

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra Výchovy ke zdraví

**Využití ochranných prostředků a preventivních opatření při
volnočasových aktivitách dětí, mládeže a dospělých**

Bakalářská práce

Autor: Vendula Šerá
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Výchova ke zdraví
Vedoucí práce: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

České Budějovice, listopad 2011

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

**Use of protective equipment and precautionary measures in the leisure
activities of children, youth and adults**

Bachelor Thesis

Author: Vendula Šerá
Study programme: Specialization in Education
Field of Study: Health Education
Supervisor: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

České Budějovice, October 2011

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Vendula Šerá

Název bakalářské práce: Využití ochranných prostředků a preventivních opatření při volnočasových aktivitách dětí, mládeže a dospělých

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

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2012

Abstrakt: Tato bakalářská práce popisuje využití ochranných prvků u vybraných aktivit (in-line bruslení, cyklistika, lyžování, snowboarding). Teoretická část se zabývá rozborem odpovídající literatury a seznámení se s daným tématem. Jsou zde popsány ochranné prvky, které mohou být využívány a důležitá bezpečnostní opatření. V praktické části jsem se snažila osvětlit odpovědi na otázky: Jaké bezpečnostní prvky jsou nejpoužívanější. Jaké jsou důvody jejich používání či nepoužívání. A rozdíly používání bezpečnostních prvků z hlediska věku.

Klíčová slova: ochranné prvky, prevence, cyklistika, in-line bruslení, lyžování, snowboarding

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Name and Surname: Vendula Šerá

Title of Bachelor Thesis: Use of protective equipment and preventive measures in the leisure activities of children, youth and adults

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

Supervisor: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

The year of presentation: 2012

Abstract: The subject of my thesis is the use of protective elements in special activities like in-line skating, cycling, skiing and snowboarding. Its theoretical part engages in analysis of applicable literature and informs about this theme. This work describes protective elements which can be used and important security. In the practical part I have tried to elucidate answers to the questions: Which security elements are used the most. What kind of reasons are there for using or not using. And finally, what is the difference in use of protective elements between children, youth and adults.

Keywords: protective elements, prevention, cycling, in-line skating, skiing, snowboarding

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Využití ochranných prostředků a preventivních opatření při volnočasových aktivitách dětí, mládeže a dospělých“ vypracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Jan Schustera, Ph.D., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 30. 11. 2011

.....

Vendula Šerá

Poděkování

Děkuji Mgr. Janu Schusterovi, Ph. D. za odborné vedení při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a přátelům za veškerou pomoc v době mého pobytu v zahraničí.

Obsah

1 ÚVOD	9
2 ROZBOR LITERATURY	10
2.1 Vymezení pojmů	10
2.2 Charakteristika vývoje člověka v rámci sportovních aktivit	12
2.2.1 Období dětství	13
2.2.2 Dorostové období	13
2.2.3 Období dospělosti	14
2.3 Ochranné prostředky při volnočasových aktivitách	15
2.3.1 In-line bruslení.....	15
2.3.2 Cyklistika.....	17
2.3.3 Lyžování	21
2.3.4 Snowboarding.....	24
2.4 Preventivní opatření při volnočasových aktivitách	26
2.4.1 Pravidla chování na stezkách a tratích.....	26
2.4.1.1 In-line bruslení.....	26
2.4.1.2 Cyklistika.....	27
2.4.1.3 Lyžování	28
2.4.1.4 Snowboarding	29
2.4.2 Rozcvička, strečink.....	30
2.4.2.1 In-line bruslení.....	30
2.4.2.2 Cyklistika.....	34
2.4.2.3 Lyžování, snowboarding	35
2.5 Následky zanedbání preventivních opatření.....	36
3 PRAKTICKÁ ČÁST	39
3.1 Charakteristika souboru	39
3.2 Použité techniky a metody.....	39
3.3 Organizace praktického šetření	40
4 CÍLE A ÚKOLY	41
4.1 Cíl práce.....	41
4.2 Úkoly práce	41

4.3 Hypotézy.....	41
5 VÝSLEDKY	42
5.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření	41
5.2 Vyhodnocení pozorování.....	53
6 DISKUZE	57
7 ZÁVĚR	59
8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY.....	60
8.1 Seznam literatury.....	60
8.2 Seznam elektronických zdrojů.....	62
9 PŘÍLOHY	64

1 ÚVOD

Toto téma jsem si zvolila z důvodu osobního zájmu. Sama se, více či méně, věnuji zkoumaným aktivitám. Zároveň si uvědomuji, když se rozhlédnu na stezce nebo sjezdovce, že je možné vidět mnoho lidí, kteří nepoužívají ani základní ochranné prvky. Domnívám se, že toto chování je velmi nebezpečné. Někteří lidé, věřící svým schopnostem, si zároveň neuvědomují, že na daném místě nemusejí být sami. Stačí pouze chvilka nepozornosti ze strany maminky dítěte nebo neposlušnosti psího mazlíčka a rutinní výlet se může změnit ve velmi nepříjemné odpoledne. Ochranné prvky sice neochrání před oděrkami a škrábanci, ale lepší zničená přilba než doživotní následky.

Tato práce má za úkol zmapovat využití ochranných prvků u vybraných aktivit (in-line bruslení, cyklistika, lyžování, snowboarding), porovnání mezi určenými věkovými kategoriemi a zjištění důvodů, proč lidé ochranné prvky nevyužívají či naopak zdali, v případě, že je používají, ochranné prvky použijí až poté, co se v jejich okolí stane úraz.

Má práce je rozdělena na dvě části: teoretickou a praktickou. V teoretické části jsem rozebrala literaturu k základnímu pochopení a uvedení do dané problematiky. Jaké jsou ochranné prvky u jednotlivých aktivit, jak se chovat, aby se snížilo riziko úrazu a jaké mohou být následky ignorování těchto doporučení. Praktická část seznamuje s výsledky dotazníkového šetření a pozorování. Dále jsem si stanovila tři hypotézy, které jsem v závěru práce potvrdila či vyvrátila.

2 ROZBOR LITERATURY

2.1 Vymezení pojmů

Zdraví

Definice dle „Světové zdravotnické organizace (WHO): **Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.** Zdraví se chápe jako zdroj každodenního života a ne jako jeho cíl“ (ZACHAROVÁ, HERMANOVÁ, ŠRÁMKOVÁ, 2007).

Prevence

„Prevence (z lat. praevenire, předcházet)“ (WIKIPEDIE, 2009, on-line) – předcházení, ochrana: prevence úrazů; požární prevence; soubor sociálních a zdravotních opatření s cílem předcházet poškození zdraví, vznik nemocí a trvalých následků z nich. (PETRÁČKOVÁ, KRAUS, 1995). Předcházení nežádoucím jevům, drogovým závislostem, zločinům, nehodám, neúspěchu ve škole, sociálním konfliktům, násilí, ekologickým katastrofám a podobně. (WIKIPEDIE, 2009, on-line).

Volný čas

Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti. Náplň volného času může být velice pestrá od nečinnosti přes zahrádkaření, kutění až k intenzivní aktivitě sportovní (SLEPIČKOVÁ, 2005).

In-line bruslení

In-line bruslení je sport spočívající v pohybu člověka za pomoci tzv. in-line bruslí.

„In-line brusle jsou kolečkové brusle, které mají kolečka umístěna v jedné řadě za sebou. Samotná brusle se skládá z boty, rámu a koleček. Tyto části se liší podle způsobu použití bruslí“ (WIKIPEDIE, 2011, on-line).

In-line bruslení lze také definovat jako moderní sport pro milovníky pohybu bez omezení věku. Z rekreačního a praktického (druh dopravy) aspektu, je tento sport také směsí strategie, techniky, obratnosti a fyzické kondice. Od počátku po dokonalost, od zábavy po soutěže, od freestyle triků k rychlostnímu bruslení, to vše je jeden komplex možností na cestě k pokrokům (COUFAL, 2009, on-line).

Různé disciplíny lze začlenit do kategorií podle toho, co po nich požadujeme:

- Adrenalin (street/aggressive skating, u-rampy apod.)
- Rychlost a vytrvalost (fitness, rychlostní bruslení, street skate)
- Umělecko-akrobatický styl (acrobatic skating: jump, speed, freestyle slalom)
- Krasobruslení, tanec (artistic, roller dance)
- Společensko-rekreační hry (hokej, basketbal, frisbee aj.) (COUFAL, 2009, on-line).

Cyklistika

Cyklistika je jízda na jízdním kole s rekreačním, sportovním, turistickým a dopravním zaměřením. Sportovní odvětví se dělí na cyklistiku rychlostní (dráhová, silniční a terénní neboli cyklokros) a sálovou (kolová a krasojízda). Smyslem soutěžení v cyklistice je zdolání tratě na dráze, silnici nebo v terénu v lepším čase než soupeři (DEMETROVIČ, ČELIKOVSKÝ A KOL., 1988).

Lyžování

Lyžování je „aktivní pohybová činnost na lyžích“ (ČERMÁK, 2009, str. 348) spočívající v pohybu člověka vlastní silou po sněhu pomocí lyží, páru dlouhých úzkých desek (původně dřevěných, dnes častěji z kompozitních materiálů) připojených k botám

pomocí lyžařského vázání (WIKIPEDIE, 2011, on-line). V závodním lyžování se rozlišuje: sjezdové, klasické a akrobatické lyžování (ČERMÁK, 2009).

Snowboarding

Snowboarding je zimní sportovní aktivita. Jeho podstatou je klouzání na sněhu pomocí jednoho speciálního prkna, na kterém stojí jezdec bokem po směru jízdy a obě nohy má připevněné pomocí vázání. Prkno (snowboard) řídí přímo, bez mechanických prostředků. Vázání je montováno v kosém úhlu k podélné ose prkna. Jízda připomíná surfování na vodě nebo jízdu na skateboardu. Dle výkonnosti rozlišujeme snowboarding na rekreační (základní) a výkonnostní (závodní, extrémní) úrovni (LOUKA, VEČERKA, 2007).

2.2 Charakteristika vývoje člověka v rámci sportovních aktivit

Celý lidský věk se dělí na tři základní období:

- **integrační**, tj. období mládí **0-20 let**

a) **dětství** 0-11

období předškolní 0-6

mladší školní věk 6-11

b) **dorostové** 11-20

puberta 11-15

adolescence 15-20

- **kulminační**, tj. dospělost **20-60 let**

a) **1. období** 20-30

b) **2. období** 30-45

c) **3. období** 45-60

- **involuční**, tj. stáří **60 a více let** (JANSA, DOVALIL A KOL., 2007, str. 40).

2.2.1 Období dětství

Mladší školní věk 6–11 let

Zrání CNS pozitivně ovlivňuje lateralizaci ruky, rozvoj motorické i senzomotorické koordinace a manuální zručnosti (Vágnerová, 2000). Na počátku tohoto období přesto vždy nedochází k souladu mezi percepcí (vnímáním) a chtěným pohybem. Značného zlepšení lze dosáhnout cvičením. V 11 letech si dítě osvojí i jemné pohyby (JANSA, DOVALIL A KOL., 2007).

Léta druhého dětství jsou formou přechodu z raných forem nesložitého manipulačního chování k adolescentní pohybové vyspělosti, která se uplatňuje ve sportu. Velký důraz v tomto období je kladen na základní pohybové aktivity, jako házení, běhání, skákání, jejichž zdrojem jsou *dětské hry* (VANĚK, HOŠEK, RYCHTECKÝ, 1984, str. 77).

Vzrůstá potřeba ověřit si svoje schopnosti a možnosti. Pozitivní zkušenost posiluje sebedůvěru dítěte. Jestliže je dítě úspěšné, bývá také jistější, protože si ověřilo, že je schopné nároky okolního světa zvládnout. Jestliže se dítěti nedaří, zvyšuje se jeho pocit nejistoty a klesá jeho sebedůvěra (VÁGNEROVÁ, 2000).

V tomto věkovém období lze využít vývojových předpokladů k zahájení pravidelné přípravy k některým sportovním odvětvím. Je to však spíše výjimka, a proto je nutné tuto přípravu velice obezřetně dávkovat. Velkým nebezpečím je narušování režimu dne nevhodně volenými cvičebními hodinami. Špatná příprava vede k těžko napravitelným psychickým i fyzickým škodám (CHOUTKOVÁ, KUČERA A KOL., 1970).

2.2.2 Dorostové období

Období dospívání – pubescence začíná přibližně v 11 letech a končí dosažením dospělosti ve 20 letech. Značný subjektivní význam může mít i výkon ve sportu nebo umělecké činnosti. Pubescent se chce uplatnit nebo dokonce vyniknout (VÁGNEROVÁ, 2000).

Puberta 11-15

Pomalejší přírůstek váhy vzhledem k rychlejším přírůstkům výškovým způsobuje zvláště v prepubertě (11-13 let) určitou pohybovou diskoordinovanost (neohrabanost). Teprve po 13. roku věku dochází k jakémusi vyvažování tělesných proporcí, stabilizují se i funkce některých vnitřních orgánů (plíce, srdce). Tím se také zvyšuje jejich tělesná výkonnost. Ta se projevuje i v zesíleném zájmu o sportovní činnosti. Mnozí zvládají i specializované sportovní dovednosti, jimiž se před ostatními rádi předvádějí. Zejména chlapci občas přecení své možnosti, což může vést i k úrazům (JANSA, DOVALIL A KOL., 2007).

„Sportovní příprava pokračuje prakticky ve všech sportech, využívá možnosti soutěžení“ (CHOUTKOVÁ, KUČERA A KOL., 1970, str. 16.).

Adolescence 15-20

Sport je oblastí, kde dosahují právě adolescenti vrcholu a kde jsou jejich kompetence vyšší než u dospělých. Zde mohou dosáhnout velké, obecně platné prestiže. Uspokojuje se potřeba aktivity, vybíjí se fyzická energie. Projevuje se touha objevovat a experimentovat (VÁGNEROVÁ, 2000).

Adolescent se mnohdy snaží vypadat starší a nedovede správně ocenit své schopnosti. Snaží se vyrovnat svým vrstevníkům i starším kamarádům nebo je i překonat (CHOUTKOVÁ, KUČERA A KOL., 1970). Většinou jim ještě chybějí životní zkušenosti, a to v nejširším slova smyslu. Týká se to i výkonnosti sportovní. Kde je třeba zkušeností – ať z hlediska techniky, taktiky, rozložení sil apod. – dosahují vrcholných výkonů obvykle až později (JANSA, DOVALIL A KOL., 2007).

Přestože je na konci tohoto období mladý člověk schopen závodit a dosahovat vrcholných výsledků, je v tomto případě přiměřenost velmi důležitá. Může vzniknout nebezpečí přepětí nebo i větších škod z dlouhodobého přetěžování (CHOUTKOVÁ, KUČERA A KOL., 1970).

2.2.3 Období dospělosti

Je obdobím konečného tělesného dozrání. Schopnost učit se novým motorickým dovednostem se v průběhu dospělosti stabilizuje a není tak variabilní, jako tomu bylo

dříve. Výkonnost se v dospělosti příliš nemění, je stabilní, bez velkých výkyvů způsobených věkem. Přestože je fyzická kapacita ve druhé polovině dospělosti již nižší, jedinec nahrazuje tento nedostatek větší zkušeností. S tímto jevem se můžeme setkat u vrcholových sportovců, zejména hráčů, kteří přestože mají již mnohdy vysoký sportovní věk, dokáží svými bohatými zkušenostmi držet krok s mladšími jedinci (VANĚK, HOŠEK, RYCHTECKÝ, 1984).

Období starší dospělosti: 45–60 let

Klesá tělesná síla a pohybová koordinace, zpomaluje se rychlost a pohotovost reakcí. Jejich pokles bývá poměrně pomalý a plynulý, takže člověku v běžném životě příliš nevadí. Pokud pro něj tyto kompetence nejsou z nějakého důvodu významné, např. v profesní roli nebo ve sportu, pak jej většinou netrápí. Akceptuje je jako součást svého stárnutí, obvykle ani ne tu nejzávažnější (VÁGNEROVÁ, 2000).

2.3 Ochranné prostředky při volnočasových aktivitách

2.3.1 In-line bruslení

„Pro vlastní bezpečí a předcházení úrazům se při jízdě na in-linech nosí speciální chrániče. Jsou to:

- Chrániče zápěstí (wrist-guards)
- Chrániče loktů (elbow-pads)
- Chrániče kolen (knee-pads)
- Přilba“ (SCHAAROVÁ, PLATENOVÁ, 2004, str. 74).

Helma/přilba

Přilba je zvláště pro děti naprosto nezbytná. I když budete své děti na stezkách nepřetržitě hlídat, nejste tam sami. Nepozorný cyklista či chodec může nechtěně zapříčinit nebezpečný pád. Nemusíte kupovat zvlášť přilbu na kolo a zvlášť na bruslení, lepší je helma cyklistická než žádná (PROCHÁZKA, 2010). „Na rozdíl od cyklistických mívají inlinové helmy delší zadní část a lépe chrání zátylek hlavy. Bruslaři spíše než cyklisté padají dozadu“ (MIŠIČKOVÁ, 2009, str.76).

Z hlediska pevnosti doporučujeme helmy vyráběné technologií „in molding“ – jednotlivé části k sobě nejsou slepeny, ale jsou zatavené ve formě. Vždy je však nutné, aby helma seděla pevně na hlavě, aniž by její upevňovací řemínky škrtily (KUBAN, KIRCHNER, LOUKA, 2004). „Moderní a bezpečná přilba by měla mít dva upínací mechanismy. Prvním jsou pásy spojené pod bradou, druhým je systém umožňující přizpůsobit vnitřní pásek obvodu hlavy“ (MIŠIČKOVÁ, 2009, str.76).

„Před koupí si ji vyzkoušejte a zatřepejte hlavou. Přilba by vám měla sedět pevně na vrcholu hlavy a neposouvat se po ní ani při vyvinutí větší síly“ (MIŠIČKOVÁ, 2009, str.76). Není vhodné používat helmy bez homologace a už vůbec nepoužíváme helmy poškozené (KUBAN, KIRCHNER, LOUKA, 2004).

Chrániče zápěstí

Zranění zápěstí je při in-line bruslení nejčastější a tvoří téměř 25% všech zranění. Chránič zápěstí musí mít na straně dlaně pevnou plastovou část, která při řádném upevnění chrániče omezí pohyb ruky v zápěstí nad rámec běžného rozsahu pohybu a umožní při pádu sklouznutí po podložce, aniž by se s ní dlaň dostala do styku (KUBAN, KIRCHNER, LOUKA, 2004, str. 42).

„Některým bruslařům vyhovují chrániče zápěstí, které vypadají jako cyklistické rukavice se všitou destičkou. Pro dokonalou ochranu před vyvrácením zápěstí slouží chrániče, které mají navíc plastovou destičku na hřbetu ruky, zápěstí a dalších částech předloktí“ (PROCHÁZKA, 2010, str. 21).

Chrániče loktů

Zranění loktů tvoří přibližně 8 % z celkového počtu zranění, ke kterým dochází především při pádech stranou. Málokdo však navštíví lékaře s běžnými odřeninami, proto je určité toto poranění častější. Běžný loketní chránič je zkonstruován z měkké vnitřní podložky, na které je upevněna tvrdá plastová část, jež má za úkol svojí tvrdostí chránit loket, ale zároveň také umožnit sklouznutí po podložce (KUBAN, KIRCHNER, LOUKA, 2004, str. 43).

„Vhodný chránič loktů musí zakrývat i strany loktů a musí jít řádně dotáhnout, aby při pádu nesklouzl z paží. Výhodou jsou lehce omyvatelné a funkční materiály“ (PROCHÁZKA, 2010, str. 21).

Chrániče kolen

„Chrániče kolen plní stejné funkce a mají stejnou konstrukci jako chrániče loktů, pochopitelně jsou však větší a s ohledem na vyšší hmotnost, jejíž náraz musí pohltit, i masivnější“ (KUBAN, KIRCHNER, LOUKA, 2004, str. 43).

Pečlivě prozkoumejte, zda vám chrániče překrývají kolena i ze stran. Není nic horšího, než když při pádu spadnete na bok a chrániče kolen vás neochrání. Musí se dát také dobře utáhnout, abyste místo kolen neměli chráněné kotníky. Obecně platí, že chrániče kolen mírně snižují ohebnost, je proto důležité odhadnout tu správnou velikost (PROCHÁZKA, 2010, str. 21).

2.3.2 Cyklistika

Přilba

„Cyklista mladší 18 let je povinen za jízdy použít ochrannou přilbu schváleného typu podle zvláštního právního předpisu a mít ji nasazenou a řádně připevněnou na hlavě“ (MVČR, 2005, on-line).

Helma je životně důležitý prvek na horském i silničním kole. Každý cyklista by ji měl používat (SOULEK, MARTINEK, 2000). A to se netýká jen jízdy po silnici. Přilbu musí mít cyklista na hlavě při jízdě i mimo silnici, kdekoliv v terénu. Prostě a jednoduše – přilbu musí mít děti na hlavě vždy. Mnoho rodičů důležitost přilby podceňuje a její nošení od svých potomků nevyžaduje (LIŠKOVÁ, 2005).

Na výběr je téměř nepřeberné množství různých přileb, které se liší provedením, tvarem, barevnou škálou a hlavně cenou. Každá, i ta nejlevnější, musí splňovat určitá ustanovení daná testem. Cyklisté na horských kolech také používají přilby s ochranným štítem (SOULEK, MARTINEK, 2000).

Při výběru je třeba se zaměřit na:

Zpracování. Výrazně vyšší pevnost než dodatečné lepení skořepiny na polystyrénový skelet pomocí obvodového pásku přináší spojení skořepiny a skeletu již při výrobě. Takové zpracování se nazývá „**in mold**“. V některých obchodech lze stále zahlédnout levné přilby bez skořepiny. Povrch přilby je měkký a při pádu hrozí nebezpečí, že se polystyrén „zakousne“ do terénu a jezdec si tak zlomí vaz.

Odvětrání. To zajišťují větrací otvory (průduchy). Zjednodušeně platí přímá úměra, že čím více otvorů, tím lépe proudí přilbou kolem hlavy vzduch. Čelní průduchy jsou často opatřeny sítkou, která brání vlétnutí hmyzu dovnitř helmy (MAKEŠ, 2002, str. 105).

Tvar. Přilba musí perfektně sedět. Neostýchejme se vyzkoušet si více přileb od různých výrobců, vše dotáhnout a zatřást hlavou, zda přilba nepadá. Nikde by nemělo nic tlačit. Správnému usazení na hlavě přispějí vycpávky uvnitř přilby. Obvod přilby lze regulovat v zadní části utáhnutím upínacích systémů, které se liší podle výrobce (LANDA, 2004, str. 30).

Upínací mechanismy. Klasický řemínkový systém, kdy jediný popruh zajišťuje upevnění přilby na hlavě, je opravdu už zastaralý. Helma na hlavě neustále cestuje, neplní svou funkci a je tak předurčena k tomu, aby skončila v batohu nebo ve skříni. Moderní výrobky jsou snadno nastavitelné. Umožňují zvolit vnitřní obvod výstelek podle potřeby, mnohdy i za jízdy. Využívají k upevnění různých variant týlových mechanismů. Výhodou těchto systémů je možnost volnějšího, pohodlnějšího upnutí řemínku pod bradou (MAKEŠ, 2002, str. 106).

Barva. Můžete si zvolit barvu, jaká se vám líbí a hodí k oblečení. Pokud máte v oblibě černou, nevadí. I když tmavé barvy přitahují více slunečních paprsků, je zbarvení helmy nepodstatné a nemá vliv na teplotu uvnitř. Rubovou stranu vyplňuje polystyren, který patří k nejlepším izolačním materiálům (MAKEŠ, 2002, str. 106).

Váha přilby – pohodlí cyklisty. Váha cyklistické přilby je rovněž důležitá. Měla by být co nejlehčí, aby nebyl zatěžován krk cyklisty. Těžká přilba je při dlouhých jízdách zbytečnou zátěží a navíc způsobuje křeče v zátylku. Hmotnost cyklistických přileb pro děti by neměla přesáhnout hranici 200 g a u dospělých 300 (LIŠKOVÁ, 2005).

Rozeprnutá či nesprávně nasazená přilba = žádná přilba!

Brýle

Brýle jsou důležitým doplňkem. Chrání oči před sluncem, prachem a letícím hmyzem. Podle počasí používáme buď tmavé, čiré nebo žluté (SOULEK, MARTINEK, 2000).

Výběr těch správných brýlí vyžaduje návštěvu několika prodejen a zodpovědné vyzkoušení všeho co se dostane pod ruku. Nejdůležitější je, aby dobře seděli na obličejí. Oceníte to především na nerovném terénu, kdy by měly držet a neposkakovat na nose. Pokud patříte k lidem, kteří nosí brýle, nejste už v nevýhodě. Optici vám do zvolených obrouček zabrousí dioptrická skla, nejlépe plastová (MAKESŠ, 2002, str. 107).

Rukavice

Rukavice jsou často opomíjenou ochrannou pomůckou. Odsávají pot, ruce nekloužou po řídítkách, zabraňují nadměrnému otlačení a snižují následky otřesů. Při pádu ochrání dlaně a prsty před zraněním. V zimě a za chladu jsou nezbytnou součástí výstroje pro udržení tepla. Rozdíl v kvalitě jsou v materiálech a střihu. Chybět by nemělo polstrování dlaně, praktický je horní díl z froté vhodný k utírání potu. V létě nosíme rukavice krátké (bezprsté), v zimě dlouhé (celoprsté) (LANDA, 2004, str.31).

Osvětlení

Cyklista je povinen za snížené viditelnosti mít za jízdy rozsvícen světlomet s bílým světlem svítícím dopředu a zadní svítilnu se světlem červené barvy nebo přerušovaným světlem červené barvy. Je-li vozovka dostatečně a souvisle osvětlena, může cyklista použít náhradou za světlomet svítilnu bílé barvy s přerušovaným světlem (SBÍRKA ZÁKONŮ, 2005).

Musí být nastaveno tak, aby kužel světla dosahoval na povrch vozovky nejdále 10 metrů před kolo. Jinak by mohlo oslňovat protijedoucí účastníky (PEHLE, 2008).

První skupinu zařízení pro osvětlení kola tvoří takzvané blikačky. Ty jsou vyráběny jako zadní (červená barva) nebo přední (pronikavě bílá). Vzhledem k použití LED diod jako zdroje světla je typická velice malá spotřeba energie. Baterie vydrží až několik stovek hodin, záleží na počtu LED diod a kapacitě baterie. Blikačky mají i několik provozních režimů, jako je trvalé svícení, různé intervaly blikání a přeblikávání jednotlivých LED diod. Přední blikačka sice neosvětluje cestu, zato je zřetelně viditelná z velké vzdálenosti.

Druhou skupinou jsou přední světla, světlometry. Ta jsou uchycena na řídítka a mají za úkol osvětlit cestu před kolem. Podle použité žárovky (normální, xenonová, kryptonová nebo halogenová) se vyznačují různou intenzitou vyzařovaného světla a různou spotřebou energie. Pro použití v terénu jsou k dispozici systémy složené ze dvou světel. Jedním se svítí spíše do šířky a druhé je určeno pro osvětlení do dálky (KRÁL, MAKEŠ, 2002, str. 108).

Další doplňky

Chrániče loktů a kolen by měli do své výbavy zahrnout zejména „akční“ jezdci na horských kolech. Při soutěžích ve sjezdu se používají i motokrosově chrániče páteře.

Cyklistické šortky jsou pohodlné, bez švů, aby se předešlo odřeninám. V chladnějším počasí můžeme použít legíny, ale na ně jsou potřebné nepromokavé kalhoty (SOULEK, MARTINEK, 2000, str. 25).

2.3.3 Lyžování

Přilba

Při současně přeplněnosti sjezdových tratí a způsobu jízdy většiny dospělých lyžařů je používání přilby u dětí naprostou nutností. Nebezpečí nehrozí z vlastního pádu dítěte při jízdě, ale především ze srážky s nějakým dospělým lyžařem. Uvědomme si, že odpovídající přilba dítě chrání. Neměli bychom tedy zrovna v tomto případě šetřit na ceně. Přilba z bazaru, po starším sourozenci nebo poškozená a doma opravená není tím správným rozhodnutím. Jak tedy budeme vybírat vhodnou přilbu:

- materiál přilby by měl být z tvrzených plastů, které doplňují laminátová a uhlíková vlákna, stavba přilby je potom pevná a relativně lehká;
- vnitřek přilby by měl být vypořstrován měkkými materiály, lépe sedí na hlavě a termovrstva v polstrování chrání před chladem;
- maximální důraz klademe na odpovídající velikost, pod přilbu není vhodné používat čepici nebo čelenku, při extrémně mrazivém počasí mohou děti použít tenkou lyžařskou kuklu. Doba používání by neměla přesáhnout 2-3 roky, potom dítě přilbě „uroste“;
- přilbu zásadně nepůjčujeme dalším dětem, také zapůjčená přilba z půjčovny by měla být pouze krajním a výjimečným řešením;
- dítě může přilbu skvěle využít i pro ostatní sporty, např. sáňkování, bobování, bruslení, i při dalších zimních radovánkách (TREML, 2004, str.16).

Mýty a vžitá nepravdy o přilbách

Přilba je nepohodlná

Vnitřní polstrování prošlo velkým vývojem. Současné přilby jsou dobře tvarované a dostatečně komfortní. Důležitou vlastností moderních materiálů je přizpůsobivost, takže časem nám přilba sedne lépe a lépe. Přesto je potřeba při nákupu vyzkoušet více značek, tvary se liší a zcela určitě najdeme tu svou. Pod přilbu není potřeba nosit huňatou čepici, většina lyžařů jezdí i ve velké zimě bez ní, zimomřivější mohou použít tenké přiléhavé kukly. Oblíbené jsou přilby snowboardového (freestyleového, freeridového typu) s měkkými kryty uší, které komfort ještě zvyšují.

V přilbě je horko

Nedávné změkčení evropské normy umožnilo výrobu větracích otvorů, které jsou dostatečné pro odvětrání přilby při obvyklém sportovně rekreačním lyžování. Vzhledem k tomu, že pot z přilby nevytékají ani závodníci v letní přípravě na ledovcích, nebude přehřívání hlavy nijak dramatické.

V přilbě je zima

V ochraně proti chladu nemá přilba konkurenci. Ve spojení s uzavíratelnými větracími otvory a také lyžařskými brýlemi je dostačující pro velké mrazy i silný vítr.

Přilba je těžká

Kvalitní přilba dnes díky moderním materiálům nemusí vážit více než 500 gramů. Častější se ovšem blíží hmotnosti 300 gramů, čímž se dostává na hmotnostní úroveň přilby cyklistické. Všechny dnes vyráběné přilby splňují poměrně přísné normy a jsou opravdu bezpečné.

V přilbě není slyšet

Tvarování moderních přileb je kolem uší výborné a sluch není nijak omezen. Nemluvě o výše uvedených přilbách s měkkými kryty uší. Na trhu jsou i přilby s integrovanými sluchátky pro přehrávání hudby nebo pro mobilní telefony.

Přilba nesluší

Přilby přestaly být pouhou pracovní pomůckou a staly se v dobrém slova smyslu módním doplňkem. Všechny lyžařské firmy nabízejí přilby mnoha tvarů, stylů, dostatečně ladících s ostatní výbavou (REICHERT, MUSIL, 2007, str. 30).

Brýle

Brýle jsou ochranou proti slunci i povětrnosti a chrání oči před mechanickým poškozením. Důležitá je jejich schopnost zlepšit vidění za snížené viditelnosti, jako je mlha nebo ztráta kontrastů. Lyžování se odehrává v rychlosti a proměnlivých světelných podmínkách, je tedy na přesné vidění velmi náročné. Nejvyšší jsou velké lyžařské brýle, které se uplatní za každého počasí. V omezené míře je mohou zastoupit sluneční brýle. Pro lyžaře s dioptrickými brýlemi jsou určeny modely „over the glass“, dostatečně prostorné a upravené pro překrytí civilních brýlí. Moderní brýle jsou vybaveny větráním, dvojitými zorníky a anti fog úpravou skel, což by dohromady mělo zabránit zamlžování. Jsou ovšem situace, kdy nepomůže nic, jako např. při vysoké vlhkosti vzduchu, při silném pocení nebo po pádu, když se nám dostane sníh pod brýle. Velmi pestré je zbarvení zorníků. Různé barvy propouštějí různé množství světla a podle toho se hodí do různých světelných podmínek. Slunečné Alpy snesou tmavší zorníky, do našich často pošmourných hor v pásmu lesů se více hodí světlejší (oranžové, žluté i růžové). Ideální univerzální zorníky neexistuje, specializované jsou vzhledem k rozdílným podmínkám vždy lepší. Situaci můžeme řešit kompromisním univerzálním zorníkem, nebo dvojitými brýlemi. Výměna zorníků v jednom rámu brýlí je činností velmi těžkopádnou, takže ji i vzhledem k ceně zorníků nedoporučujeme. Brýle bychom měli při nákupu vyzkoušet, každý má jiný tvar obličeje, doporučujeme také zkusit brýle v přilbě, do ní se totiž nemusí všechny tvary hodit (REICHERT, MUSIL, 2007, str. 31).

Chrániče

Mezi chrániči je nejoblíbenější tzv. páteřák, chránič páteře. Hodně ho používají závodníci v alpském lyžování, freestyleisté a freerideři. Mívá různé délky, od krátkých (okolo 20 cm), které chrání bederní část páteře, až po dlouhé, celopáteřové. Úrazů páteře nebývá mnoho, ale jsou velmi nebezpečné a mnohdy s následky na celý život. Páteřáky jsou velmi účinné v ochraně páteře, přesto nijak

nepřekážejí, nebrání v pohybu v žádném směru, kopírují záda a navíc dobře zateplují (REICHERT, MUSIL, 2007, str. 31).

Rukavice

Rukavice stejně jako ostatní oblečení mají dva základní úkoly: zajistit tepelnou izolaci rukou a ochránit před vlhkostí nebo zraněním o hrany lyží – tato vlastnost je velmi důležitá (TREML, 2004).

2.3.4 Snowboarding

Helma

Důležité je, aby nám dobře seděla a abychom ji nosili! Nabídka na trhu je v současnosti velmi široká, proto doporučujeme výběr neuspěchat, osobně si helmu vyzkoušet. Musíme se v ní cítit pohodlně, šetřit se nevyplatí. Úrazů hlavy přibývá na sjezdovkách každým rokem, např. Itálie zavedla povinné nošení helmy na sjezdovkách pro děti do 14 let. Rozhodně si kupte helmu, která má certifikát kvality vyhovující normám Evropské unie (LOUKA, VEČERKA, 2007, str. 27).

Brýle

Nejsou pouze módním doplňkem, chrání oči před UV zářením a prouděním chladného vzduchu, jež vede k poškozování oční sítnice. Podle počasí volíme sluneční nebo lyžařské brýle s různě barevně laděnými skly.

Uvedená orientace v materiálech použitých při výrobě snowboardového vybavení je pouze základní. Podrobnější informace jsou na internetových stránkách příslušných výrobců a prodejců. (LOUKA, VEČERKA, 2007, str. 28).

Rukavice

Snowboardista se dotýká rukama sněhu častěji než lyžař, proto jsou pro něj rukavice velmi důležité. Vyrábějí se ze silnějšího materiálu. Na vnitřní části

v oblasti prstů jsou zesíleny tkaninami obsahující např. kevlar, které lépe odolávají oděru a nepropouští vlhkost. Celkový střih je delší a zakončený stažením, aby do rukavic nenapadal sníh. Můžeme je rozdělit na „prstáky“ a „palčáky“. Nelze objektivně říci, které jsou lepší, snad jen, že „prstáky“ umožňují lepší motoriku ruky, „palčáky“ jsou většinou teplejší (LOUKA, VEČERKA, 2007, str. 26).

„Máte-li v rukách špatný oběh krve, zvolte palčáky, které jsou teplejší. Existují také palčáky, které mají samostatný i ukazováček. S nimi se vám bude pohodlněji upravovat výstroj“ (GIBBINS, 1997, str. 27).

Další dělení rukavic je na tzv. under gloves a outer gloves. Under gloves se, jak už název napovídá, zasouvají pod rukávy bundy a používají se spíše ve snowparku. Pro freeriding jsou praktičtější outer gloves, tedy rukavice na rukáv. Ty se dají pomocí prodloužené části přetáhnout přes rukáv bundy a pevněji gumičkou utáhnout, dovnitř se tak nedostane ani trocha sněhu. (LOUKA, VEČERKA, 2007, str. 26).

„**Výstuha zápěstí** je součástí některých modelů rukavic. Jedná se o jednoduchou výstuhu v oblasti zápěstí, která zabraňuje ohnutí ruky v zápěstním kloubu a následnému poranění“ (BITNER, 2006, str. 28).

Chrániče

„**Páteřní chránič** chrání před nárazem. Podobně jako v případě hlavy není úrazů páteře ve snowboardingu mnoho, ale jsou velmi nebezpečné. Páteřní chránič také dobře zatepluje, velmi často ho používají závodní freestylisté a slalomáři (BITNER, 2006, str. 29)

„**Chrániče zápěstí, kolen, loktů, ramen, zad a hrudníku** (páteře) jsou vhodné především pro děti, začátečníky, ale i zkušené jezdce, kteří jezdí odvážně, vyhledávají nové terény a testují své možnosti při skocích a tricích“ (LOUKA, VEČERKA, 2007, str. 27).

Pokrývka hlavy

Čepice, šátek, čelenka a kapuce u bundy nás chrání před chladem i vlhkem a přitom málokdo ví, že hlavou uniká nejvíce tepelné energie. Hlavu je třeba chránit před UV zářením. Ve vysokých horách v případě silného větru a pro teploty výrazně pod nulou doporučujeme kuklu nebo masku na zakrytí obličeje, omrzliny jsou nepříjemná záležitost (LOUKA, VEČERKA, 2007, str. 28).

2.4 Preventivní opatření při volnočasových aktivitách

2.4.1 Pravidla chování na stezkách a tratích

2.4.1.1 In-line bruslení

Pravidla chování pro bruslaře:

- „1. Používáme ochranné pomůcky a správné vybavení.
2. Vybíráme vždy vhodný povrch a profil terénu.
3. Respektujeme pravidla silničního provozu.
4. Pohybujeme se na vybraných místech.
5. Jsme ohleduplní a respektujeme ostatní účastníky silničního provozu.
6. Používáme odpovídající techniku jízdy“ (REICHERT, KREJČÍŘ, MUSIL, 2006, str. 18).
7. Směr pohybu - všichni účastníci provozu cyklostezky jsou povinni se pohybovat po pravém okraji a vždy za sebou! Pouze při sníženém provozu je možné se pohybovat ve dvojicích vedle sebe.
8. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy - účastník je povinen jezdit s přiměřeným odstupem, a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Rychlost a způsob jízdy musí přizpůsobit svým schopnostem tak, aby neohrožoval ostatní účastníky provozu cyklostezky.
9. Zákaz alkoholu - účastníci pod vlivem alkoholických nápojů jsou povinni opustit provoz cyklostezky.

10. Předjíždění - předjíždět se může pouze zleva! Je nutné poskytnout předjížděnému dostatek prostoru, aby nebyl ohrožen. Je možné upozornit předjížděného zvoláním: „zleva“.

11. Vjíždění a rozjíždění - každý účastník, který chce vjet na cyklostezku nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout kolem sebe a přesvědčit se, že takto může učinit bez nebezpečí pro sebe a ostatní.

12. Zastavení - každý účastník se musí vyhýbat zbytečnému zdržování na cyklostezce a omezování plynulého provozu. V případě pádu či zranění musí prostor opustit co nejrychleji.

13. Chování při úrazech - pokud dojde k úrazu, je každý účastník provozu cyklostezky povinen poskytnout první pomoc a přivolat v případě nutnosti záchrannou službu.

14. Povinnost prokázání se - každý účastník nebo svědek, ať odpovědný nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje (PROCHÁZKA, 2010).

2.4.1.2 Cyklistika

Desatero bezpečné jízdy

- Na kolo sedáme jen tehdy, cítíme-li se dobře. Bezpečně lze jezdit jen při dobrém soustředění. Jízda ve stavu vyčerpání nebo pod vlivem alkoholu je vysoce nezodpovědná.

- Jezdíme pouze na dobře fungujícím kole. V pořádku musí být především brzdy a světla. Ideální je pravidelně provádět krátkou kontrolu.

- Nosíme přilbu. Úraz se může stát každému a v případě pádu přilba hlavu skutečně ochrání. Je ovšem třeba, aby byla na hlavě dobře připevněná a tzv. seděla. U nás musí děti do 18 let nosit ochrannou přilbu povinně.

- Nejezdíme příliš rychle, především z kopce a na nepřehledném místě. Při velké rychlosti se zkracuje doba, kterou máme na to, abychom zareagovali na nečekanou situaci.

- Nepřepínáme se. Budeme-li chtít dosáhnout maximálního výkonu, který je za hranicemi našim možností, automaticky se sníží naše pozornost a riziko úrazu se zvýší.

- Nesnažíme se proto urazit trasu co nejrychleji a raději si děláme častější přestávky. Trasu si plánujeme tak, aby vedla pokud možno po cyklostezkách,

polních či lesních cestách nebo vedlejších silnicích. Na velkých silnicích s hustým provozem nebo ve městě je riziko nehody samozřejmě větší.

- Předvídáme nebezpečné situace. Cyklistu lze v provozu spíše přehlédnout než třeba auto, proto hlavně před křižovatkami zpomalujeme.

- Zavazadla na kolo připevňujeme s rozumem, aby spolehlivě držela. Se zátěží se posunuje těžiště kola a řízení kola je složitější. Používáme pevně přimontované košíky, brašny na kola nebo nosíme batoh.

- Jede-li nás víc, pak jediné za sebou (nikoli vedle sebe) a dodržujeme dostatečný odstup.

- Nenosíme sluchátka, mohli bychom tak snadno přeslechnout blízkí se auta. V některých zemích je používání sluchátek za jízdy zakázáno zákonem (PEHLE, 2008, str. 27).

2.4.1.3 Lyžování

Pravidla chování na sjezdových tratích neboli Bílý kodex:

1. Bereme ohled na jiné lyžaře. Na sjezdové trati se musíme chovat tak, bychom nikoho neohrozili.
2. Musíme jezdit bezpečně, přizpůsobit rychlost a způsob jízdy svým dovednostem, stavu terénu, sněhovým podmínkám a počasí stejně jako hustotě lyžařského provozu.
3. Volíme optimální a bezpečnou stopu jízdy. Přijíždíme-li k lyžaři před námi zezadu, musíme zvolit svoji stopu tak, abychom ho neohrozili.
4. Předjíždět můžeme shora, zdola, zleva, zprava, ale vždy jen v bezpečné vzdálenosti, která předjížděnému lyžaři nechá dostatek prostoru pro jeho jízdu.
5. Chceme-li se rozjet, musíme se pohledem nahoru i dolů ujistit, že svým rozjezdem neohrozíme jiné lyžaře.
6. Neměli bychom se zbytečně zdržovat na zúžených nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Pokud se nám stane, že na takovém místě upadnete, měli bychom místo co nejrychleji opustit.

7. Je-li to nezbytně nutné a musíme-li stoupat nebo scházet pěšky po trati, pohybujeme se vždy na samém okraji sjezdové trati.
8. Měli bychom respektovat veškerá značení na sjezdových tratích.
9. Při nehodách jsme povinni poskytnout pomoc.
10. Pokud se staneme svědkem nebo účastníkem nehody, musíme dát k dispozici svá osobní data (MARŠÍK, 2006, str. 83).

2.4.1.4 Snowboarding

Bezpečnostní zásady pro snowboardisty:

1. V zájmu prevence zranění je před každou první jízdou a po každé delší přestávce přímo povinností provést zahřátí těla (urychlení krevního oběhu a strečink).
2. Nepostradatelný je důsledný trénink mimo zimní sezónu. Ideálním se jeví např. ježdění na horském kole (trénink síly, vytrvalosti a obratnosti) nebo pohybové sporty jako je surfování, ježdění na skateboardu a kolečkových bruslích.
3. Začátečník, který si ještě může vybírat, by měl na snowboardu mít silnější (odrazovou) nohu vpředu.
4. Pro začátek je ideální lehce ovladatelný snowboard s nepříliš velkým průhybem s délkou zhruba do výšky ramen.
5. U začátečníků se doporučuje nastavit vzdálenost vázání na 38 až 45 cm. Přední noha by pak měla svírat s podélnou osou snowboardu úhel 45°, zadní noha 30 až 35°. Později lze rozestup vázání a jejich natočení samozřejmě upravit.
6. Začátečníci by měli používat chrániče prstů a kolen.
7. Při stoupání po sjezdovce by měl jezdec mít omotaný kolem ruky bezpečnostní řemínek od snowboardu.
8. Snowboard pokládáme do sněhu vždy tak, aby vázání bylo dole na sněhu; jinak snowboard může ujet a někoho zranit.
9. Již od úplného začátku je zapotřebí trénovat správné provádění pádů.
10. Jízdu na vleku zkusíme až po zvládnutí smýkání na obě strany.
11. Skoky provádíme pouze na přehledné sjezdovce.
12. Ke slalomu se smí používat pouze branky s kloubem. Klouby branek pak musí být pod sněhem. Při slalomu musíme používat chrániče!

13. Před vkročením na sjezdovku se musí každý jezdec seznámit s pravidly chování na sjezdovce (tzv. Bílý kodex).

14. Opatrně při backside oblouku (zády ke svahu); dozadu není vidět! Výjezd by se měl provádět vždy frontside obloukem (čelem ke svahu), aby snowboardista viděl ostatní lyžaře nebo jezdce jedoucí shora. Při backside oblouku nemůže snowboardista vykryt pohledem celý zorný úhel.

15. Snowboardisté a lyžaři mají různé poloměry oblouků, proto musí brát snowboardisté na lyžaře ohledy (FRISCHENSCHLAGER, 1999).

2.4.2 Rozcvička, strečink

2.4.2.1 In-line bruslení

Rozcvička na bruslích podle PROCHÁZKY (2010)

Nesčetněkrát jsme byli svědky toho, že lidé nedbali rad a bez rozcvičení a zahřátí se s vervou vrhli do výuky či rychlé projížďky. Následky spojené s přetížením svalových partií a natažením šlach pro ně pak byly malým varováním. Nesmíme také zapomenout zmínit tu nejvíce ohroženou skupinu bruslařů, a to začátečníky. Tělo začátečníka se chová na bruslích křečovitě a svaly jsou v tenzi z důvodu opatrnosti a strachu. Jakýkoliv nečekaný pohyb, snaha o rychlé udržení rovnováhy, mohou znamenat pro nepřipravené svaly zranění. Svaly mají tzv. „obranářskou funkci“. V případě pohybu, který neodpovídá stanoveným možnostem, ztuhnou a snaží se tak zabránit poškození např. kostí a životně důležitých tkání.

Díky následujícím cvikům si procvičíme svalové skupiny, které při bruslení nejvíce namáháme. Správná rozcvička by měla být sestavena ze 3 částí.

Takzvaná zahřívací část by měla sloužit hlavně k zahřátí a přípravě organismu na pohyb. Nejvhodnější je svižná chůze nebo pomalý běh o délce 5-10 min. Zvláště důležitá je tato část v chladnějším počasí, v teple ji můžeme omezit na 5 minut. Cvičení provádíme na rovném povrchu, začátečníci na trávě.

Když je této zahřáté a připravené, můžeme přistoupit k protahovacím cvičením - strečinku. Tato cvičení snižují riziko zranění. Protahení svalů dolních končetin a trupu je u bruslení obzvláště potřebné. Tato část rozcvičky je považována za nejdůležitější, a

proto je na ni kladen největší důraz. Jednotlivé cviky provádíme cca 10-15 sekund. v napětí, ale zvolna, opakujeme je ve dvou sériích.

Ideální postup protahování je:

1a. Protahování šíjových svalů

- stoj spatný, ze vzpažení položíme pravou dlaň na levé ucho, s výdechem úklon k pravému rameni;
- tento pohyb opakujeme i s druhou paží.

1b. Protahování šíjových svalů

- paže skrčíme předpažmo, dlaně položíme na čelo, mírným předklonem zatlačíme hlavou proti dlaním.

1c. Protahování šíjových svalů

- postoj „T“, ruce spojíme v týl, brada s výdechem tlačí na hrudník.

2. Protahování ramen

- ze vzpažení kroužíme pažemi před tělem, 10x vpřed a 10x vzad.

3. Protahování předloktí

- z upažení kroužíme předloktím před tělem, 10x vlevo a 10x vpravo.

4. Protahování zápěstí

- předpažit, prsty na pravé ruce uchopíme do levé dlaně, prsty střídavě sklopíme a vztyčíme.

5. Protahování břišních svalů šikmých

- stoj rozkročný, pravou paží vzpažíme a s výdechem se ukloníme v bok (pozor na vybočení pánve);
- stejný pohyb opakujeme i na druhou stranu.

6. Kroužení pánví

- mírný stoj rozkročný, ruce v bok, kroužení pánví, 10x vlevo a 10x vpravo.

7. Protahování zadní strany stehenní a lýtek

- dřep, paže se spojí za stehny, s výdechem se zvedáme do stoje (hlava u kolen).

8. Protahování třísel

- dřep, pažemi se opíráme o podložku (vzpor), unožíme pravou nohu, v pozici vydržíme 5 sekund a prodýcháme;
- vydržíme ve stejné pozici a unožíme levou nohu.

9. Protahžení bedrokyčlostehenního svalu

- dřep, pažemi se opíráme o podložku (vzpor), unožíme pravou nohu, trup otočíme o 90°, noha na špičce (předním kolečku), přeneseme váhu vzad tak, aby pata (zadní kolečko) levé nohy byla před levým kolenem, opakujeme s druhou nohou.

10. Protahžení hýžd'ových svalů

- pohyb provádíme s dopomocí, nebo při mírné rychlosti;
- mírný podřep, zvedneme pravou nohu a přes pokrčení ji položíme kotníkem na levé koleno, v pozici vydržíme 5 sekund a prodýcháme.

Na závěr rozcvičky se hodí tzv. dynamická cvičení, která organismus lépe aktivují. Postupujeme od pomalejších pohybů v menším rozsahu k rychlejším. Pro lepší představu, k takovým cvikům patří např. výskoky ze dřepu, poskoky vpřed, vzad a do stran (PROCHÁZKA, 2010).

Protahžení po cvičení

Strečink bez bruslí provádíme vždy po každé projíždce. Cílem je protažení zkráceného svalstva a předcházení bolestí. Díky strečinku budeme lépe snášet větší objemy tréninků a svaly se stanou ohebnější a pružnější. Správné protažení po zátěži umožňuje lepší celkovou regeneraci svalů a celého organismu, zmenšuje napětí ve svalech a zvyšuje kloubní pohyblivost.

Při dlouhodobé jednorázové námaze může být protažení svalů klíčové pro správné držení těla. Cviky provádíme plynule a všechny polohy pomalu prodýcháme (PROCHÁZKA, 2010).

Postup protažení:

1a. Strečink šíje

- stoj spatný, ze vzpažení položíme pravou dlaň na levé ucho, s výdechem úklon k pravému rameni;

tento pohyb opakujeme i s druhou paží.

1b. Strečink šíje

- paže skrčíme předpažmo, dlaně položíme na čelo (hřbet jedné ruky v dlani druhé), mírným předklonem zatlačíme hlavou proti dlaním.

1c. Strečink šije

- stoj rozkročný, ruce spojíme v týl, brada s výdechem tlačí na hrudník

2. Strečink ramen

- ve stoji zapažit, sepne dlaně do sebe a s výdechem a mírným předklonem paže zvedneme.

3. Strečink bederních svalů („kočka“)

- klek na čtyři, s nádechem stahujeme břišní svaly a snažíme se vyklenout záda do kočičího hřbetu, s výdechem se vracíme do původní polohy.

4. Strečink trupu

- vzpažíme, spojíme ruce a s výdechem se ukloníme, cvičení opakujeme 3x na obě strany.

5. Strečink zad

- stoj rozkročný, s výdechem se předkloníme a uvolníme se, v předklonu zůstaneme 5 sekund a „dýcháme do zad“

6. Strečink hýžd'ového svalstva

- v podřepu se opřeme zády o stěnu, chytíme se rukama pod kolena a s výdechem přitáhneme hrudník na stehna.

7. Strečink přední strany stehen

- opřeme se rukou o stěnu, chytíme pokrčenou nohu za nárt a s výdechem tlačíme koleno ke kolenu druhé nohy, patu k hýždím;
- stojná noha musí být dopnutá v kolenu, neuhýbáme v kyčlích, trup držíme zpříma;
- opakujeme 3x na obě nohy.

8. Strečink zadní strany stehen a lýtek

dřep, paže se spojí za stehny, s výdechem se zvedáme do stoje (hlava u kolen).

9. Protážení lýtkového svalu

- opřeme obě paže o stěnu, zanožíme levou nohu na špičku a s výdechem se snažíme dotknout patou podložky;
- opakujeme 3x na obě nohy (PROCHÁZKA, 2010, str. 39).

2.4.2.2 Cyklistika

Strečink

Strečink přichází ke slovu před jízdou i bezprostředně po ní. Pravidelným a účinným strečinkem předejdeme zkrácení a tuhnutí svalstva, ale i zraněním. Protažením těla několika strečinkovými cviky trvajících 15 minut zvýší flexibilitu a výrazně napomáhá regeneraci.

V podstatě se jedná o střídání kontrakce (‘zatnutí’) svalu a následného protažení. Sval protáhneme až kam nám to ‘dovolí’ bez pocitu bolesti na přibližně 8 sekund, potom sval uvolníme a opět kontrahujeme přibližně na 8 sekund. U jednoho cyklu provedeme 4-8 cyklů protažení a zatnutí (LANDA, LIŠKOVÁ, 2004).

Postup protažení:

1. Svaly lýtky: Dlaněmi, případně předloktím, se opřete o stěnu, jednu nohu přednožte, protahovaná, s ne úplně propnutým kolenem, zůstane vzadu. Paty na podlaze, špičky směřují dopředu. Tlačení předního kolene dopředu dojde k protažení lýtky nohy vzadu.

2. Zadní strana steh – hamstringy: Ze dřepu na plných chodidlech, ruce na podložce, případně se přidržují za kotníky, se plynule zvedejte, ruce stále dole až téměř do propnutí nohou.

3. Svaly přední strany steh (vč. musculus iliopsoas):

- varianta ve stoji: nejlépe s oporou těla založte jednu nohu, pokrčte ji v koleni a uchopte za nárt. Stojná noha je mírně pokrčená. Přitáhněte patu k hýždím – ta se jich nemusí dotýkat, důležitější je podsadit pánev a tím dostat trup a stehno do jedné přímky. Koleno nesmí být vyoseno do strany.

- varianta v lehu: méně zatěžuje kolena. V lehu na břiše pokrčíme protahovanou nohu a pomocí švihadla, šátku nebo ručníku zaklesnutého na kotník se snažíme přitáhnout patu k hýždím a tím nadzvednout koleno ze země. Stejně jako v předchozím případě pozor na prohnutí zad.

4. Přední strana steh, hýždě, musculus iliopsoas: Udělejte dlouhý krok vpřed s přední nohou pokrčenou v koleni tak, aby koleno nepředbíhalo kotník. Tělo držte stále vzpřímené a tlačte stehno zadní nohy k zemi. Noha může být na špičce, případně opřená o natažený nárt.

5. Vnitřní strana stehen – adduktory: Rozkročte nohy na šířku ramen a provedte dřep na plná chodidla se špičkami lehce vytočenými vně. Paže opřete zevnitř o stehna a pomocí loktů tlačte kolena ven. Tento cvik lze provádět též v mírném podřepu, s dlaněmi opřenými o sebe.

6. Vzpřimovače bederní páteře, zadní strana stehen hýždě: V sedu na zemi, nohy přednožené a u sebe a snažíme se dotknout, případně uchopit špičky nohou. Pohyb se snažte provést pomocí břišních svalů. Špičky chodidel přitahujte k tělu. Někřte kolena.

7. Krk a šíje: Ve stoji, ruce podél těla, dejte levou ruku za záda a pokrčte ji v lokti. Druhou rukou ji uchopte za loket a přitahujte ho ke středu zad. Ukloňte hlavu napravo.

8. Ramena: Ve stoji či v sedu pokrčte jednu ruku v lokti a položte ji na opačné rameno. Volnou rukou uchopte pokrčený loket a přitahujte biceps k hrudníku.

9. Zápěstí a předloktí: Pokrčte paže v lokti a dlaně přiložte těsně k sobě, prsty nahoru. Posuňte prsty jedné ruky tak, aby byly proti dlani druhé ruky a tlačte je proti ní (SEKERA, VOJTĚCHOVSKÝ, 2008).

2.4.2.3 Lyžování, snowboarding

Důležitým faktorem je dostatečné zahřátí těla a jeho důkladné rozcvičení před jízdou. Platí to zvláště v době, kdy je teplota hluboko pod bodem mrazu. Navíc stojíme-li několik minut ve frontě na vlek nebo sedíme-li na sedačkové lanovce prochládneme při cestě vzhůru. Prochládlé, nerozcvičené tělo je mnohem náchylnější k úrazu, proto je lepší se před jízdou pořádně zahřát a rozcvičit (MARŠÍK, 2006).

Při všech protahovacích cvičeních se pokusíme důsledně dodržovat následující pravidla:

1. Výchozí základní poloha je pro všechny následující cviky stejná: stoj, stahem břišního a hýžd'ového svalstva podsadíme pánev, ramena tlačíme dolů a mírně vzad se současným vytažením temene vzhůru a mírným přitažením brady ke krku.
2. Všechna cvičení zahajujeme a končíme v přesně provedené základní poloze a pokusíme se i o její vědomou kontrolu v průběhu cvičení.
3. Vždy cvičíme symetricky na obě strany.

4. Protažením svalstva obvykle provádíme s prodlouženým výdechem. Pro zintenzivnění však můžeme přidat vdech a opět prodloužený výdech v dané poloze. Počet opakování tohoto cyklu je individuální a záleží pouze na nás, jak dokonalé bude protažení a kolik času mu budete věnovat.

5. Protažení svalstva můžete také docílit využitím strečinkové techniky PIR (postizometrická relaxace: stah – uvolnění – protažení).

6. V průběhu protažení se snažíme vnímat pocity – bolestivé protažení není účinné (ČÁSTKA, KOLOVSKÁ, VOTÍK, 2005, str. 36).

Několik základních cviků:

„a) Rozehřátí chůzí nebo během na místě.

b) Kroužení s rukama na ramenou vpřed i vzad, přidáme vytáčení trupu.

c) Ruce v bok a úklony trupu.

d) Protažení zadních svalů stehenních.

e) Protažení předních svalů stehenních.

f) Protažení vnitřních svalů stehenních“ (MUSIL, 2008, str. 114).

2.5 Následky zanedbání preventivních opatření

Úrazy - in-line bruslení

90 % zranění na in-linech je způsobeno pádem. Časté jsou odřeniny. K akutním zraněním patří: zlomenina předloktí, zlomenina a podvrknutí zápěstí, naražená kostrč, vyražené zuby, natažení a natržení svalů stehna, poranění páteře, poranění hlavy (BERNACIKOVÁ, KAPOUNKOVÁ, NOVOTNÝ, 2010, on-line).

Úrazy - cyklistika

Nejčastější příčinou úrazů v cyklistice jsou pády, které vznikají buď neopatrností jezdců anebo nerovností na trati. Při pádech se setkáváme s rozsáhlými odřeninami, pohmožděninami, případně i tržnými rány. Akutními zraněními jsou: zlomenina

klíční kosti, zlomenina zápěstí, zlomenina prstů, poranění hlavy (BERNACIKOVÁ, KAPOUNKOVÁ, NOVOTNÝ, 2010, on-line).

Statistika:

Během posledních pěti let u nás bylo usmrceno 768 cyklistů, 4168 jich bylo zraněno těžce a 21 796 lehce (STERBA-KOLA, 2011, on-line).

Úrazy - lyžování

K úrazům při lyžování dochází často souběhem několika příčin. Špatné odhadnutí vlastních sil, obtížnosti sjezdovky a terénu ve spojení s únavou, nedostatkem zkušeností a přeplněnou sjezdovkou vede téměř jistě k pádu. Mezi nejčastější zranění patří hlavně zlomeniny, řezné rány a úrazy hlavy (VAVŘÍN, 2010, on-line).

Statistika zásahů Horské služby:

Za období od 1. 12. 2009 do 30. 4. 2010 zasahovala horská služba v 3520 případech zraněných lyžařů. Z toho bylo nejvíce případů v Krkonoších (1484), dále na Šumavě (379), v Jizerských horách (364), v Jeseníkách (358), v Krušných horách (335), v Beskydech (317) a nejméně v Orlických horách (283) (BROŽEK, 2010, on-line).

Úrazy – snowboarding

Rostoucí obliba snowboardingu zejména u mladší generace zvyšuje i riziko úrazu. Příčiny, které k němu vedou, jsou totožné jako u lyžování, navíc se zde objevuje nerespektování vyznačených sjezdovek při jízdě ve volném terénu, kde může snowboardista snadno přehlédnout sněhem zakrytý kámen či skalní převis. Při jízdě na snowboardu dochází především ke zlomeninám vřetenní kosti na předloktí a zápěstních kůstek“ (VAVŘÍN, 2010, on-line).

„Ty jsou způsobeny tím, že s pomocí rukou brzdí při pádu. Kromě zlomenin hrozí řezné rány způsobené přímo prknem, nebezpečné jsou úrazy páteře způsobené zpravidla při pádu dozadu“ (DOKTORKA.CZ, 2010, on-line).

Statistika zásahů Horské služby:

Za období od 1. 12. 2009 do 30. 4. 2010 zasahovala horská služba v 1744 případech, kde byl předmětem činnosti snowboarding. Z toho bylo nejvíce případů v Krkonoších (614), dále na Šumavě (266), v Jizerských horách (193), v Krušných horách (181), v Orlických horách (169), v Jeseníkách (166) a nejméně v Beskydech (155) (BROŽEK, 2010, on-line).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Charakteristika souboru

V souboru jsem se zaměřila na osoby provozující alespoň jednou z volnočasových aktivit, kterými se tato bakalářská práce zabývá, tzn. in-line bruslení, cyklistika, lyžování nebo snowboarding. Tyto osoby byly zvoleny náhodným výběrem.

Sledovaný soubor obsahuje 470 probandů, kteří odpověděly na dotazník: 108 v tištěné podobě a 362 v elektronické podobě. Z toho odpovědělo 192 mužů a 278 žen. Věkové rozmezí je: muži od 12 do 42 let a ženy od 11 do 54 let. Pro rozšíření jsem pozorováním soubor rozšířila o 1112 cyklistů, 294 in-line bruslařů, 358 lyžařů a 114 snowboardistů.

3.2 Použité techniky a metody

V rámci zpracování bakalářské práce byly použity následující metody:

- analýza a syntéza odborného textu;
- dotazníkové šetření;
- pozorování;
- statistické metody pro vyhodnocení.

Dotazník se skládá ze 3 částí:

- úvodní část – obsahuje informace o tom za jakým účelem byl dotazník vytvořen a pokyny k jeho vyplnění.
- vlastní dotazník – je rozdělen na 3 části. První část zjišťuje základní informace o respondentovi – věk a pohlaví. V druhé části dotazníku se zjišťuje jakými volnočasovými aktivitami se respondent zabývá a jaké ochranné prvky k těmto aktivitám využívá. Poslední část se zabývá důvody využívání či nevyužívání ochranných pomůcek.
- závěrečná část – žádost o případné připomínky k dotazníku a poděkování za spolupráci.

Získaná data byla roztríděna a vyhodnocena.

3.3 Organizace praktického šetření

S vlastní prací jsem začala v červnu 2009, kdy jsem zanalyzovala odbornou literaturu vztahující se k tématu. V prosinci 2009 jsem dokončila teoretickou část práce.

Po nastudování literatury jsem přešla k praktické části práce. V květnu 2010 jsem vytvořila dotazník, který jsem konzultovala s vedoucím práce a následně jsem ho dle návrhu upravila. Dále jsem vytvořila tabulku pro pozorování.

Pozorování ochranných prvků u letních aktivit (cyklistika, in-line bruslení) bylo provedeno dne 17. července 2010 na cyklistické stezce České Budějovice – Hluboká nad Vltavou. Vzhledem k velmi nízkému počtu sportovců bylo zopakováno dne 21. srpna 2010. Tímto pozorováním jsem získala informace o 1112 cyklistech a 294 jezdcích in-line bruslích. Vybavenost sportovců u zimních aktivit (lyžování, snowboarding) byla pozorována dne 18. prosince 2010 ve Skiareálu Lipno – Kramolín. Takto byly zjištěny informace o 358 lyžařích a 114 snowboardistech.

Anonymní dotazníkové šetření probíhalo od září do prosince 2010. Pro dotazník byla vytvořena speciální stránka. Odkaz (<http://vendula.precla.cz/>) jsem rozeslala po sociálních sítích a přidala na fóra zabývající se sportovní tematikou, kde jsem požádala o vyplnění. Touto cestou se mi navrátilo 362 vyhovujících dotazníků. Zároveň jsem dotazníky distribuovala osobně ve sportovních centrech a ve vybraných lokalitách. Takto jsem získala 108 dotazníků, které bylo možno dále zpracovat.

Informace získané v rámci tohoto šetření jsem v období od ledna do dubna 2011 očistila o dotazníky, které nebyly standardně vyplněny a neměly výpovědní hodnotu. Dotazníky jsem dále roztřídila a zpracovala pro písemný záznam.

4 CÍLE A ÚKOLY

4.1 Cíl práce

1. Ověřit, zda lidé využívají ochranné prvky při volnočasových aktivitách, kterými jsou in-line bruslení, cyklistika, lyžování a snowboarding.

2. Osvětlit důvody, proč lidé ochranné pomůcky využívají nebo naopak nevyužívají.

4.2 Úkoly práce

1. Vyhledání literárních pramenů.
2. Obsahová analýza odborné literatury a ověřených elektronických zdrojů vztahujících se k tématu.
3. Vytvoření dotazníku mapujícího používání ochranných pomůcek a důvodů jejich používání.
4. Distribuce dotazníků.
5. Pozorování ve vybraných lokalitách.
6. Statistické a grafické vyhodnocení získaných dat.
7. Analýza výsledků a diskuze k nim.
8. Stanovení závěrů.

4.3 Hypotézy

H1. Předpokládám, že užívání ochranných pomůcek bude vyšší u aktivit "moderních" (in-line bruslení, snowboarding) než u aktivit „tradičních“ (cykloturistika, lyžování).

H2. Předpokládám, že ochranné pomůcky budou více využívány u osob v kategorii „děti“ než v kategorii „dospělí“.

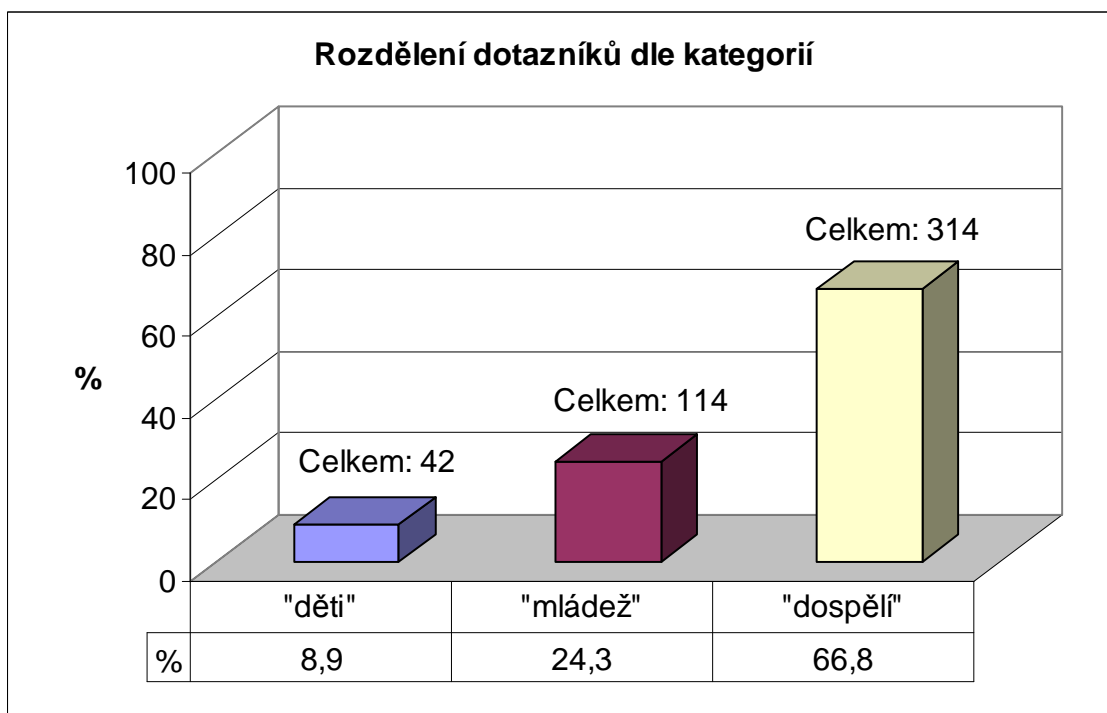
H3. Předpokládám, že nejčastější ochrannou pomůckou, ve sledovaných disciplínách, bude specializovaná přilba.

5 VÝSLEDKY

5.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření

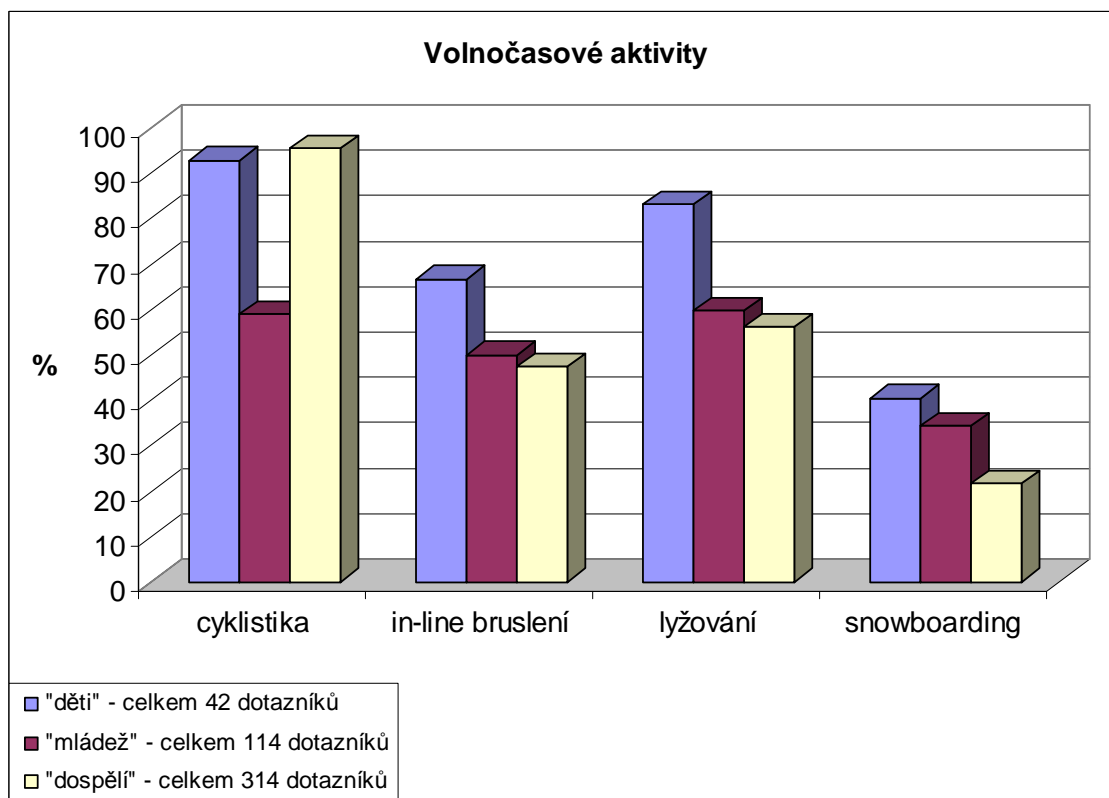
V této kapitole jsou shrnuty odpovědi na otázky, které jsem získala v rámci dotazníkového šetření. V rámci dotazníkového šetření jsem získala 192 dotazníků vyplněných od mužů a 278 dotazníků, které vyplnily ženy. Dohromady 470 vyhovujících dotazníků.

Dotazníky jsem rozdělila dle věku do 3 kategorií. Do první kategorie „děti“ jsem zařadila všechny odpovědi od respondentů ve věkovém rozmezí 0-15 let včetně, kterých jsem získala 42 kusů. Do kategorie „mládež“ spadaly odpovědi s udaným věkem 16-20 let včetně (získáno 114 dotazníků). Poslední kategorie „dospělí“ obsahuje odpovědi od všech respondentů starších 21 let včetně (314 dotazníků). Rozdělení dle kategorií jsem zobrazila v Grafu 1.



Graf 1: Rozdělení dotazníků dle věku respondentů.

Otázka č. 1: „Aktivity, kterým se věnujete“ slouží ke zjištění, jakými z nabízených volnočasových aktivit se respondenti zabývají.



Graf 2: Zobrazení volnočasových aktivit, kterými se jednotlivé kategorie zabývají.

	cyklistika	in-line bruslení	lyžování	snowboarding
"děti"	92,90%	66,70%	83,30%	40,50%
"mládež"	58,80%	50%	59,60%	34,20%
"dospělí"	95,50%	47,50%	56,10%	21,70%

Tabulka 1: Zobrazení volnočasových aktivit, kterými se jednotlivé kategorie zabývají.

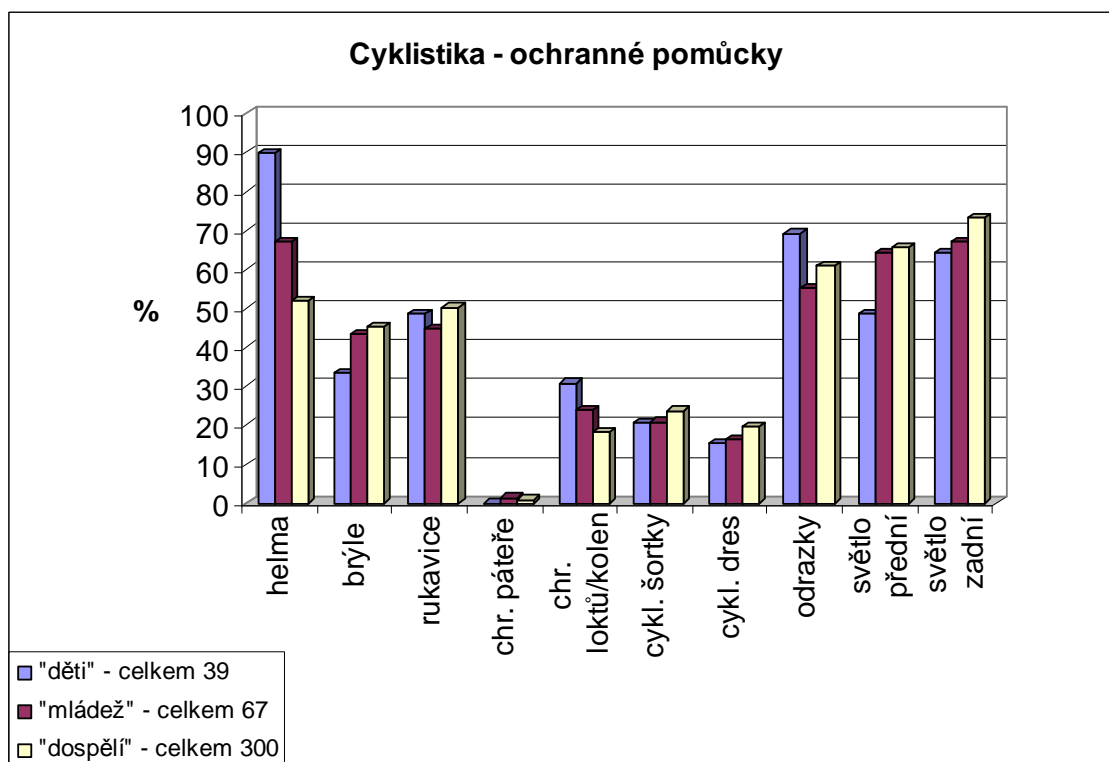
Jak je možné vidět v Grafu 2 a Tabulce 1, je nejčastější provozovanou aktivitou ve všech kategoriích byla cyklistika. V kategorii „děti“ ji provozuje 39 osob (92,9 %), v kategorii „mládež“ 67 osob (58,8%) a v kategorii „dospělí“ 300 osob (95,5 %). Druhou nejprovozovanější aktivitou se stalo lyžování – „děti“ 35 respondentů (83,3 %), „mládež“ 68 respondentů (59,6 %) a „dospělí“ 176 osob (56,1 %). Následuje in-line bruslení se 28 respondenty (66,7 %) v kategorii „děti“, 57 respondenty (50 %) v kategorii „mládež“ a 149 respondenty (56,1 %) v kategorii „dospělí“. Z nabízených

aktivit se nejméně provozovanou aktivitou stal snowboarding. Nejvíce se snowboardingu věnují osoby z kategorie „děti“ – 17 (40,5 %), v kategorii „mládež“ se této aktivitě věnuje 39 osob (34,2 %) a v kategorii „dospělí“ 68 osob (21,7 %).

Otázka č. 2: „Jaké ochranné pomůcky používáte“ je dle pozorovaných aktivit rozdělena na 4 otázky. Ve výsledku tato otázka slouží k určení toho, jaké ochranné pomůcky lidé u provozovaných volnočasových aktivit využívají.

U každé z vybraných aktivit jsem vytvořila tabulku, ve které jsem v procentech vyjádřila v jakém rozsahu jsou ochranné prvky používány, která kategorie je používá nejméně a která nejvíce. Modře označené číslo značí kategorii, kde se prvek vyskytl nejčastěji, naopak červeně označené číslo kategorii, kde byl prvek používán nejméně.

Otázka č. 2a. „Cyklistika - používané pomůcky:“ V této otázce respondenti vybírali prvky, které u provozování cyklistiky využívají. Na výběr měli z možností helma / přilba, ochranné brýle, rukavice, chránič páteře, chrániče loktů / kolen, cyklistické šortky, cyklistický dres, odrazky, osvětlení přední (bílé barvy), osvětlení zadní (červené barvy) či popřípadě doplnit jiný prvek, který nebyl v nabídce.



Graf 3: Zobrazení využití ochranných pomůcek – cyklistika

	helma / přilba	ochranné brýle	rukavice	chránič páteře	chrániče loktů/kolen
"děti"	89,7 %	33,3 %	48,7 %	0 %	30,8 %
"mládež"	67,2 %	43,4 %	44,8 %	1,5 %	23,9 %
"dospělí"	52 %	45,3 %	50,3 %	1 %	18,3 %

	cyklistické šortky	cyklistický dres	odrazky	světlo přední	světlo zadní
"děti"	20,5 %	15,4 %	69,2 %	48,7 %	64,1 %
"mládež"	20,9 %	16,4 %	55,2 %	64,2 %	67,2 %
"dospělí"	23,7 %	19,7 %	61 %	65,7 %	73,3 %

Tabulka 2: Zobrazení využití ochranných pomůcek u cyklistiky

Jak je možné vidět v Grafu 3 (na straně 44) a z Tabulky 2 v kategorii „děti“ (celkový počet vyplněných dotazníků: 39) je nejčastěji používaným prvkem helma / přilba – 35 osob (89,7 %), což je sice vysoké procento, ale vzhledem k tomu, že zákon ČR nařizuje nosit helmu/přilbu všem osobám do věku 18-ti let, je tento fakt velmi znepokojivý. Druhým nejčastěji používaným prvkem jsou odrazky – 27 osob (69,2 %), následují zadní světlo – 25 osob (64,1 %), rukavice a přední světlo – oba prvky 19 osob (48,7 %), ochranné brýle – 13 osob (33,3 %), chrániče loktů / kolen – 12 osob (30,8 %), cyklistické šortky – 8 osob (20,5 %), cyklistický dres – 6 osob (15,4 %). Nejméně používaným prvkem je chránič páteře, který z kategorie „děti“ neoznačil nikdo.

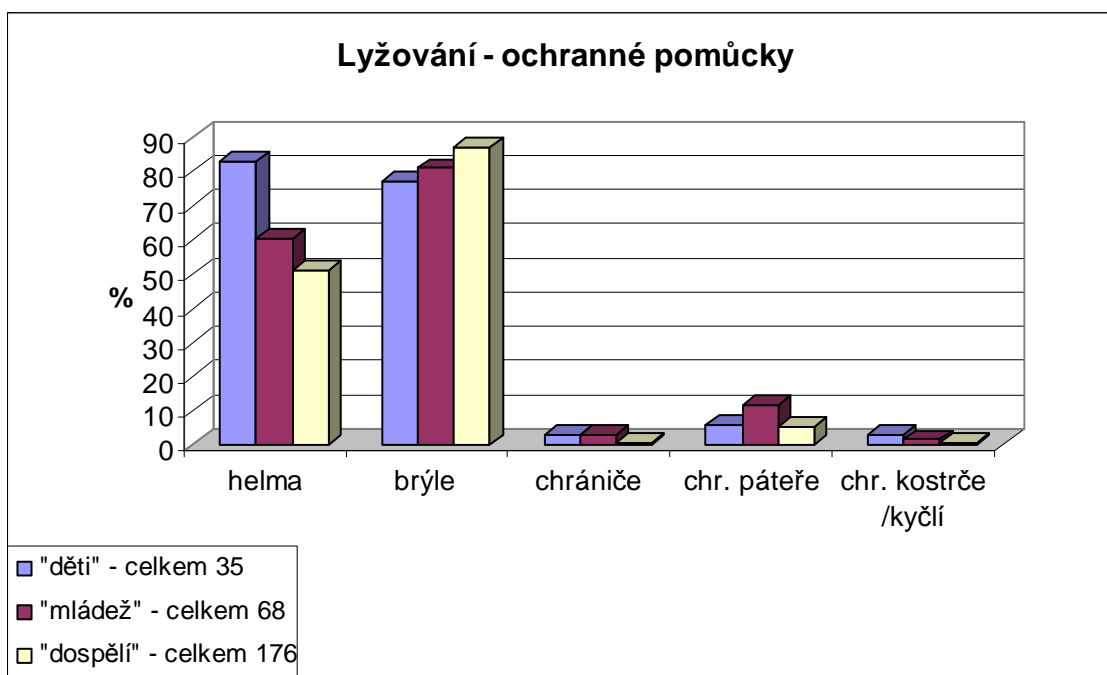
V kategorii „mládež“ (celkem 67 dotazníků) je taktéž nejvyužívanějším prvkem helma / přilba, zároveň stejný počet osob označil zadní světlo – 45 (67,2 %). Následují přední světlo – 43 osob (64,2 %), odrazky – 37 osob (55,2 %), rukavice – 30 osob (44,8 %), ochranné brýle – 29 osob (43,4 %), chrániče loktů / kolen – 16 osob (23,9 %), cyklistické šortky – 14 osob (20,9 %), cyklistický dres – 11 osob (16,4 %) a 1 osoba využívá chránič páteře (1,5 %).

V kategorii „dospělí“ (300 dotazníků) je nejvíce využívaným prvkem zadní světlo – 220 osob (73,3 %). Postupně jsou dalšími prvky: přední světlo – 194 osob (65,7 %), odrazky – 183 osob (61 %), helma / přilba – 156 osob (52 %), rukavice – 151 osob (50,3 %), ochranné brýle – 136 osob (45,3 %), cyklistické šortky – 71 osob (23,7 %), cyklistický dres – 59 osob (19,7 %), chrániče loktů / kolen – 55 osob (18,3 %) a nejméně používaným prvkem byl, jako u ostatních kategorií, chránič páteře, který využívají 3 osoby (1 %).

V případě, že porovnáme jednotlivé kategorie mezi sebou, z hlediska četnosti využívání bezpečnostních prvků, dojdeme ke zjištění, že nejvíce využívají bezpečnostní

prvky osoby z kategorie „dospělí“. V případě této kategorie bylo zjištěno nejvyšší procento užívání ochranných pomůcek u 6-ti prvků (ochranné brýle, rukavice, cyklistický dres, cyklistické šortky, přední a zadní světlo). Naopak nejméně využívají ochranných prvků osoby z kategorie „děti“, které mají naopak u 6-ti prvků nejmenší procento užívání (ochranné brýle, chránič páteře, cyklistický dres, cyklistické šortky, přední a zadní světlo). Osoby z kategorie „mládež“ nejvíce využívají chránič páteře a nejméně prvky rukavice a odrazky, což tuto kategorii řadí na pomyslnou druhou příčku.

Otázka č. 2b. „Lyžování - používané pomůcky:“ V této otázce respondenti vybírali prvky, které využívají při lyžování. Na výběr měli z možností helma / přilba, ochranné brýle, chrániče, chránič páteře, chránič kosrče / kyčlí či popřípadě doplnit jiný prvek, který nebyl v nabídce. K této otázce jsem zpracovávala odpovědi od 35-ti osob z kategorie „děti“, 68 osob z kategorie „mládež“ a 176 osob z kategorie „dospělí“.



Graf 4: Zobrazení využití ochranných pomůcek – lyžování

	helma / přilba	ochranné brýle	chrániče	chr. páteře	chr. kosrče/kyčlí
"děti"	82,9 %	77,1 %	2,9 %	5,7 %	2,9 %
"mládež"	60,3 %	80,9 %	2,9 %	11,8 %	1,5 %
dospělí"	51,1 %	86,9 %	0,6 %	5,1 %	0,6 %

Tabulka 3: Zobrazení využití ochranných pomůcek – lyžování

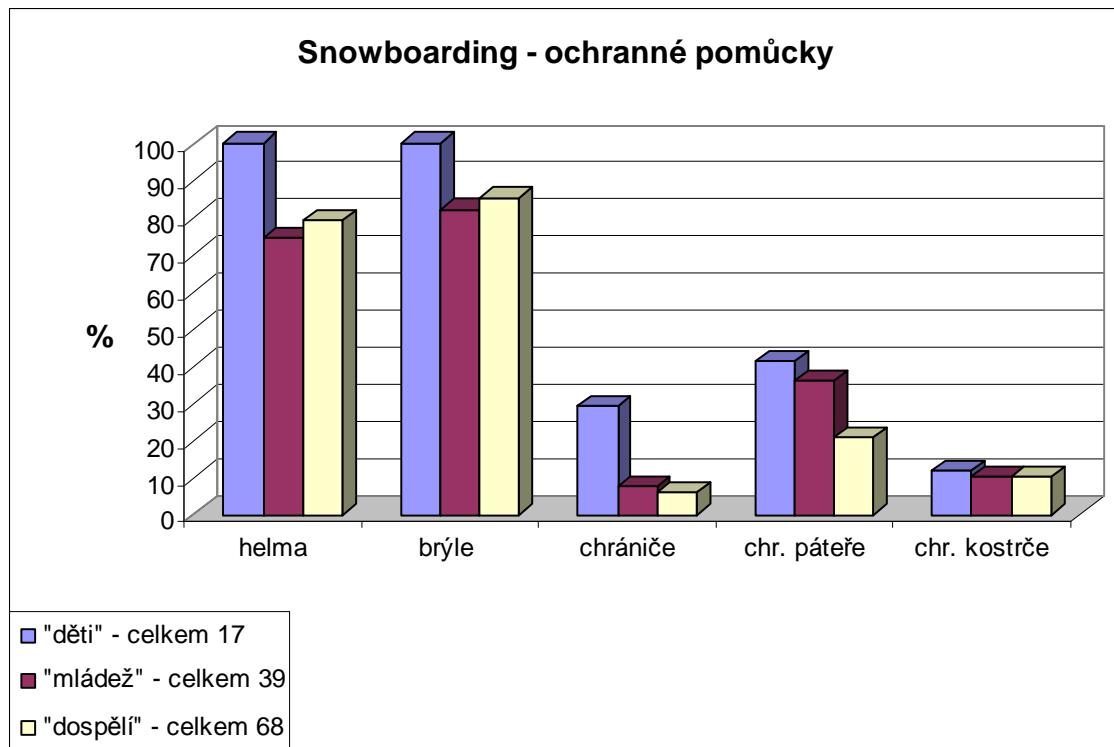
Z výsledků Grafu 4 (strana 46) a Tabulky 3 (strana 46) je možné vyčíst, že v kategorii „děti“ je nejčastěji používaným prvkem helma / přilba – 29 osob (82,9 %). Následují ochranné brýle – 27 osob (77,1 %), chránič páteře – 2 osoby (5,7 %). Nejméně využívanými jsou prvky chránič kostrče / kyčlí a chrániče – 1 člověk (2,9 %).

V kategorii „mládež“ jsou nejčastěji používaným prvkem ochranné brýle – 55 osob (80,9 %). Následují helma / přilba – 41 osob (60,3 %), chránič páteře – 8 osob (11,8 %), chrániče – 2 osoby (2,9 %). Nejméně využívaným ochranným prvkem je chránič kostrče / kyčlí – 1 osoba (1,5 %).

V kategorii „dospělí“ jsou nejvíce využívaným prvkem, stejně jako v předchozí kategorii, ochranné brýle – 153 osob (86,9 %). Dále helma / přilba – 90 osob (51,1 %), chránič páteře – 9 osob (5,1 %). Nejméně používanými prvky jsou chrániče a chránič kostrče / kyčlí – 1 člověk (0,6 %).

Při porovnání četnosti využívání ochranných prvků v rámci kategorií jsem zjistila, že nejvíce chráněná kategorie je v tomto případě kategorie „děti“. Nejvíce využívají 3 prvky (helma, chrániče, chrániče kostrče / kyčlí). Kategorie „mládež“ v procentuálním vyjádření nejvíce využívá 2 prvků (chrániče, chránič páteře). Naopak nejméně chráněnou kategorií je „dospělí“, která má u 4 prvků (helma / přilba, chrániče, chránič páteře, chránič kostrče / kyčlí) nejmenší procento využití.

Otázka č. 2c. „Snowboarding - používané pomůcky:“ V této otázce respondenti vybírali pomůcky, které využívají při snowboardingu. Na výběr měli z možností helma / přilba, ochranné brýle, chrániče, chránič páteře, chránič kostrče / kyčlí či popřípadě doplnit jiný prvek, který nebyl v nabídce. Ke zpracování jsem získala odpovědi od 17-ti osob z kategorie „děti“, 39 osob z kategorie „mládež“ a 69 osob z kategorie „dospělí“.



Graf 5: Zobrazení využití ochranných pomůcek - snowboarding

	helma / přilba	ochranné brýle	chrániče	chránič páteře	chránič kostrče
"děti"	100 %	100 %	29,4 %	41,2 %	11,8 %
"mládež"	74,4 %	82,1 %	7,7 %	35,9 %	10,3 %
"dospělí"	79,4 %	85,3 %	5,9 %	20,6 %	10,3 %

Tabulka 4: Zobrazení využití ochranných pomůcek - snowboarding

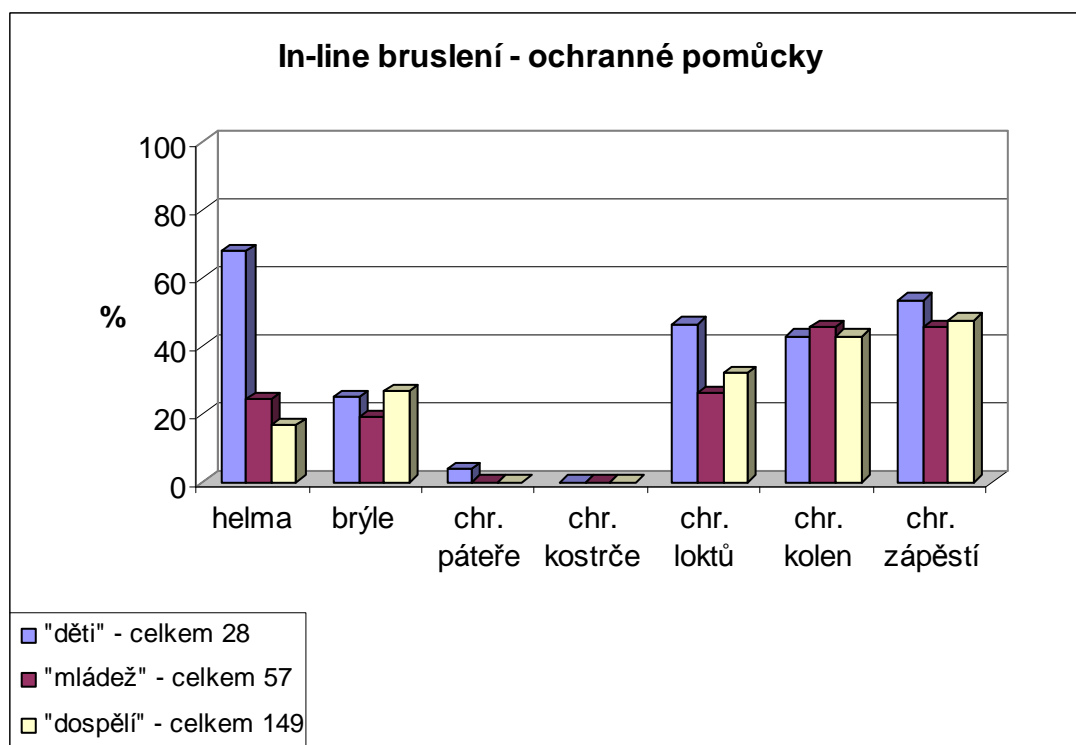
Z informací z Grafu 5 a Tabulky 4 lze zjistit, že nejčastěji používanými prvky v kategorii „děti“ jsou helma / přilba a ochranné brýle – využívá je 17 osob (100 %). Následují chránič páteře – 7 osob (29,4 %), chrániče – 5 osob (29,4 %) a chránič kostrče – 2 osoby (11,8 %).

V kategorii „mládež“ jsou nejčastějším prvkem používány ochranné brýle – 32 osob (82,1 %). Následují helma / přilba – 29 osob (74,4 %), chránič páteře – 14 osob (35,9 %), chránič kostrče – 4 osoby (10,3 %), chrániče – 3 osoby (5,9 %). 1 člověk navíc připsal do dotazníku rukavice s výstuží.

V kategorii „dospělí“ se nejčastěji objevují ochranné brýle – 58 osob (85,3 %). Sestupně následují helma / přilba – 54 osob (79,4 %), chránič páteře – 14 osob (20,6 %), chránič kostrče – 7 osob (10,3 %) a chrániče – 4 osoby (5,9 %). Do možnosti jiné jedna osoba připsala rukavice s výstuží (1,5 %).

Porovnáním jednotlivých kategorií jsem zjistila, že nejvíce ochranných prvků využívají osoby z kategorie „děti“. U této kategorie je u všech primárně sledovaných prvků nejvyšší procento užívání. Kategorie „mládež“ a „dospělí“ jsou na stejné pozici, jelikož mají stejný počet prvků, které mají nejmenší procento užívání.

Otázka č. 2d. „In-line bruslení - používané pomůcky:“ V této otázce respondenti vybírali pomůcky, které využívají při in-line bruslení. Na výběr měli z možností helma / přilba, ochranné brýle, chránič páteře, chránič kostrče / kyčlí, chrániče loktů, chrániče kolen, chrániče zápěstí či popřípadě doplnit jiný prvek, který nebyl v nabídce. U této otázky jsem vycházela z odpovědí od 28 osob z kategorie „děti“, 57 osob z kategorie „mládež“ a 149 osob z kategorie „dospělí“.



Graf 6: Zobrazení využití ochranných pomůcek – in-line bruslení

	helma /přilba	ochranné brýle	chránič páteře	chránič kostrče	chrániče loktů	chrániče. kolen	chrániče zápěstí
"děti"	67,9 %	25 %	3,6 %	0 %	46,4 %	42,9 %	53,6 %
"mládež"	24,6 %	19,3 %	0 %	0 %	26,3 %	45,6 %	45,6 %
"dospělí"	16,8 %	26,8 %	0 %	0 %	32,2 %	43 %	47,7 %

Tabulka 5: Zobrazení využití ochranných pomůcek – in-line bruslení

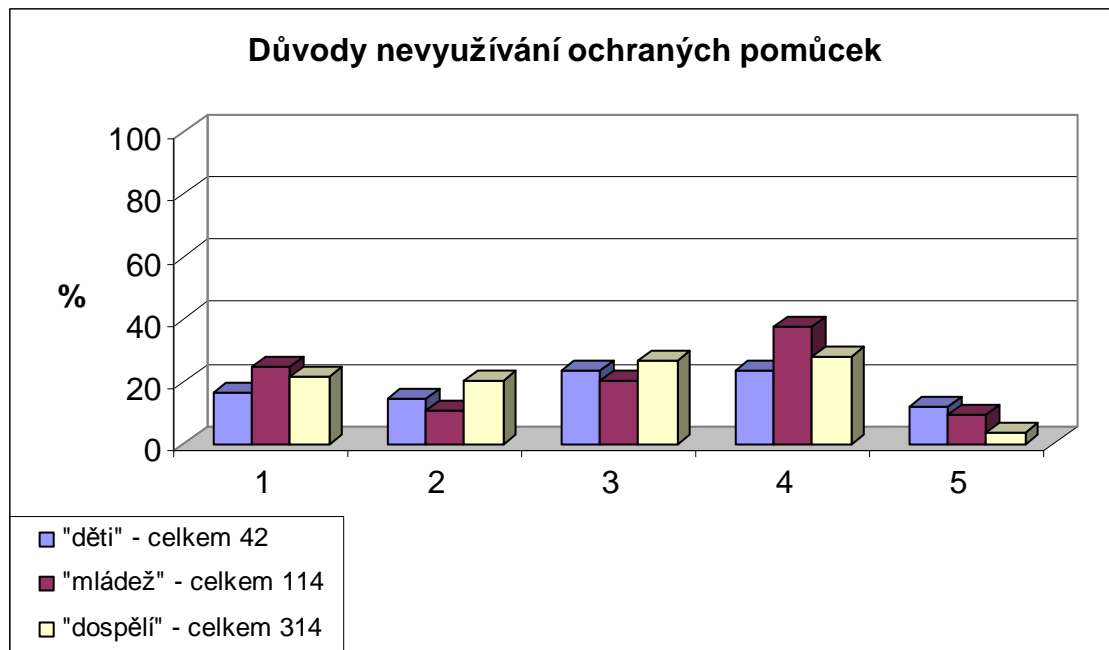
Jak lze vidět z Grafu 6 a Tabulky 5 (strana 49) v kategorii „děti“ byl nejčastěji používaný prvek helma / přilba – 19 osob (67,9 %). Následují chrániče zápěstí – 15 osob (53,6 %), chrániče loktů – 13 osob (46,4 %), chrániče kolen – 12 osob (42,9 %), ochranné brýle – 7 osob (25 %), chránič páteře – 1 osoba (3,6 %). Prvek chránič kostrče nevyužívá z této kategorie nikdo.

Lidé v kategorii „mládež“ nejvíce využívají prvky chrániče kolen a zápěstí – 26 osob (45,6 %). Dalšími prvky jsou chrániče loktů – 15 osob (32,3 %), helma / přilba – 14 osob (16,8 %), ochranné brýle – 11 osob (26,8 %). Prvky chránič páteře a kostrče nevyužívá z této skupiny nikdo.

V kategorii „dospělí“ jsou nejvíce používaným prvkem chrániče zápěstí – 71 osob (47,7 %). Následují chrániče kolen – 64 osob (43 %), chrániče loktů – 48 osob (32,2 %), ochranné brýle – 40 osob (26,8 %), helma / přilba – 25 osob (16,8 %). I v této kategorii nikdo nevyužívá chránič páteře a kostrče.

Porovnáním jednotlivých kategorií mezi sebou jsem zjistila, že osoby v kategorii „děti“ mají nejvyšší procento používání u 4 ochranných prvků (helma / přilba, chránič páteře, chrániče loktů, chrániče zápěstí). V kategorii „dospělí“ je v porovnání s ostatními kategoriemi nejméně používaný prvek přilba / helma a prvky chránič páteře a chránič kostrče nejsou využívány vůbec. Nejméně využívají ochranné prvky osoby v kategorii „mládež“, kde mi vyšla u 5-ti prvků nejnižší míra užívání (ochranné brýle, chránič kostrče, chránič páteře, chrániče loktů, chrániče zápěstí).

Otázka č. 3. „V případě, že u některé z aktivit ochranné pomůcky NEPOUŽÍVÁTE, vyberte důvod(y) proč:“. Na tuto otázku mohli respondenti odpovědět v případě, že u některých volnočasových aktivit nepoužívali ochranné prvky. Mohli si vybrat jakýkoliv počet vyhovujících odpovědí v případě, že okolností pro nevyužívání ochranných prvků bylo více. Výsledky pro tuto otázku jsem zpracovala ze všech přijatých dotazníků, tzn. 42 dotazníků z kategorie „děti“, 114-ti dotazníků z kategorie „mládež“ a 314-ti dotazníků kategorie „dospělí“, a vytvořila Graf 7 a Tabulku 6 (strana 51), kde jsem výsledky porovнала.



Graf 7: Rozdělení kategorií dle vybraných důvodů nevyužívání ochranných prvků

Legenda pro Graf 7:

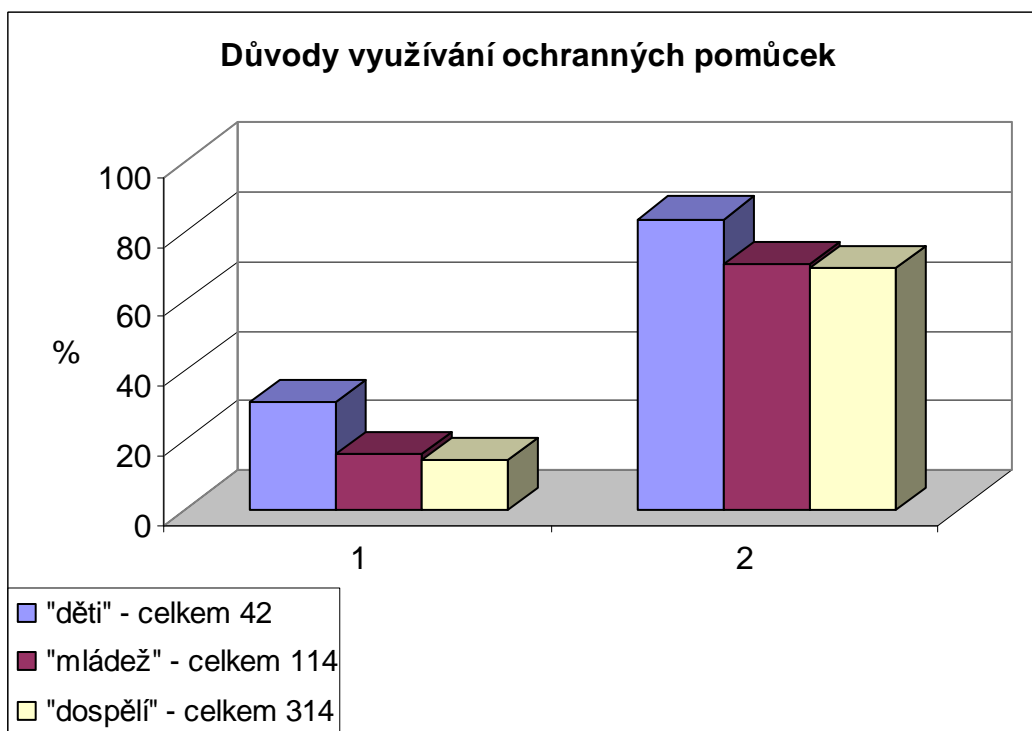
- 1: „Domnívám se, že jezdím na bezpečných místech.“
- 2: „Ochranné pomůcky jsou drahé/nedostatek finančních prostředků.“
- 3: „Zatím se mi nestal žádný úraz/nemám potřebu je používat.“
- 4: „Ochranné pomůcky jsou mi nepříjemné/necítím se v nich dobře.“
- 5: „Ochranné pomůcky nevyužívá nikdo v mém okolí (kamarádi, rodina, atd.), tudíž je nepoužívám ani já.“

	"děti"	"mládež"	"dospělí"
Domnívám se, že jezdím na bezpečných místech. (1)	16,7 %	24,6 %	21,7 %
Ochranné pomůcky jsou drahé/nedostatek finančních prostředků. (2)	14,3 %	10,5 %	20,1 %
Zatím se mi nestal žádný úraz/nemám potřebu je používat. (3)	23,8 %	20,2 %	26,4 %
Ochranné pomůcky jsou mi nepříjemné/necítím se v nich dobře. (4)	23,8 %	37,7 %	27,7 %
Ochranné pomůcky nevyužívá nikdo v mém okolí (kamarádi, rodina, atd.), tudíž je nepoužívám ani já. (5)	11,9 %	9,6 %	3,8 %

Tabulka 6: Rozdělení kategorií dle vybraných důvodů nevyužívání ochranných prvků

Nejvíce se v dotaznících vyskytla odpověď č. 4: „Ochranné pomůcky jsou mi nepříjemné/necítím se v nich dobře.“ a to ve všech třech kategoriích. Naopak nejméně si osoby ze všech kategorií vybírali odpověď č. 5: „Ochranné pomůcky nevyužívá nikdo v mém okolí (kamarádi, rodina, atd.), tudíž je nepoužívám ani já.“.

Otázka č. 4. „V případě, že u některé z aktivit ochranné pomůcky POUŽÍVÁTE vyberte důvod(y) proč:“ Na tuto otázku respondenti odpovídali v případě, že u některých volnočasových aktivit převážně používali ochranné prvky. Účelem této otázky bylo zjistit, zda lidé používají bezpečnostní prvky až poté, co se v jejich okolí nebo jim osobně stal úraz. Respondenti mohli zaškrtnout obě odpovědi v případě, že se odpověď pro jednotlivé prvky lišila. Výsledky pro tuto otázku jsem zpracovávala ze 42 dotazníků z kategorie „děti“, 114-ti dotazníků z kategorie „mládež“ a 314-ti dotazníků z kategorie „dospělí“.



Graf 8: Rozdělení kategorií dle vybraných důvodů pro užívání ochranných prvků.

Legenda pro Graf 8:

- 1: „V minulosti jsem se zranil (či osoba mně blízká/známá).“
- 2: „Preventivní opatření (bez předchozího zranění).“

	"děti"	"mládež"	"dospělí"
V minulosti jsem se zranil (či osoba mně blízká/známá). (1)	31 %	15,8 %	14 %
Preventivní opatření (bez předchozího zranění). (2)	83,3 %	70,2 %	69,1 %

Tabulka 7: Rozdělení kategorií dle vybraných důvodů pro užívání ochranných prvků.

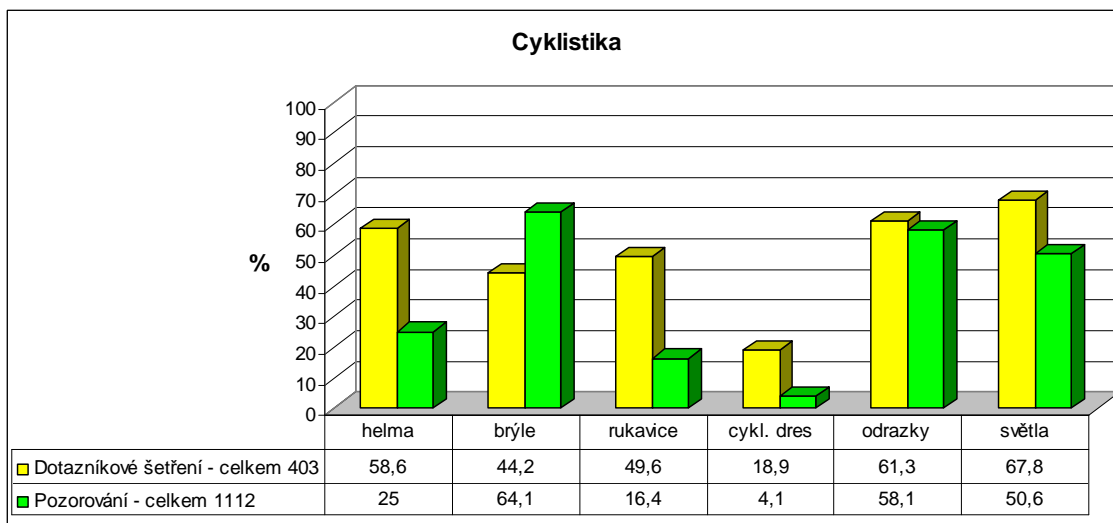
Jak lze vidět z Grafu 8 (strana 52) ve všech kategoriích vysoce převládá důvod č. 2: „Preventivní opatření (bez předchozího zranění)“. Druhou možností, odpověď č. 1: „V minulosti jsem se zranil (či osoba mně blízká/známá)“, si nejčastěji vybraly osoby z kategorie „děti“ (31 %).

5.2 Vyhodnocení pozorování

V této kapitole jsem porovnávala výsledky pozorování s výsledky dotazníkového šetření. Výsledky dotazníkového šetření jsem nijak nerozdělovala a pro srovnání jsem zařadila pouze ty prvky, které jsem byla schopna zkontrolovat při pozorování.

Cyklistika. Pozorování probíhalo 17. července 2010 na stezce České Budějovice – Hluboká nad Vltavou. Vzhledem k nízkému počtu sportovců bylo zopakováno dne 21. srpna 2010. Tímto pozorováním jsem získala informace o 1112 cyklistech. Sledovanými prvky byly: helme / přilba, ochranné brýle, rukavice, cyklistický dres, odrazky a světla. Informace jsem porovnávala s výsledky dotazníkového šetření, které jsem získala od 403 cyklistů.

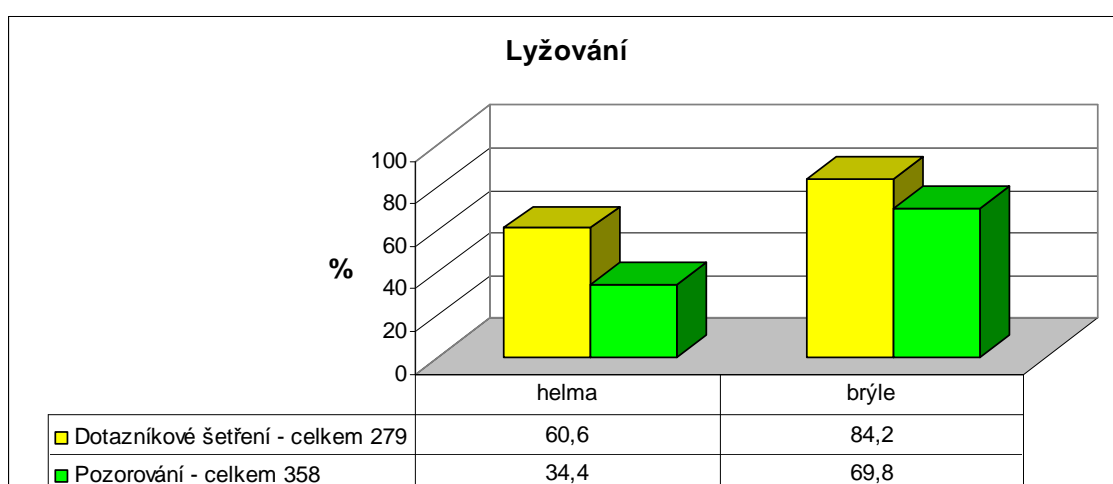
Jak lze vidět z Grafu 9 (strana 54) největší rozdíly mezi pozorováním a dotazníkovým šetřením jsou patrné u prvků helma / přilba (33,6 %) a cyklistické rukavice (33,2 %). Naopak nejmenší rozdíl je u prvku odrazky (3,2 %).



Graf 9: Porovnání dotazníkového šetření a pozorování – cyklistika

Lyžování. Pozorování proběhlo dne 18. prosince 2010 ve Skiareálu Lipno – Kramolín. Takto jsem získala informace o 358 lyžařích. Z důvodu špatné rozeznatelnosti některých prvků (rukavice s výstuží / bez výstuže; chránič páteře schovaný pod bundou) bylo možné získat informace pouze o prvcích helma / přilba a ochranné brýle. Tyto informace jsem porovнала s výsledky dotazníkového šetření, které jsem získala od 279 osob.

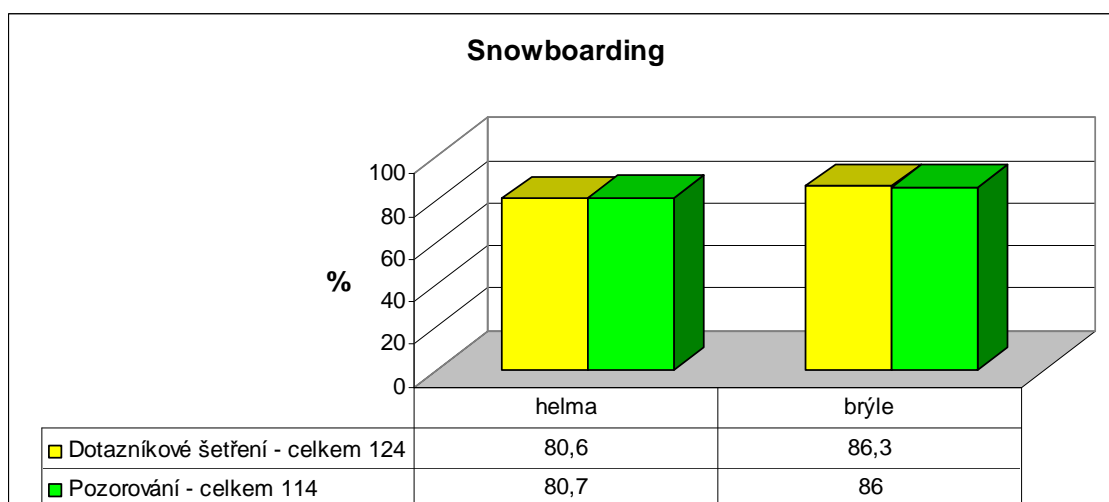
Jak lze vidět z Grafu 10 v případě prvku helma / přilba je procentuální rozdíl 26,2 % a u prvku ochranné brýle tento rozdíl činí 14,4 %.



Graf 10: Porovnání dotazníkového šetření a pozorování – lyžování

Snowboarding. Toto pozorování proběhlo paralelně s pozorováním aktivity lyžování dne 18. prosince 2010 ve Skiareálu Lipno – Kramolín. Touto cestou byly získány informace o 114 snowboardistech. Tyto informace jsem porovnála s informacemi, které jsem získala dotazníkovým šetřením od 124 osob. Pozorovanými prvky byly helma / přilba a ochranné brýle. Zbylé prvky nebylo možné s jistotou rozeznat.

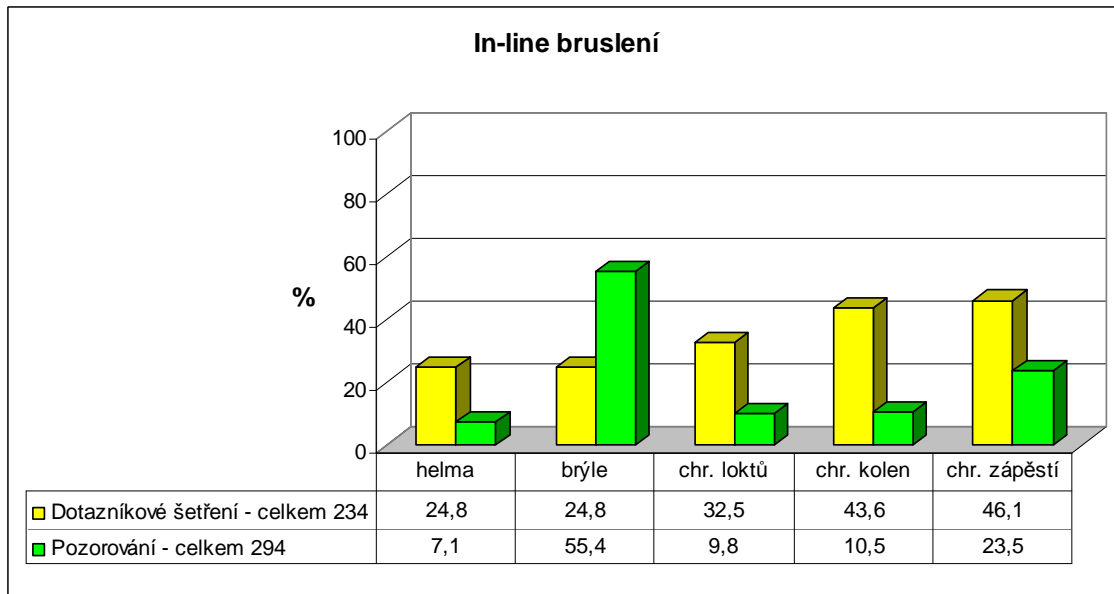
Z Grafu 11 je možné zjistit, že v případě snowboardingu byly rozdíly mezi pozorováním a dotazníkovým šetřením minimální. V případě prvku helma / přilba činí rozdíl pouhých 0,1 % a u prvku ochranné brýle je rozdíl 0,3 %.



Graf 11: Porovnání dotazníkového šetření a pozorování – snowboarding

In-line bruslení. Pozorování probíhalo spolu s pozorováním cyklistiky na stezce České Budějovice – Hluboká nad Vltavou dne 21. srpna 2010. Pozorováním jsem získala informace o 294 jezdcích na in-line bruslích. Při pozorování jsem se zaměřila na prvky helma / přilba, ochranné brýle, chrániče loktů, chrániče kolen a chrániče zápěstí. Výsledky jsem porovnála s dotazníkovým šetřením, kde jsem měla k dispozici informace od 234 osob.

Jak lze vidět z Grafu 12 (strana 56) jsou zde velké rozdíly mezi výsledky jednotlivých výzkumných metod. U všech prvků je rozdíl více než 17,7 %. Přičemž nejnižší rozdíl (17,7 %) se nachází u prvku helma / přilba a nejvyšší u prvků chrániče kolen (33,1 %) a ochranné brýle (30,6%).



Graf 12: Porovnání dotazníkového šetření a pozorování – in-line bruslení

6 DISKUZE

Na základě zhodnocení výsledků lze vyvodit závěry k hypotézám uvedeným v kapitole Cíle a úkoly.

V první hypotéze jsem předpokládala, že užívání ochranných pomůcek bude vyšší u „moderních“ aktivit (in-line bruslení, snowboarding) než u aktivit „tradičních“ (cyklistika, lyžování). U této hypotézy jsem mezi sebou porovnávala aktivity, které se provozují převážně v letním období a aktivity zimní. Porovnání jsem provedla pomocí grafů číslo 9-12 (z informací pro dotazníkové šetření), kde jsem vybrala prvky společné pro obě aktivity. U zimních aktivit jsem porovnávala prvky helma / přilba a ochranné brýle. Tato část hypotézy se potvrdila, jelikož u obou prvků snowboardingu (helma / přilba: 80,6 %, ochranné brýle: 86,3 %) bylo vyšší procento používání než u lyžování (helma / přilba: 60,6 %, ochranné brýle: 84,2 %). Pro letních aktivity jsem porovnávala prvky helma / přilba, ochranné brýle, ochranné rukavice / chránič zápěstí. U tohoto páru aktivit se hypotéza nepotvrdila, z důvodu vyššího procenta používání ochranných prvků u cyklistů (helma / přilba: 58,6 %, ochranné brýle: 44,2 %, ochranné rukavice: 49,6 %) než i in-line bruslařů (helma / přilba: 24,8 %, ochranné brýle: 24,8 %, chrániče zápěstí: 46,1 %).

U druhé hypotézy jsem předpokládala, že ochranné pomůcky budou více využívány u osob v kategorii „děti“ než v kategorii „dospělí“. U lyžování lze vidět z Tabulky 3, že osoby z kategorie „děti“ nejvíce využívají tři prvky: helma / přilba, chrániče a chrániče kostrče / kyčlí, z celkových pěti. Naopak respondenti z kategorie „dospělí“ mají nejmenší procento využití u čtyř prvků: helma / přilba, chrániče, chránič páteře, chránič kostrče / kyčlí. Z toho vyplývá, že u této aktivity se hypotéza potvrdila. Porovnáním jednotlivých kategorií v Tabulce 4 zjistíme, že kategorie „děti“ má nejvyšší procento využití u všech pěti sledovaných ochranných prvků (helma / přilba, ochranné brýle, chrániče, chránič páteře, chránič kostrče), čímž se nám hypotéza potvrdila i u této aktivity. Z informací Tabulky 5 lze zjistit, že i u aktivity in-line bruslení se hypotéza potvrdila, jelikož respondenti z kategorie „děti“ mají nejvyšší procento využití u čtyř ochranných prvků (helma / přilba, chránič páteře, chrániče loktů, chrániče zápěstí) z celkových sedmi. Jediná aktivita, kde se má hypotéza nepotvrdila, je cyklistika. V Tabulce 2 si lze ověřit, že osoby z kategorie „dospělí“ zde mají vysokou převahu ve

výši užívání jednotlivých prvků. Z deseti prvků celkem je zde nejvíce využíváno šesti prvků (ochranné brýle, ochranné rukavice, cyklistické šortky, cyklistický dres, světlo přední, světlo zadní). Naopak osoby z kategorie „dětí“ využívají šesti prvků nejméně ze všech tří kategorií (ochranné brýle, chránič páteře, cyklistické šortky, cyklistický dres, světlo přední, světlo zadní).

V rámci třetí hypotézy jsem předpokládala, že nejčastěji používaným ochranným prvkem, ve sledovaných disciplínách, bude specializovaná přilba. Tato hypotéza se nepotvrdila ani u jedné ze sledovaných aktivit. Pro ověření hypotézy jsem opět použila grafy č. 9-12. U těchto grafů lze vidět jaké procento osob, bráno dle dotazníkového šetření, používá daný ochranný prvek bez ohledu na věk. U cyklistiky jsou více, než prvku helma / přilba (58,6 %), využívány prvky světla (67,8 %) a odrazky (61,3 %). Osoby, které se věnují lyžování, využívají více prvek ochranné brýle (84,2 %) než prvek helma / přilba (60,6 %). Stejně pořadí prvků, jako u aktivity lyžování, je u osob vyznávající snowboarding – ochranné brýle (86,3 %), helma přilba (80,6 %). Nejméně využívají prvek helma / přilba osoby, které se věnují in-line bruslení. Více, než specializovanou helmu (24,8 %), využívají prvky chrániče loktů (32,5 %), chrániče kolen (43,6 %) a chrániče zápěstí (46,1 %). Prvek ochranné brýle (24,8 %) využívá stejné procento respondentů, jako prvek helma / přilba.

7 ZÁVĚR

Prvotním cílem mé bakalářské práce bylo ověřit na jaké úrovni je využití ochranných prvků u vybraných volnočasových aktivit. Zanedbání těchto doporučení může vést k úrazu, který je ve většině případů způsoben pádem ať už z důvodu přecenění vlastních sil, překážky na trati či vlivem cizího zavinění. V dnešní době freestylového ježdění, kdy jednotlivé aktivity přestaly být pouhým dopravním prostředkem umožňujícím přesun po určité trati, ale hlavně zábavou a vybitím přebytečné energie, jsou ochranné pomůcky mnohonásobně potřebnější.

Díky této bakalářské práci jsem se seznámila s velkým množstvím informací, které mi umožnily utvořit si představu o aktuální situaci na našich stezkách či sjezdovkách. Velmi mne překvapilo vysoké procento lidí, kteří, v případě, že využívají ochranných prvků, jich využívají čistě jako preventivní opatření. Moje osobní domněnka, před vypracováním bakalářské práce, byla ta, že mnoho lidí začne používat ochranné pomůcky až poté, co jsou osobně konfrontováni se zraněním či nehodou.

Dalším prvkem, kterého jsem si v rámci svého výzkumu povšimla, byla, dle mého názoru, nedostatečná podpora médií, ať ze strany televize, letáků či novin. Osobně jsem se setkala pouze s kampaní VZP, kde nabádali k nošení ochranné přilby. Pojišťovna ZPMV dokonce ochranné prvky do určité částky proplácí. Tato informace není však široké veřejnosti příliš známá. Určité procento respondentů odpovědělo, že v nákupu ochranných pomůcek jim brání finanční situace či, dle jejich názoru, vysoké ceny ochranných pomůcek, které vedou k neuskutečnění nákupu a následnému hazardu se zdravím. V tomto případě by mohla dobře zaměřená kampaň dosáhnout zvýšení nákupu ochranných prvků a možné zvýšení procenta osob, které ochranné prvky využívají.

Tato bakalářská práce je pouze zlomkem dané problematiky. Zjištění plného rozsahu by zasloužilo dlohodobější a intenzivnější výzkum. Věřím však, že tento zlomek dokáže osvětlit alespoň základní informace k vybranému tématu.

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

8.1 Seznam literatury

BITNER, L. a kol. *Jak dokonale zvládnou snowboarding*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. 96 s. ISBN 80-247-1509-6

ČÁSTKA, K., KOLOVSKÁ, I., VOTÍK, J. *Jak dokonale zvládnout carving*. Praha: Grada, 2005. 112 str. ISBN 80-247-1358-6

ČERMÁK, J. a kol. *Malá encyklopedie Universum: 3. díl K-Miř*. Praha: Knižní Klub, 2009. 480 s. ISBN 978-80-242-2377-3

DEMETROVIČ, E., ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Encyklopedie tělesné kultury: A-O*. Praha: Olympia, 1988. 462 s

FRISCHENSCHLAGER, E. *Snowboarding za 3 dny*. České Budějovice: Kopp, 1999. 125 s. ISBN 80-7232-068-8

GIBBINS, J. *Snowboarding: Vše, co potřebujete vědět o tomto vzrušujícím sportu*. Chomutov: Millenium, 1997. 96 s. ISBN 80-902 384-0-8

CHOUTKOVÁ, B., KUČERA, M. a kol. *Mládež a sport*. Praha: Olympia, 1970. 196 s

JANSA, P., DOVALIL, J. a kol. *Sportovní příprava : vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art, 2007. 267 s. ISBN 978-80-903280-8-2

KRÁL, L., MAKEŠ, P. *Velká kniha cyklistiky*. Praha: Computer Press, 2002. 142 s. ISBN 80-7226-815-5

KUBAN, J., KIRCHNER, J., LOUKA, O. *Inline bruslení: vybavení, technika jízdy, kam vyjet*. Praha: Grada Publishing, 2004. 107 s. ISBN 80-247-0848-5

LANDA, P., LIŠKOVÁ, J. *Rekreační cyklistika: výběr kola, technika jízdy, děti a kolo*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. 91 s. ISBN 80-247-0726-8

LIŠKOVÁ, J. *Kolo a děti: vybavení, výuka jízdy, tipy na výlety*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2005. 90 s. ISBN 80-247-1134-6

LOUKA, O., VEČERKA, M. *Snowboarding*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 148 s. ISBN 80-247-1378-6

MARŠÍK, J. *Carving*. Praha: Grada, 2006. 61 s. ISBN 80-247-1569-4

MIŠIČKOVÁ, L. *Škola inline bruslení krok za krokem*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. 144 s. ISBN 978-80-247-3072-1

MUSIL, D. *Lyžování od základů po freestyle*. Praha: Grada, 2008. 120 s. ISBN 978-80-247-2135-4

PEHLE, T. a kol. *Cyklistika: lexikon: typy kol, vybava a technologie, výlety*. Dobřejovice: Rebo productions, 2008. 295 s. ISBN 978-80-7234-858-9

PETRÁČKOVÁ, V., KRAUS, J. a kol. *Prevence*. In *Akademický slovník cizích slov: II. Díl L-Ž*. Praha: Academia, 1995. 765 s. ISBN 80-200-0524-2

PROCHÁZKA, J. *Inline bruslení bezpečně*. Praha: Grada, 2010. 94 s. ISBN 978-80-247-3331-9

REICHERT, J., KREJČÍŘ, J., MUSIL, D., BUCHCÁROVÁ, L. *Jak dokonale zvládnout inline bruslení*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. 96s. ISBN 80-247-1534-1

REICHERT, J., MUSIL, D. *Lyžování: od začátků k dokonalosti*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 188 s. ISBN 978-80-247-1724-1

SCHAAROVÁ, B., PLATENOVÁ, P. *Bodytrainer - bruslíme na inlinech*. Praha: Ivo Železný, 2004. 85 s. ISBN 80-237-3763-5

SEKERA, J., VOJTĚCHOVSKÝ, O. *Cyklistika: průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2008. 183 s. ISBN 978-80-247-2911-4

SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas : vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum, 2005. 115 s. ISBN 80-246-1039-6

SOULEK, I., MARTINEK, K. *Cyklistika : horská, silniční, rekreační, výkonnostní*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2000. 111 s. ISBN 80-7169-951-9

TREML, J. *Lyžování dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. 105 s. ISBN 80-247-0682-2

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie : dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0

VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A. a kol. *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 200 s

ZACHAROVÁ, E., HERMANOVÁ, M., ŠRÁMKOVÁ, J. *ZDRAVOTNICKÁ PSYCHOLOGIE – Teorie a praktická cvičení*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 232 s. ISBN 978-80-247-2068-5

8.2 Seznam elektronických zdrojů:

BERNACIKOVÁ, M., KAPOUNKOVÁ, K., NOVOTNÝ, J. a kol. *Silniční cyklistika*. In *Fyziologie sportovních disciplín*. [on-line]. c2010. [citováno 2011-03-17]. Dostupné na www: <<http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/index.html>>

BROŽEK, J. *Statistika zásahů HS*. In *Horská služba ČR*. [on-line]. Poslední aktualizace 2010-05-26. [citováno 2011-03-17]. Dostupné na www: <<http://www.hscr.cz/attachments/Horska-sluzba-4-2010-pro-web.pdf>>

COUFAL, P. *Freestyle skating*. In *Freestyle skating klub, o. s.* [on-line]. c2009 [citováno 2011-03-07]. Dostupné na www: <<http://www.fsklub.cz/freestyle-skating.html>>

DOKTORKA: O ZDRAVÍ A KRASE. *Snowboarding a jeho rizika*. [on-line]. Poslední aktualizace 2010-01-13. [citováno 2011-03-07]. Dostupné na www: <<http://zdravy-pohyb.doktorka.cz/snowboarding-a-jeho-rizika/>>

MINISTERSTVO VNITRA ČESKÉ REPUBLIKY. *Sbírka zákonů č.411/2005 Sb.* [on-line]. Poslední aktualizace 2005-10-17 [citováno 2009-12-15]. Dostupné na www: <<http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/sbirka/2005/sb142-05.pdf>>

ŠTERBA-KOLA. *Vrátí se do parlamentu diskuse o povinném nošení přilby?* [on-line]. c2011. [citováno 2011-03-17]. Dostupné na www: <<http://www.sterba-kola.cz/item/inspirovat-nepresvedcene/kategorie/jizda-na-kole/skupina/cyklistika-clanky>>

VAVŘÍN, M. *Úrazy při zimních sportech*. In *Senorita.cz*. [on-line]. Poslední aktualizace 2010-11-12. [citováno 2011-03-17]. Dostupné na www: <<http://www.senorita.cz/urazy-pri-zimnich-sportech.html>>

WIKIPEDIE OTEVŘENÁ ENCYKLOPEDIIE. *In-line brusle*. [on-line]. Poslední aktualizace 2011-01-03. [citováno 2011-03-07]. Dostupné na www: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Lyžování>>

WIKIPEDIE OTEVŘENÁ ENCYKLOPEDIIE. *Lyžování*. [on-line]. Poslední aktualizace 2011-02-23. [citováno 2011-03-07]. Dostupné na www: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Prevence>>

WIKIPEDIE OTEVŘENÁ ENCYKLOPEDIIE. *Prevence*. [on-line]. Poslední aktualizace 2009-04-19. [citováno 2009-12-17]. Dostupné na www: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Prevence>>

9 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha č. 1: Písemný dotazník

Příloha č. 2: Vyplněný dotazník

Příloha č. 3: Tabulka pro pozorování (vyplněná)

Příloha č. 1: Písemný dotazník

DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ (anonymní)

Dobrý den,

chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku zabývajícího se ochrannými prvky a preventivními opatřeními při volnočasových aktivitách. Cílem dotazníku je zjistit míru jejich využívání.

Vaše odpovědi jsou anonymní a budou souhrnně použity pro bakalářskou práci na téma „Využití ochranných prostředků a preventivních opatření při volnočasových aktivitách dětí, mládeže a dospělých“.

Vámi vybranou odpověď či odpovědi označte [X] nebo do volného řádku doplňte komentář.

Předem všem děkuji za spolupráci.

Šerá Vendula, studentka oboru Výchovy ke zdraví na PF-JČU v Českých Budějovicích.

Pohlaví: žena muž (označte)

Věk: ... (doplňte)

1. Aktivity, kterým se věnujete:

- cyklistika; lyžování;
 snowboarding; in-line bruslení.

2. Jaké ochranné pomůcky používáte:

2a. Cyklistika - používané pomůcky:

- helma/přilba; ochranné brýle; rukavice;
 chránič páteře; chrániče loktů / kolen
 cyklistické šortky; cyklistický dres; odrazky;
 osvětlení přední (bílé barvy);
 osvětlení zadní (červené barvy);
 jiné.....

2b. Lyžování - používané pomůcky:

- helma/přilba; ochranné brýle; chrániče;
 chránič páteře; chránič kostrče, kyčlí (shorty);
 jiné.....

2c. Snowboarding - používané pomůcky:

- helma/přilba; ochranné brýle; chrániče;
 chránič páteře; chránič kostrče, kyčlí (shorty);
 jiné.....

2d. In-line bruslení - používané pomůcky:

- helma/přilba; ochranné brýle;
- chránič páteře; chránič kostrče, kyčlí (shorty);
- chrániče loktů; chrániče kolen;
- chrániče zápěstí;
- jiné.....

V této části vyplňte důvody, proč ochranné pomůcky ne/používáte. Můžete vyplnit obě otázky, jestliže je u některých aktivit používáte a u některých ne. Např. na lyže si nevezmete helmu, ale na kolo ano. To znamená, že u otázky č. 3 zaškrtnete důvody proč nepoužíváte helmu u lyžování a u otázky číslo 4 důvody proč používáte helmu na kolo.

3. V případě, že u některé z aktivit ochranné pomůcky NEPOUŽÍVÁTE, vyberte důvod(y) proč:

- domnívám se, že jezdím na bezpečných místech;
- ochranné pomůcky jsou drahé/nedostatek finančních prostředků;
- zatím se mi nestal žádný úraz/nemám potřebu je používat;
- ochranné pomůcky jsou mi nepříjemné/necítím se v nich dobře;
- ochranné pomůcky nevyužívá nikdo v mém okolí (kamarádi, rodina, atd.), tudíž je nepoužívám ani já;
- jiný důvod.....

4. V případě, že u některé z aktivit ochranné pomůcky POUŽÍVÁTE vyberte důvod(y) proč:

- v minulosti jsem se zranil (či osoba mně blízká/známá);
- preventivní opatření (bez předchozího zranění);
- jiný důvod.....

Máte-li pro mne jakoukoliv podnětnou připomínku k dotazníku, o které se domníváte, že by mohla být důležitá, můžete ji zde napsat:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tímto Vám děkuji za vyplnění tohoto dotazníku.

Příloha č. 2: Vyplněný dotazník

145

DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ (anonymní)

Dobrý den,

chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku zabývajícího se ochrannými prvky a preventivními opatřeními při volnočasových aktivitách. Cílem dotazníku je zjistit míru jejich využívání.

Vaše odpovědi jsou anonymní a budou souhrnně použity pro bakalářskou práci na téma „Využití ochranných prostředků a preventivních opatření při volnočasových aktivitách dětí, mládeže a dospělých“.

Vámi vybranou odpověď či odpovědi označte [X] nebo do volného řádku doplňte komentář.

Předem všem děkuji za spolupráci.

Pohlaví: žena muž (označte)

Věk: 49 (doplňte)

1. Aktivita, kterým se věnujete:

cyklistika; lyžování;

snowboarding; in-line bruslení.

2. Jaké ochranné pomůcky používáte:

2a. Cyklistika - používané pomůcky:

helma/přilba; ochranné brýle; rukavice;

chrániče páteře; chrániče loktů / kolen;

cyklistické šortky; cyklistický dres; odrazky;

osvětlení přední (bílé barvy);

osvětlení zadní (červené barvy)

jiné.....

2b. Lyžování - používané pomůcky:

helma/přilba; ochranné brýle; chrániče;

chrániče páteře; chrániče kostrče, kyčlí (shorty);

jiné.....

2c. Snowboarding - používané pomůcky:

helma/přilba; ochranné brýle; chrániče;

chrániče páteře; chrániče kostrče, kyčlí (shorty);

jiné.....

2d. In-line bruslení - používané pomůcky:

helma/přilba; ochranné brýle;

chrániče páteře; chrániče kostrče, kyčlí (shorty);

chrániče loktů; chrániče kolen;

chrániče zápěstí;

jiné.....

118

V této části vyplňte důvody, proč ochranné pomůcky ne/používáte. Můžete vyplnit obě otázky, jestliže je u některých aktivit používáte a u některých ne. Např. na lyže si nevezmete helmu, ale na kolo ano. To znamená, že u otázky č. 3 zaškrtnete důvody proč nepoužíváte helmu u lyžování a u otázky číslo 4 důvody proč používáte helmu na kolo.

3. V případě, že u některé z aktivit ochranné pomůcky NEPOUŽÍVÁTE, vyberte důvod(y) proč:

- domnívám se, že jezdím na bezpečných místech;
- ochranné pomůcky jsou drahé/nedostatek finančních prostředků;
- zatím se mi nestal žádný úraz/nemám potřebu je používat;
- ochranné pomůcky jsou mi nepříjemné/necítím se v nich dobře;
- ochranné pomůcky nevyužívá nikdo v mém okolí (kamarádi, rodina, atd.), tudíž je nepoužívám ani já;
- jiný důvod.....

4. V případě, že u některé z aktivit ochranné pomůcky POUŽÍVÁTE vyberte důvod(y) proč:

- v minulosti jsem se zranil (či osoba mně blízká/známá);
- preventivní opatření (bez předchozího zranění);
- jiný důvod.....

Máte-li pro mne jakoukoliv podnětnou připomínku k dotazníku, o které se domníváte, že by mohla být důležitá, můžete ji zde napsat:

.....

.....

.....

.....

.....

Tímto Vám děkuji za vyplnění tohoto dotazníku.

Příloha č. 3: Tabulka pro pozorování (vyplněná)

2	Bruslař č.	Helma	Chr. záp.	Chr. lokty	Chr. kol.	Břýle	Jiné
	1	/	/	/			
2					/		
3							x
4							x
5							x
6							x
7	/		/	/	/		
8		/			/		
9							x
10					/		
11							x
12							x
13							x
14					/		
15							x
16	/	/	/	/	/		
17	/	/	/	/	/		
18							x
19					/		
20							x
21	/	/	/				
22					/		
23					/		
24					/		
25					/		
26					/		
27					/		
28					/		
29							x
30			/				
31			/				
32					/		
33	/	/	/	/	/		
34	/	/	/	/	/		
35	/	/	/	/	/		
36	/		/				
37	/	/	/	/	/		
38	/		/				
39							x
40					/		
41					/		
42					/		
43	/				/		
44							x
45					/		

Bruslař č.	Helma	Chr. záp.	Chr. lokty	Chr. kol.	Břýle	Jiné
51	/	/			/	
52			/			
53		/		/		
54					/	
55						x
56			/			
57	/					
58	/	/	/	/	/	
59					/	
60						x
61	/	/	/	/	/	
62					/	
63	/		/	/	/	
64					/	
65						x
66					/	
67					/	
68						x
69	/				/	
70	/				/	
71	/				/	
72	/				/	
73	/	/	/	/	/	
74					/	
75	/		/			
76						x
77						x
78	/		/			
79						x
80	/					
81						x
82						x
83			/	/		
84					/	
85						x
86					/	
87	/	/				
88	/					
89					/	
90					/	
91					/	
92						x
93						x
94						R rukavice
95	/					

46						x	96	/			/	
47						x	97				/	
48						x	98				/	
49					/		99				/	
50	/	/			/		100				/	

Datum:	21. 8. 2010, sobota
Místo:	Stezka České Budějovice – Hluboká nad Vltavou