebeobrana, takto odpovědělo více než 90 % studentů, posilování

zmínilo 63 %. Dále 54 % označilo lezení a slaňovací techniky a 33 % studentů odpovědělo také běh. 1 student zařadil do náplně sportovní přípravy „Kardio“.

Studenti Jihočeské univerzity zaznamenali, kromě lezení a slaňovacích technik, plavání a sebeobranu, běh a posilování. Běh zmínilo 81 % dotazovaných z Českých Budějovic, posilování 38 % a 1 student dopsal gymnastiku jako součást výuky.

Kladenští studenti mají během sportovní přípravy již výše zmíněné a běh, který odpovědělo 31 % studentů. Základy gymnastiky a úpolová gymnastika, základy atletiky a kondiční cvičení jsou další části výuky v Kladně.

V Hradci Králové se účastní studenti Univerzity obrany nejen lezení a slaňovacích technik, plavání a sebeobranu, ale také běhají (podle 92 % studentů), posilují (podle 77 % studentů), cvičí gymnastiku a dělají skialpinismus.

Respondenti z Technické univerzity v Liberci vybrali jako odpověď, kromě výše zmíněných možností, posilování (77 %) a v menším zastoupení, 25 % respondentů, běh. Podle Tabulky 1 vypsali také kondiční cvičení jako součást jejich výuky.

Pardubičtí studenti se jednohlasně shodli na běhu, 75 % z nich označilo posilování a 23 % slovně vypsalo potápění. Samozřejmě je náplní sportovní přípravy v Pardubicích také lezení a slaňovací techniky, plavání a sebeobrana.

100 % respondentů z Masarykovy univerzity v Brně odpovědělo, že je součástí jejich sportovní přípravy plavání a posilování. Lezení, slaňovací techniky a sebeobranu zaznamenalo 92 % studentů a studentek, běh 85 %. Více než 20 % studentů vypsalo tyto odpovědi: běžecké lyžování, sněžnice, cyklistika a orientační cvičení.

Studenti (80–100 %) z Olomouce označili za náplň výuky lezení a slaňovací techniky, plavání a sebeobranu. 40 % respondentů vybralo běh. Posilování je součástí sportovní přípravy podle 33 % studentů. Dle Tabulky 1 studenti z Olomouce napsali jako slovní odpovědi lyžování a motorická cvičení.

Je možné, že bylo výzkumné šetření ovlivněno pandemií virového onemocnění covid-19, kdy byla zavedena distanční výuka a sportovní příprava nemusela probíhat zcela podle daného sylabu.

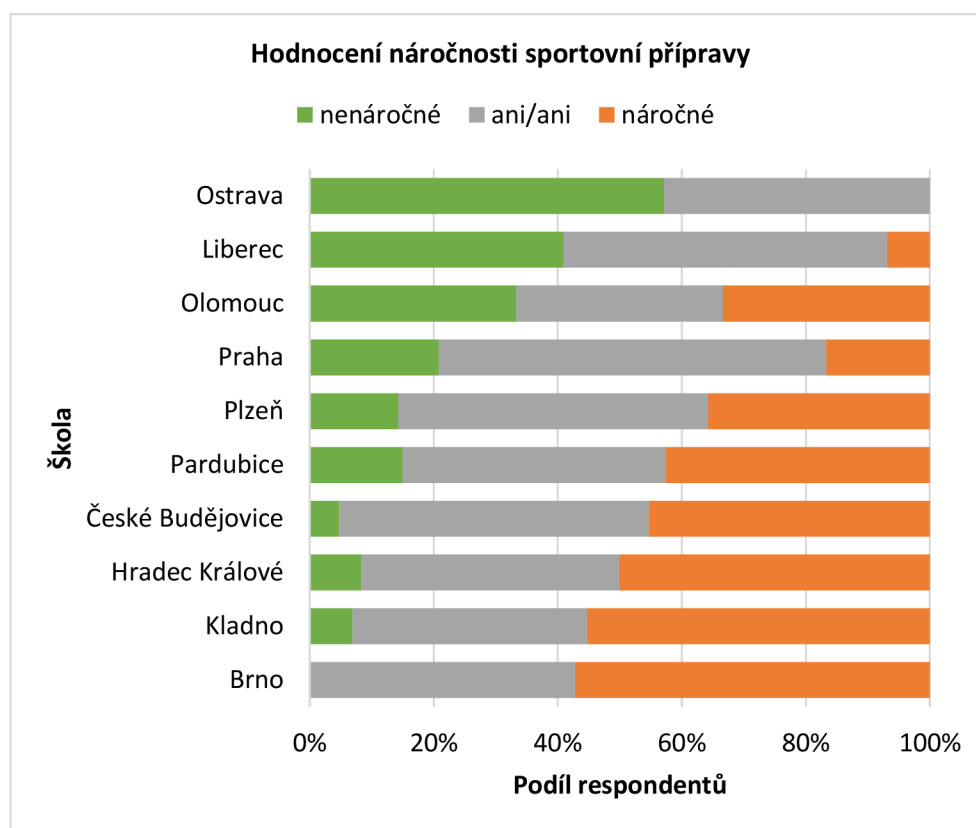
4.3 Statistické zpracování

Hypotéza H2: Subjektivní hodnocení náročnosti sportovní přípravy pro studenty oboru Zdravotnický záchranář na jednotlivých vysokých školách v České republice se liší.

Pro potřeby statistického zhodnocení byly vytvořeny dvě pracovní hypotézy. Hypotéza nulová označena jako H0 a alternativní hypotéza označena jako HA.

H0: Mezi subjektivním hodnocením studentů jednotlivých škol nejsou rozdíly.

HA: Subjektivní hodnocení studentů jednotlivých škol je odlišné.



Graf 15 – náročnost sportovní přípravy jednotlivé školy; zdroj: vlastní výzkum

Graf 15 zobrazuje výsledky hodnocení náročnosti sportovní přípravy mezi jednotlivými vysokými školami v České republice. Pro vytvoření tohoto grafu byly použity odpovědi z otázek č. 9 – hodnocení náročnosti sportovní přípravy a otázky č. 13 – vysoké školy. Pro větší přesnost výsledků byly sloučeny kategorie „Nenáročné“ a „Spíše nenáročné“ a kategorie „Náročné“ a „Velmi náročné“. Kvůli malému zastoupení odpovědi byly také vyřazeny odpovědi studentů z Vyšší odborné školy zdravotnické v Brně, Ústava sv. Jana Nepomuka Neumanna, Vyšší odborné školy Čelákovice a Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. Celkem bylo použito 284 odpovědí. Statistické zpracování

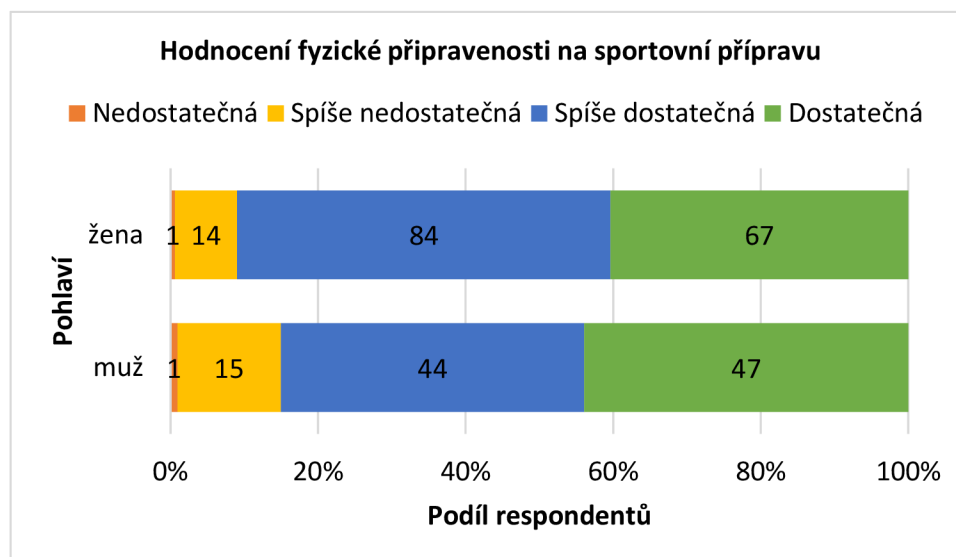
probíhalo v programu Microsoft Excel za pomoci kontingenčních tabulek a testy byly provedeny v programu IBM SPSS 26.0. Zvolená hladina významnosti byla 5 %, dosažena byla hladina <0,1 %, tudíž pracovní hypotéza H0 je zamítnuta a platí HA. Testovaná hypotéza č. 2 je platná. Hodnocení náročnosti sportovní přípravy se mezi jednotlivými školami liší.

Hypotéza H3: Subjektivní hodnocení fyzické připravenosti na sportovní přípravu oboru Zdravotnický záchranář se mezi ženami a muži neliší.

Pro potřeby statistického zhodnocení byly vytvořeny dvě pracovní hypotézy. Hypotéza nulová označena jako H0 a alternativní hypotéza označena jako HA.

H0: Subjektivní hodnocení fyzické připravenosti není mezi muži a ženy rozdílné.

HA: Mezi subjektivním hodnocením mužů a žen jsou rozdíly.



Graf 16 – fyzická připravenost muži/ženy; zdroj: vlastní výzkum

Graf 16 znázorňuje hodnocení fyzické připravenosti na sportovní přípravu mezi ženami a muži. Odpovědi respondentů z otázek č. 10 – hodnocení fyzické připravenosti a č. 11 – pohlaví byly použity pro vytvoření daného grafu. Celkem bylo využito 316 odpovědí od respondentů a respondentek. Statistické zpracování proběhlo stejným způsobem jako u hypotézy č. 2. Na základě dosažené hladiny významnosti vyšší než 5 % ($p = 32,7 \%$) nelze pracovní hypotézu H0 zamítnout. Testovaná hypotéza H3 platí, názor mužů a žen se neliší.

5 Diskuse

Tato bakalářská práce se zabývala tématem sportovní přípravy studentů studujících obor Zdravotnický záchranář na vysokých školách v České republice. Cílem bylo analyzovat náplň sportovní přípravy a zjistit subjektivní hodnocení náročnosti sportovní přípravy a fyzické připravenosti.

V první části dotazníkového šetření jsem se zaměřila na sportovní přípravu a její náplň. Z 316 respondentů 294 (93,04 %) odpovědělo, že součástí jejich výuky je sportovní příprava. Otázka č. 2 dotazovala studenty na počet 45minutových hodin sportovní přípravy během týdne. Více než polovina respondentů odpověděla 1–2 hodiny týdně. Lezení a slaňovací techniky, sebeobrana a plavání byly nejčastějšími odpověďmi studentů na otázku, která se ptala na náplň sportovní přípravy. Poměrně velké zastoupení měly odpovědi posilování a běh, které zaznamenalo více než 62 % dotazovaných. Na Západočeské univerzitě v Plzni zcela chybí plavání, což je dle mého názoru nedostačující. Zdravotnický záchranář by měl být nejen všeobecně a všestranně fyzicky zdatný, kam bych plavání jednoznačně zařadila a měl by znát alespoň základní postupy záchrany tonoucích z vodních ploch, bazénů a vodních toků.

Další část dotazníku byla zaměřena na sportovní kurzy, počet kurzů, jejich náplň a spolupráci s ostatními složkami IZS. Na tyto otázky odpovídalo celkem 281 (88,92 %) respondentů, kteří uvedli, že součástí výuky jsou i sportovní kurzy. Povinnost kurzů potvrdilo 74,73 % studentů, ostatní respondenti označili kurzy jako nepovinné nebo povinné i nepovinné. Na většině fakult se studenti shodli na počtu celkem 3 kurzů za celé studium. Na některých školách je počet kurzů jiný, například v Českých Budějovicích mají studenti celkem 6 kurzů. Otázka č. 7 sledovala spolupráci se složkami IZS během samotných kurzů. Nejčastější odpovědí byla spolupráce s Horskou službou ČR a logicky spolupráce se Zdravotnickou záchrannou službou. Další důležitou složkou se jeví Vodní záchranná služba ČČK, kterou zaznamenalo více než 62 % studentů. Studenti mají možnost spolupracovat s HZS ČR a PČR, dokonce i Armádou ČR. Myslím si, že spolupráce se složkami IZS, ať už v rámci hodin sportovní přípravy nebo během kurzů, je velmi důležitá pro budoucí pracovníky na Zdravotnické záchranné službě. Během tohoto zaměstnání se dostávají s ostatními složkami do přímého kontaktu a je vhodné budovat již ve studentech kolektivní pracovníky schopné koordinované spolupráce.

Mimo jiné jsou tyto kurzy či hodiny pro studenty oboru Zdravotnický záchranář zajímavými zkušenostmi a v některých případech i jedinečnými zážitky.

V další otázce jsem zjišťovala obsah sportovních kurzů. Nejvíce byly zastoupené kurzy s náplní lezení a slaňovacích technik (89,32 %) a lyžování (82 %). V otevřené části otázky studenti zaznamenali také záchranu z laviny a lavinovou přípravu, lyžařský kurz, běžecké lyžování a transportní techniky. Sportovní kurz, kde se studenti zabývali záchranou ze stojaté a tekoucí vody, absolvovalo 77,22 % respondentů a téměř stejný počet studentů a studentek označilo plavání, které je s tímto tématem spjato. Další zastoupené aktivity během kurzů jsou záchrana z ledové vody, běh, sebeobrana, cyklistika a potápění.

Během třetí části dotazníkového šetření jsem se studentů dotazovala na subjektivní hodnocení náročnosti sportovní přípravy a samotných kurzů, a také na subjektivní hodnocení fyzické připravenosti. Tyto výsledky jsem použila ke zhodnocení stanovených cílů a hypotéz.

V poslední části dotazníku, konkrétně v otázkách č. 11, 12 a 13, jsem zjišťovala sociodemografická data potřebná pro pozdější statistické zpracování výsledků výzkumného šetření. Zajímavým zjištěním pro mě bylo, že téměř dvě třetiny respondentů tvořily ženy. Ačkoli je dnešní doba čím dál více genderově vyvážená, stále je zdravotnický záchranář více fyzicky zatížen než například všeobecná zdravotní sestra. Největší zastoupení tvořili studenti 3. ročníku, což je dobré pro objektivnější výsledky. Otázky byly sice formulovány na obsah hodin a kurzů za celé studium, ovšem některé informace nemusely být nižším ročníkům zcela známy. Studenti Českého vysokého učení technického v Kladně (18 %), Jihočeské univerzity (14 %), Technické univerzity v Liberci (14 %) a Univerzity Pardubice (13 %) měli v tomto dotazníkovém šetření nejpočetnější zastoupení. Obdobného procentuálního zastoupení se dostalo Janeczkové (2018) ve své bakalářské práci na téma sportovní přípravy. Tato bakalářská práce byla zaměřena na jiné výzkumné cíle.

Výzkumná otázka „Jaké existují rozdíly v náplni sportovní přípravy oboru Zdravotnický záchranář na jednotlivých školách v České republice?“ byla stanovena k prvnímu cíli. Náplň sportovní přípravy na jednotlivých vysokých školách v České republice bych zhodnotila tak, že se příliš neliší. Obsah hodin je z velké části podobný, opakuje se zde hlavně lezení a slaňovací techniky, plavání a sebeobrana. Tuto náplň mají studenti většiny škol. Výjimku tvoří pouze Západočeská univerzita, kde studenti neuvedli plavání

a Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, na které není součástí sportovní přípravy sebeobrana. Plavání a sebeobranu považují za stěžejní obsah hodin sportovní přípravy, jednak kvůli již výše zmíněné tělesné všestrannosti, jednak je plavání a sebeobrana pro zdravotnického záchranáře profesně důležitá. Pacienti, kterým je poskytována přednemocniční neodkladná péče mohou být vědomě či nevědomě agresivní, proto je přínosné znát základy sebeobranu a dokázat ochránit vlastní zdraví a život. Náplň sportovní přípravy je, až na drobné nuance, na jednotlivých vysokých školách v České republice podobná. Pro větší přehlednost jsem vytvořila Tabulku 2 umístěnou v Příloze č. 2, která je součástí této bakalářské práce.

K druhému cíli byla stanovena hypotéza č. 2: Subjektivní hodnocení náročnosti sportovní přípravy pro studenty oboru Zdravotnický záchranář na jednotlivých vysokých školách v České republice se liší. Výzkumným šetřením a statistickým testováním byla tato hypotéza zhodnocena jako platná. Podle subjektivního hodnocení studentů z jednotlivých vysokých škol jsem zjistila rozdíly v náročnosti sportovní přípravy. Jako nejvíce náročnou hodnotili sportovní přípravu studenti v Brně. V Kladně, Hradci Králové, Pardubicích a v Českých Budějovicích hodnotila většina studentů sportovní přípravu jako náročnou, malé procento jí zhodnotilo jako nenáročnou. Převážně neutrálně (ani náročnou, ani nenáročnou) vyhodnotili sportovní přípravu studenti v Praze a Olomouci. Liberečtí studenti se většinou shodli na neutrální a nenáročnou sportovní přípravě. Jednoznačně nejméně náročná je sportovní příprava pro studenty z Ostravy. Zde by bylo vhodné zamyslet se nad tím, zda by se neměla sportovní příprava na vysokých školách v oboru Zdravotnický záchranář více sjednotit vzhledem k fyzické náročnosti tohoto zaměstnání.

Třetím cílem bylo zjistit, jaké mají studenti subjektivní hodnocení svojí fyzické připravenosti. K tomuto cíli byla vytvořena hypotéza č. 3: Subjektivní hodnocení fyzické připravenosti na sportovní přípravu oboru Zdravotnický záchranář se mezi ženami a muži neliší. Během výzkumného šetření bylo zjištěno, že je tato hypotéza platná. Ženy i muži subjektivně hodnotí svojí fyzickou připravenost stejně. Ačkoli jsem zjistila, že většina studentů hodnotí sportovní přípravu i kurzy jako náročnou, svojí fyzickou připravenost zhodnotilo více než 80 % respondentů jako dostatečnou nebo spíše dostatečnou. Z toho vyplývá, že studenti sice hodnotí sportovní přípravu jako náročnou, ale zároveň si připadají dostatečně fyzicky připraveni.

Závěr

Bakalářská práce se zabývala náplní sportovní přípravy studentů oboru Zdravotnický záchranář na jednotlivých vysokých školách v České republice. Zdravotnický záchranář je ve svém profesním životě fyzicky zatížen manipulací s technickým zařízením, poskytováním komplexní péče pacientům a transportem přístrojového vybavení a pacientů. Součástí studia na vysoké škole, kde se zdravotničtí záchranáři vzdělávají, je i trénink fyzické zdatnosti.

Jedním z cílů bakalářské práce bylo analyzovat sportovní přípravu na jednotlivých vysokých školách v České republice, které nabízejí studium oboru Zdravotnický záchranář. K cíli byla vytvořena výzkumná otázka dotazující se na rozdíly sportovní přípravy mezi jednotlivými vysokými školami. Náplň sportovní přípravy se na vybraných školách vzdělávající zdravotnické záchranáře příliš neliší. Obsah hodin sportovní přípravy i doba trvání je obdobná na většině vysokých škol.

Dalším cílem bylo zjistit, jak studenti oboru Zdravotnický záchranář hodnotí náročnost sportovní přípravy na vysoké škole, kterou navštěvují. K tomuto cíli byla stanovena hypotéza H2: Subjektivní hodnocení náročnosti sportovní přípravy pro studenty oboru Zdravotnický záchranář na jednotlivých vysokých školách v České republice se liší. Během výzkumu bylo zjištěno, že studenti z jednotlivých vysokých škol hodnotí náročnost sportovní přípravy odlišně, tudíž hypotéza č. 2 platí.

Posledním cílem výzkumného šetření bylo zjistit subjektivní hodnocení fyzické připravenosti studentů studujících obor Zdravotnický záchranář na vysoké škole. Vytvořená hypotéza, H3: Subjektivní hodnocení fyzické připravenosti na sportovní přípravu oboru Zdravotnický záchranář se mezi ženami a muži neliší, je platná. Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že muži i ženy hodnotí svoji fyzickou připravenost stejně.

Výsledky výzkumného šetření mohou být využity pro návrh změny akreditace oboru Zdravotnický záchranář, nově Zdravotnické záchranářství, na jednotlivých vysokých školách v České republice v oblasti fyzické přípravy a obsahu náplně sportovní přípravy. Tyto výsledky mohou také sloužit pro porovnání sportovní přípravy na jednotlivých fakultách s ostatními fakultami v České republice. Práce může posloužit i zájemcům o studium oboru Zdravotnický záchranář pro porovnání obsahu přípravy fyzické složky.

Bakalářská práce mi byla přínosem. Nejen, že jsem se naučila pracovat s textem a tvořit práci na akademické úrovni, ale také jsem zjistila zajímavé informace o ostatních fakultách vysokých škol nabízející obor Zdravotnický záchranář a náplni sportovní přípravy.

Seznam použitých zdrojů

1. *53 15 N zdravotnícky záchranár*, 2022. [online]. Stredná zdravotnícka škola - Egészségügyi Középiskola. Rožnava [cit. 2022-4-20]. Dostupné z: <https://szsrv.edupage.org/a/zdravotnicky-zachranar>
2. DOVALIL, J., A KOLEKTIV, 2002. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-760-5.
3. DOVALIL, J., PERIČ, T., 2010. *Sportovní trénink*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2118-7.
4. ERICSSON, C., DÚASON, S., ANDERSEN, T.L., JÓNSDÓTTIR, H.L., ANDERSEN, J.V., 2021. European Paramedic Curriculum—a Call for Unity in Paramedic Education on a European Level. *Scandinavian Journal of Trauma, Resuscitation and Emergency Medicine* [online]. (29) [cit. 2022-4-18]. DOI: 10.1186/s13049-021-00889-z. ISSN 1757-7241. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8166099/>
5. JANEČKOVÁ, K., 2018. *Sportovní příprava pro studenty oboru zdravotnický záchranář*. Brno. Bakalářská práce. Katedra porodní asistence a zdravotnických záchranářů, Lékařská fakulta, Masarykova univerzita. Vedoucí práce Mgr. Petr Vajda.
6. *Kariéra: Aktuální nabídka pracovních míst*, 2020. [online]. Zdravotnická záchranná služba Jihočeského kraje. ZZS JČK [cit. 2022-4-1]. Dostupné z: <https://www.zzsck.cz/pro-verejnost/kariera>
7. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., WEDLICHOVÁ, I., a kolektiv, 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5351-5.
8. *Nursing 2021*, 2022. [online]. Arcada University of Applied Sciences. Helsinki [cit. 2022-4-21]. Dostupné z: <https://start.arcada.fi/en/curricula/531000/2021-2022/667>
9. *Popis předmětu Individuální praxe 2*, [online]. Portál IS/STAG. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích [cit. 2021-11-31]. Dostupné z: https://wstag.jcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc_pagenavigationalstate=AAAAQAGMjI4NTA5EwEAAAABAAhzdGF0ZUtleQAAAAEAFC05MjIzMzcyMDM2ODU0NzcyNzYxAAAAAA**#prohlizeniDetail

10. *Popis předmětu Odborná praxe 1*, [online]. Portál IS/STAG. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích [cit. 2021-11-30]. Dostupné z: https://wstag.jcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc_pagenavigationalstate=AAAAQAGMjI4NTA5EwEAAAABAAhzdGF0ZUtleQAAAAEAFc05MjIzMzcyMDM2ODU0Nzc0MzQ4AAAAA**#prohlizeniDetail
11. *Popis předmětu Odborná praxe 2*, [online]. Portál IS/STAG. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích [cit. 2021-11-30]. Dostupné z: https://wstag.jcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc_pagenavigationalstate=AAAAQAGMjI4NTA5EwEAAAABAAhzdGF0ZUtleQAAAAEAFc05MjIzMzcyMDM2ODU0Nzc0MzA2AAAAA**#prohlizeniDetail
12. *Popis předmětu Odborná praxe 3*, [online]. Portál IS/STAG. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích [cit. 2021-11-31]. Dostupné z: https://wstag.jcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc_pagenavigationalstate=AAAAQAGMjI4NTA5EwEAAAABAAhzdGF0ZUtleQAAAAEAFc05MjIzMzcyMDM2ODU0Nzc0NzYzAAAAA**#prohlizeniDetail
13. *Popis předmětu Odborná praxe 5*, [online]. Portál IS/STAG. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích [cit. 2021-11-31]. Dostupné z: https://wstag.jcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc_pagenavigationalstate=AAAAQAGMjI4NTA5EwEAAAABAAhzdGF0ZUtleQAAAAEAFc05MjIzMzcyMDM2ODU0Nzc0NzU5AAAAA**#prohlizeniDetail
14. *Popis předmětu Profesní tělesná výchova 1*, [online]. Portál IS/STAG. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích [cit. 2021-11-30]. Dostupné z: https://wstag.jcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc_pagenavigationalstate=AAAAQAGMjI4NTA5EwEAAAABAAhzdGF0ZUtleQAAAAEAFc05MjIzMzcyMDM2ODU0Nzc0Mzc0AAAAA**#prohlizeniDetail
15. *Popis předmětu Profesní tělesná výchova 2*, [online]. Portál IS/STAG. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích [cit. 2021-11-30]. Dostupné z: https://wstag.jcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc_pagenavigationalstate=AAAAQAGMjI4NTA5EwEAAAABAAhzdGF0ZUtleQAAAAEAFc05MjIzMzcyMDM2ODU0Nzc0MzU1AAAAA**#prohlizeniDetail
16. *Popis předmětu Profesní tělesná výchova 3*, [online]. Portál IS/STAG. České Budějovice [cit. 2021-11-29]. Dostupné z:

- https://wstag.jcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc_pagenavigationalstate=AAAAAQAGMjI4NTA5EwEAAAABAahzdGF0ZUtleQAAAAEAFc05MjIzMzcyMDM2ODU0Nzc0NDI1AAAAA**#prohlizeniDetail
17. *Popis předmětu Profesní tělesná výchova 4*, [online]. Portál IS/STAG. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích [cit. 2021-11-30]. Dostupné z: https://wstag.jcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc_pagenavigationalstate=AAAAAQAGMjI4NTA5EwEAAAABAahzdGF0ZUtleQAAAAEAFc05MjIzMzcyMDM2ODU0Nzc0Mjg5AAAAA**#prohlizeniDetail
18. *Popis předmětu Profesní tělesná výchova 5*, [online]. Portál IS/STAG. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích [cit. 2021-11-30]. Dostupné z: https://wstag.jcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc_pagenavigationalstate=AAAAAQAGMjI4NTA5EwEAAAABAahzdGF0ZUtleQAAAAEAFc05MjIzMzcyMDM2ODU0Nzc0MjY5AAAAA**#prohlizeniDetail
19. *Popis předmětu Profesní tělesná výchova 6*, [online]. Portál IS/STAG. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích [cit. 2021-11-30]. Dostupné z: https://wstag.jcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc_pagenavigationalstate=AAAAAQAGMjI4NTA5EwEAAAABAahzdGF0ZUtleQAAAAEAFc05MjIzMzcyMDM2ODU0Nzc0MjY3AAAAA**#prohlizeniDetail
20. *Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče*, 2021. [online]. Policie ČR. [cit. 2022-4-1]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>
21. PREJDA, D., 2017. *Uplatnění českých zdravotnických záchranářů v jiných státech Evropské unie*. Brno. Bakalářská práce. Katedra porodní asistence a zdravotnických záchranářů, Lékařská fakulta, Masarykova univerzita. Vedoucí práce Mgr. Liana Greiffeneggová.
22. *Přijetí do služebního poměru: Podmínky přijetí a další informace*, 2021. [online]. Hasičský záchranný sbor České republiky. Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR [cit. 2022-4-1]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/podminky-prijeti-a-dalsi-informace.aspx?q=Y2hudW09Mg%3d%3d>

23. *Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR*, 2008. In: . Praha, ročník 2008, částka 70, číslo 58. Dostupné také z: <https://www.hzscr.cz/soubor/pokyn58-08-pdf.aspx>
24. SMETANA, M., KRATOCHVÍLOVÁ, D., 2007. *Integrovaný záchranný systém a jeho složky*. Ostrava. Veřejná publikace. Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta.
25. *Študijný program: Akademický rok 2021/2022*, 2010. [online]. Slovenská zdravotnícka univerzita. Bratislava: Slovenská zdravotnícka univerzita v Bratislave [cit. 2022-4-20]. Dostupné z: http://www.szu.sk/userfiles/file/Studijne_programy/2021-22/FO.pdf
26. *Urgentná zdravotná starostlivosť*, 2010. [online]. Slovenská zdravotnícka univerzita. Bratislava: Slovenská zdravotnícka univerzita v Bratislave [cit. 2022-4-21]. Dostupné z: http://www.szu.sk/userfiles/file/FOaZOS/Informacie_o_studiu/2021-2022/UZS-Bc.pdf
27. *Volné pracovné miesta: Pracovná pozícia – Zdravotnícky záchranár*, 2022. [online]. Záchraná zdravotná služba Bratislava. Bratislava: Záchraná zdravotná služba Bratislava [cit. 2022-4-20]. Dostupné z: <https://emergency-ba.sk/volne-miesta/#zachranar>
28. VONDRÁŠEK, D., FIALA, M., VILÁŠEK, J., 2014. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2603-1.
29. *Vyhláška č. 55/2011 Sb., o činnostech zdravotnických pracovníků a jiných odborných pracovníků*, 2011. In: . Česká republika: Sbírka zákonů České republiky. ISSN 1211-1244.
30. *Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů*, 2000. In: . Česká republika: Sbírka zákonů České republiky. ISSN 1211-1244.
31. *Zákon č. 273/2008 Sb., zákon o Policii České republiky*, 2008. In: . Česká republika: Sbírka zákonů České republiky. ISSN 1211-1244.
32. *Zdravotnické záchranářství: Informace k přijímací zkoušce*, 2021. [online]. Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích: Zdravotně sociální fakulta. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích [cit. 2021-11-29]. Dostupné z: <https://www.zsf.jcu.cz/cz/prijimaci-zkousky/pr-zachranar#>

33. *Zdravotnické záchrannářství: Popis programu*, 2021. [online]. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích: Zdravotně sociální fakulta. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích [cit. 2021-11-29]. Dostupné z: <https://www.zsf.jcu.cz/cz/prijimaci-zkousky/studijni-programy/studijni-program?program=2683>
34. *Zdravotnícky záchrannár*, 2011. [online]. Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky. MZ SR [cit. 2022-4-20]. Dostupné z: <https://www.health.gov.sk/?zdravotnickyy-zachranar>
35. *Zdravotnícky záchrannár*, 2022. [online]. Stredná zdravotnícka škola, Kukučínova 40, Košice. Košice [cit. 2022-4-19]. Dostupné z: <https://www.kukucinka.sk/a/studijne-odbory?eqa=dGV4dD10ZXh0L3RleHQyJnN1YnBhZ2U9NQ%3D%3D>
36. ZEMAN, M., MIKA, O.J., 2007. *Integrovaný záchranný systém*. Brno. ISBN 978-80-214-3448-6. Veřejná publikace. Vysoké učení technické v Brně, Fakulta chemická.

Seznam tabulek

Tabulka 1 – náplň sportovní přípravy jednotlivé školy

Tabulka 2 – přehled

Seznam obrázků

Graf 1 – sportovní příprava

Graf 2 – počet hodin

Graf 3a – náplň sportovní přípravy

Graf 3b – náplň sportovní přípravy

Graf 4 – sportovní kurzy

Graf 5 – povinnost kurzů

Graf 6 – počet kurzů

Graf 7 – spolupráce s IZS

Graf 8a – náplň sportovních kurzů

Graf 8b – náplň sportovních kurzů

Graf 9 – hodnocení náročnosti sportovní přípravy a kurzů

Graf 10 – hodnocení fyzické připravenosti

Graf 11 – pohlaví

Graf 12 – ročník

Graf 13 – vysoká škola

Graf 14 – náplň sportovní přípravy jednotlivé školy

Graf 15 – náročnost sportovní přípravy jednotlivé školy

Graf 16 – fyzická připravenost muži/ženy

Seznam příloh

Příloha č. 1 Dotazník pro studenty oboru Zdravotnický záchranář

Příloha č. 2 Tabulka 2 – přehled

Seznam zkratek

apod.	a podobně
atd.	a tak dále
Bc.	bakalářský vysokoškolský titul
CLS	Combat Life Saver
č.	číslo
ČČK	Český červený kříž
ČR	Česká republika
ČVUT	České vysoké učení technické
DiS.	Diplomovaný specialista
EKG	elektrokardiogram
EMT	Emergency Medical Technician
HZS ČR	Hasičský záchranný sbor České republiky
IZS	Integrovaný záchranný systém
JČU	Jihočeská univerzita
Mgr.	magisterský vysokoškolský titul
MU	mimořádná událost
MUNI	Masarykova univerzita
např.	například
odst.	odstavec
PČR	Policie České republiky
PM	Paramedic
Sb.	sbírka zákonů

USA	United States of America
ZZ	Zdravotnický záchranář/Zdravotnické záchranářství
ZZS	Zdravotnická záchranná služba

Příloha č. 1 Dotazník pro studenty oboru Zdravotnický záchranář

Sportovní příprava pro studenty oboru Zdravotnický záchranář

Vážení studenti, vážené studentky,

jmenuji se Adéla Štenclová, studuji 3. ročník bakalářského oboru Zdravotnický záchranář na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Téma mé bakalářské práce je Sportovní příprava pro studenty oboru Zdravotnický záchranář.

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku. Dotazník je určen pro studenty a studentky oboru Zdravotnický záchranář/Zdravotnické záchranářství studující v České republice a je anonymní.

Předem děkuji za jeho vyplnění.

Sportovní příprava

Sportovní přípravou je myšlena náplň předmětu tělesné výchovy (profesní, speciální a jiné související s fyzickou přípravou).

1. Je součástí Vaší výuky sportovní příprava?

- a) Ano
- b) Ne

Sportovní příprava

2. Kolik hodin (45minutových) týdně máte sportovní přípravu?

- a) 0–1 hodinu
- b) 1–2 hodiny
- c) 2–3 hodiny
- d) 3 a více hodin

3. Jaká je náplň sportovní přípravy na Vaší škole? (za celé studium)

- a) Lezení a slaňovací techniky
- b) Plavání
- c) Sebeobrana
- d) Běh
- e) Posilování
- f) Jiná ...

Sportovní kurzy

Sportovními kurzy jsou myšleny všechny kurzy a zvláštní akce související s fyzickou přípravou.

4. Jsou součástí sportovní přípravy na Vaší škole kurzy?

- a) Ano
- b) Ne

Sportovní kurzy

5. Tyto kurzy jsou:

- a) Povinné
- b) Nepovinné
- c) Povinné i nepovinné

6. Kolik sportovních kurzů máte celkem během studia?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5
- f) 6
- g) 7 a více

7. S jakými složkami integrovaného záchranného systému a ostatními složkami máte možnost během kurzů spolupracovat? (za celé studium)

- a) Zdravotnická záchranná služba
- b) Hasičský záchranný sbor České republiky
- c) Policie České republiky
- d) Armáda České republiky
- e) Vodní záchranná služba Českého červeného kříže
- f) Horská služba České republiky
- g) Žádná
- h) Jiná ...

8. Jaká je náplň samotných kurzů? (za celé studium)

- a) Lezení, slaňovací techniky
- b) Plavání
- c) Cyklistika
- d) Běh
- e) Sebeobrana
- f) Lyžování
- g) Záchrana z ledové vody
- h) Záchrana ze stojaté a tekoucí vody
- i) Jiná ...

Náročnost sportovní přípravy a fyzická připravenost

9. Ohodnoťte náročnost sportovní přípravy a sportovních kurzů.

	Velmi náročné	Náročné	Ani náročné, ani nenáročné	Spíše nenáročné	Nenáročné
Sportovní příprava					
Samotné kurzy					

10. Ohodnoťte Vaši fyzickou připravenost na studium oboru Zdravotnický záchranář/Zdravotnické záchranářství.

	Dostatečná	Spíše dostatečná	Nevím	Spíše nedostatečná	Nedostatečná
Fyzická připravenost před začátkem studia					
Fyzická připravenost na sportovní přípravu během studia					
Fyzická připravenost na sportovní kurzy					

11. Jaké je Vaše pohlaví?

- a) Žena
- b) Muž

12. V jakém jste ročníku?

- a) 1. ročník
- b) 2. ročník
- c) 3. ročník

13. Na jaké vysoké škole studujete?

- a) Zdravotně sociální fakulta, JČU, České Budějovice
- b) Lékařská fakulta, Ostravská univerzita, Ostrava
- c) Fakulta biomedicínského inženýrství, ČVUT, Kladno
- d) Lékařská fakulta, MUNI, Brno
- e) Fakulta vojenského zdravotnictví, Univerzita obrany, Hradec Králové
- f) Vysoká škola zdravotnická, Praha
- g) Fakulta zdravotnických studií, Univerzita Pardubice
- h) Fakulta zdravotnických věd, Univerzita Palackého, Olomouc
- i) Fakulta zdravotnických studií, Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, Ústí nad Labem
- j) Fakulta zdravotnických studií, Technická univerzita, Liberec
- k) Fakulta zdravotnických studií, Západočeská univerzita, Plzeň
- l) Jiná ...

Příloha č. 2 Tabulka 2 – přehled

Škola	Počet hodin (týdně)	Náplň sportovní přípravy	Hodnocení náročnosti
Praha	0–1 hod	Lezení a slaňovací techniky, plavání, sebeobrana, běh, posilování, kardio	ani/ani
Ostrava	0–1 hod	Lezení a slaňovací techniky, sebeobrana	nenáročné
Olomouc	1–2 hod	Lezení a slaňovací techniky, plavání, sebeobrana, lyžování, motorická cvičení	náročné, ani/ani, nenáročné
Brno	1–2 hod	Lezení a slaňovací techniky, plavání, sebeobrana, běh, posilování, běžecké lyžování, sněžnice, cyklistika, orientační cvičení	náročné
Plzeň	1–2 hod	Lezení a slaňovací techniky, sebeobrana, běh, posilování	náročné, ani/ani
Pardubice	1–2 hod	Lezení a slaňovací techniky, plavání, sebeobrana, běh, posilování, potápění, běžecké lyžování	náročné, ani/ani
Liberec	1–2 hod	Lezení a slaňovací techniky, plavání, sebeobrana, běh, posilování, kondiční cvičení	ani/ani, nenáročné
Hradec Králové	2–3 hod	Lezení a slaňovací techniky, plavání, sebeobrana, běh, posilování, gymnastika, skialpinismus	náročné, ani/ani
Kladno	1–2 hod	Lezení a slaňovací techniky, plavání, sebeobrana, běh, základy gymnastiky a úpolová gymnastika, základy atletiky, kondiční cvičení	náročné, ani/ani
České Budějovice	1–2 hod	Lezení a slaňovací techniky, plavání, sebeobrana, běh, posilování, gymnastika	náročné, ani/ani

