

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **REGENERAČNÍ A RELAXAČNÍ TECHNIKY U HASIČSKÉHO ZÁCHRANNÉHO SBORU A JEDNOTEK POŽÁRNÍ OCHRANY**

Bakalářská práce

Autor: Petr Svoboda

Studijní program: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a  
ochranu obyvatelstva

Vedoucí práce: prof. Ing. Pavel Otřísal, Ph.D., MBA

Olomouc 2023



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Petr Svoboda

**Název práce:** Regenerační a relaxační techniky u Hasičského záchranného sboru a jednotek požární ochrany

**Vedoucí práce:** prof. Ing. Pavel Otřísal, Ph.D., MBA

**Pracoviště:** Katedra aplikovaných pohybových aktivit

**Rok obhajoby:** 2023

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá problematikou regeneračních a relaxačních technik u Hasičského záchranného sboru a jednotek požární ochrany. Cílem bylo analyzovat a zhodnotit současný stav možností fyzické i psychické regenerace a relaxace v rámci této složky. Teoretická část obsahuje přehled o Hasičském záchranném sboru, stresu, únavě, regeneračních a relaxačních technikách. Vyšší pozornost je věnována zejména odpočinku u Hasičského záchranného sboru, jakožto hlavního činitele pro vytvoření kvalitních závěrů. Ve výzkumné části jsou definovány metody, cíle a výsledky vlastního výzkumu, který probíhal formou rozhovorů, kterých se zúčastnilo 7 příslušníků Hasičského záchranného sboru. Výsledky výzkumu prezentují názory jednotlivých příslušníků na daný problém a z tohoto důvodu byly v závěru práce sepsány návrhy, jakým způsobem by bylo možné zdokonalení této problematiky.

### **Klíčová slova:**

Hasičský záchranný sbor České republiky, regenerační techniky, relaxační techniky, jednotky požární ochrany, stres, únava

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Petr Svoboda  
**Title:** Regeneration and relaxation techniques at the Fire rescue service and fire protection units

**Supervisor:** prof. Ing. Pavel Otřísal, Ph.D., MBA  
**Department:** Department of Adapted Physical Activities  
**Year:** 2023

### **Abstract:**

The bachelor thesis deals with the issue of regeneration and relaxation techniques at the Fire rescue service and fire protection units. The goal was to analyze and evaluate the current state of physical and mental regeneration and relaxation possibilities within this unit. Theoretical part contains an overview of the Fire and Rescue Service, stress, fatigue, regeneration and relaxation techniques. More attention is paid in particular to relaxation in the Fire and Rescue Service, as a major factor in drawing quality conclusions. In the research part are methods, objectives and results of the actual research, which was conducted in the form of interviews, are defined, in which 7 members of the Fire Brigade participated. Results of the research present the views of individual officers on the problem and for this reason were concluded. The thesis concludes with suggestions on how the issue could be improved.

### **Keywords:**

Fire rescue service of the Czech Republic, regeneration techniques, relaxation techniques, fire protection units, stress, fatigue

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



Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením prof. Ing. Pavla Otřísala, Ph.D., MBA, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. dubna 2024

Svoboda

---

Děkuji prof. Ing. Pavlu Otřisalovi, Ph.D., MBA, za odborné vedení a rady, které mi poskytl při zpracování této bakalářské práce.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Hasičský záchranný sbor České republiky .....	11
2.1.1 Jednotky požární ochrany .....	12
2.1.2 Jednotky požární ochrany dle plošného pokrytí .....	12
2.1.3 Způsobilost hasiče .....	13
2.1.4 Denní řád HZS ČR .....	15
2.1.5 Psychologická služba HZS ČR .....	16
2.2 Problematika stresu a jeho obecné vnímání .....	16
2.2.1 Druhy stresu .....	17
2.2.2 Posttraumatická stresová porucha .....	17
2.2.3 Syndrom vyhoření .....	18
2.2.4 Příčiny stresu u příslušníků HZS ČR .....	18
2.3 Vybrané aspekty únavy a její typy .....	19
2.4 Rozdělení, prostředky a techniky regenerace .....	21
2.4.1 Rozdělení regenerace .....	21
2.4.2 Regenerační prostředky .....	23
2.4.3 Regenerační techniky .....	23
2.5 Relaxace a některé přístupy k ní .....	26
2.5.1 Obecné zásady relaxace .....	27
2.5.2 Relaxační techniky .....	28
3 Cíle .....	32
3.1 Výzkumná otázka .....	32
3.2 Hypotéza .....	32
4 Metodika .....	33
4.1 Výzkumný soubor .....	33
4.2 Metody sběru dat .....	33
4.3 Nestatické zpracování dat .....	34

4.3.1	Kvalitativní výzkum.....	34
4.3.2	Zakotvená teorie .....	34
4.3.3	Specifikace termínů.....	35
4.4	Zpracování dat .....	35
4.4.1	Otevřené kódování.....	35
4.4.2	Axiální kódování .....	36
4.4.3	Selektivní kódování .....	37
4.5	Multikriteriální analýza.....	38
5	Výsledky.....	39
5.1	Pracovní zátěž.....	39
5.2	Denní řád .....	40
5.3	Vztahy na pracovišti.....	41
5.4	Odborná pomoc.....	42
5.5	Volný čas .....	43
5.6	Únava .....	44
5.7	Vyhodnocení odpovědí – multikriteriální analýza.....	45
6	Diskuse.....	62
7	Závěry a návrhy pro rozvoj teorie a praxe ochrany obyvatelstva .....	64
8	Souhrn .....	66
9	Summary.....	67
10	Referenční seznam .....	68
10.1.1	Seznam obrázků .....	69
10.1.2	Seznam tabulek .....	70
10.1.3	Seznam zkratk.....	70
11	Přílohy.....	71
11.1	Vyjádření etické komise.....	71
11.2	Kompletní rozhovory s respondenty .....	72

# 1 ÚVOD

Každodenně nás ovlivňuje nespočet faktorů, tyto faktory mohou být jak pozitivní, tak i negativní. Do negativních faktorů se jednoznačně dají zařadit nehody, úmrtí a další tragédie. Všeobecně by se dalo říct, že mezi negativní faktory se řadí mimořádné události, ty totiž ohrožují životy a zdraví lidí, majetek, ale také životní prostředí. Každá z těchto mimořádných událostí dále vyžaduje záchranné a likvidační práce, ty zabezpečují složky integrovaného záchranného systému. Záchranné a likvidační práce má mimo jiné v kompetenci Hasičský záchranný sbor České republiky. Ten se dále dělí podle působnosti, a) s územní působností zasahující i mimo území svého zřizovatele, b) s místní působností zasahující na území svého zřizovatele. Hasičský záchranný sbor představuje jednu ze tří základních složek integrovaného záchranného systému, a jejich posláním je chránit životy, zdraví obyvatel a majetek před požáry a poskytovat účinnou pomoc při mimořádných událostech, ať se již jedná o živelné pohromy, průmyslové havárie či teroristické útoky.

Osoba, která chce vykonávat službu jako příslušník Hasičského záchranného sboru, musí splňovat určitá kritéria, která jsou vymezena ve vyhlášce č. 487/2004 Sb., mezi tato kritéria spadá například: emoční stabilita, psychosociální vyzrálость, odolnost vůči psychické zátěži a další. Všechna tato kritéria jsou přezkoumána psychologem daného bezpečnostního sboru. Práce u Hasičského záchranného sboru je jak fyzicky, tak i psychicky velmi náročná kvůli nepříznivým událostem, které příslušníky denně potkávají.

Po psychickém i fyzickém vyčerpání by mělo přijít zotavení organismu za pomoci vhodných regeneračních a relaxačních metod. Pokud by k takovému zotavení nedošlo včas, může dojít k ohrožení života samotného příslušníka, či dokonce dalších osob.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

*„Horko má nesnesitelnou intenzitu, a i proto se dá pohybovat jen u země. Kdybychom si stoupli, první, co se nám uvaří, budou naše oči, ale to je v podstatě jedno, protože v další vteřině bychom byli stejně mrtví. Zdá se nám, že jsme ušli snad padesát metrů, ale ve skutečnosti máme za sebou možná prvních pět. Vnímání času i vzdálenosti je hrozně zkreslené. Nevidíme nic. Nevidíme ani svou ruku, i když si ji dáme těsně před zorník masky. Jediné, co vnímáme, je šílený žár a silný rytmicky se opakující zvuk vlastního dechu. Uvědomujeme si každý nádech, každý výdech.“ (Kutálek, 2019)*

Již v dřívějších dobách byla profese hasiče velmi náročná a museli bojovat s požáry, které byly často způsobeny nekvalitními stavbami, otevřeným ohněm na mnoha místech, v domácnostech atd. V moderní době začala být profese hasiče komplexnější, a to díky moderním technologiím, kvůli kterým došlo ke zlepšení vybavení od dýchacích přístrojů až po hasičská vozidla. V průběhu této doby došlo k pokroku i co se týče odpočinku. Dnes jsou již stanoveny přesné a přísné předpisy, které určují pracovní podmínky pro Hasičský záchranný sbor České republiky (dále jen „HZS ČR“), včetně již zmíněného odpočinku. Tyto předpisy mají za cíl zajistit, aby měli hasiči dostatek relaxace a regenerace, a v co možná nejlepší fyzické i psychické kondici mohli být připraveni na případný zásah.

Od vzniku první profesionální požární ochrany bylo zaznamenáno mnoho změn. Za první Československé republiky existovaly dobrovolné jednotky požární ochrany, kde hlavní náplní práce bylo převážně hašení požárů. Největší změny v této oblasti nastaly v posledních 30 letech, kdy se začal HZS ČR podílet i na technických zásazích (otevírání bytů, pomoc při autonehodách). V dnešní době mezi hlavní činnost HZS ČR nepatří jen hašení požárů, ale také likvidace následků živelních pohrom, chemických látek, vyprošťování osob a mnoho dalších fyzicky i psychicky náročných situací. (Smetana, Kratochvílová, 2007)

Z výše uvedeného lze říci, že hasiči v minulosti i dnes čelili a čelí obrovskému nebezpečí a velkým výzvám. Díky technologickému pokroku a zdokonalení metod se HZS ČR stal jednou z nejvýznamnějších profesí, která pomáhá chránit životy a majetek po celém světě.

## 2.1 Hasičský záchranný sbor České republiky

*„Hasičský záchranný sbor České republiky je jednotný bezpečnostní sbor, jehož základním úkolem je chránit životy a zdraví obyvatel, životní prostředí, zvířata a majetek před požáry a jinými mimořádnými událostmi a krizovými situacemi“.* (Zákon č. 320/2015 Sb., § 1)

Hasičský záchranný sbor České republiky je jednou ze tří základních složek integrovaného záchranného systému (dále jen „IZS“). Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů vymezuje pojem integrovaný záchranný systém jako: *„koordinovaný postup při přípravě na mimořádné události a při provádění záchranných a likvidačních prací“.* (Zákon č. 239/2000 Sb., §2)

V současné době zastupuje důležitou roli při přípravě na mimořádné události. Je hlavním koordinátorem IZS, který v případě krize sjednocuje všechny záchranné složky. Hasičský záchranný sbor České republiky dle zákona č. 320/2015 Sb., § 5 o *Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů* tvoří:

- generální ředitelství,
- hasičské záchranné sbory krajů,
- záchranný útvar,
- škola.

### **Generální ředitelství**

*„Je součástí Ministerstva vnitra ČR. V čele stojí generální ředitel hasičského záchranného sboru. Generální ředitelství je nadřízeným správním orgánem ve věcech, ve kterých rozhoduje hasičský záchranný sbor kraje, záchranný útvar nebo škola. Úkoly ministerstva na úseku požární ochrany, ochrany obyvatelstva, civilního nouzového plánování, integrovaného záchranného systému nebo na úseku krizového řízení, s výjimkou oblastí veřejného pořádku a vnitřní bezpečnosti, vykonává generální ředitelství.“* (Zákon č. 320/2015 Sb., § 6)

### **Hasičské záchranné sbory krajů**

*„Jsou organizační složkou státu a účetní jednotkou, v jejichž čele stojí ředitel. Hasičské záchranné sbory plní úkoly vyplývající z jiných právních předpisů a jsou správním úřadem s působností v územním obvodu příslušného vyššího územního samosprávného celku pro výkon státní správy ve věcech požární ochrany, ochrany obyvatelstva, civilního nouzového plánování atd.“* (Zákon č. 320/2015 Sb., § 7)

### **Záchranný útvar**

*„V čele stojí velitel útvaru. Záchranný útvar plní úkoly jednotky požární ochrany při řešení mimořádné události nebo krizové situace, plní úkoly při obnově území postiženého mimořádnou událostí nebo krizovou situací, rozhodne-li tak generální ředitelství, plní úlohu vzdělávacího zařízení.“* (Zákon č. 320/2015 Sb., § 8)

### **Škola**

V čele stojí ředitel. V České republice se střední odborná škola požární ochrany a Vyšší odborná škola požární ochrany nachází ve Frýdku-Místku. *„Škola poskytuje vzdělání v oblasti požární ochrany, ochrany obyvatelstva, integrovaného záchranného systému a krizového řízení za podmínek stanovených školským zákonem a provádí odbornou přípravu podle zákona o požární ochraně.“* (Zákon č. 320/2015 Sb., § 9)

### **2.1.1 Jednotky požární ochrany**

Požární ochranu v České republice dle zákona č. 133/1985 Sb., § 65 *České národní rady o požární ochraně* zabezpečují tyto jednotky:

- **Jednotka HZS kraje** – složena z příslušníků HZS určených k výkonu služby na stanicích Hasičského záchranného sboru kraje.
- **Jednotka HZS podniku** – složena ze zaměstnanců právnických nebo podnikajících fyzických osob, kteří vykonávají činnost jako své zaměstnání.
- **Jednotka sboru dobrovolných hasičů obce** – složena z osob, které činnost nevykonávají jako své zaměstnání.
- **Jednotka sboru dobrovolných hasičů podniku** – složena ze zaměstnanců právnických nebo podnikajících fyzických osob, kteří nevykonávají činnost jako své zaměstnání.

### **2.1.2 Jednotky požární ochrany dle plošného pokrytí**

Z hlediska plošného pokrytí se jednotky požární ochrany (dále jen „JPO“) v souladu s přílohou k zákonu č. 133/1985 Sb., *České národní rady o požární ochraně* dělí do šesti následujících kategorií:

a) s územní působností zasahující i mimo území svého zřizovatele

- **JPO I** – jednotka Hasičského záchranného sboru s územní působností zpravidla do 20 minut jízdy z místa dislokace.



- **JPO II** – jednotka sboru dobrovolných hasičů obce s členy, kteří vykonávají službu jako své hlavní nebo vedlejší povolání, s územní působností zpravidla do 10 minut jízdy z místa dislokace.
- **JPO III** – jednotka sboru dobrovolných hasičů obce se členy, kteří vykonávají službu v jednotce požární ochrany dobrovolně, s územní působností zpravidla do 10 minut jízdy z místa dislokace.

b) s místní působností zasahující na území svého zřizovatele

- **JPO IV** – jednotka Hasičského záchranného sboru podniku.
- **JPO V** – jednotka sboru dobrovolných hasičů obce s členy, kteří vykonávají službu v jednotce požární ochrany dobrovolně.
- **JPO VI** – jednotka sboru dobrovolných hasičů podniku.

### **2.1.3 Způsobilost hasiče**

Osoba, která chce pracovat v bezpečnostním sboru jako příslušník HZS ČR, musí splňovat požadavky, které jsou vymezeny ve vyhlášce č. 487/2004 Sb., § 1 *o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru*. Všechny tyto způsobilosti má za úkol přezkoumat psycholog bezpečnostního sboru. Osoba splňuje požadavky při nástupu do bezpečnostních sborů, pokud je:

- „a) intelektově v pásmu průměru nebo vyšším,*
- b) emočně stabilní,*
- c) psychosociálně vyzrálý,*
- d) odolný vůči psychické zátěži,*
- e) s žádoucí motivací, postoji a hodnotami,*
- f) bez nedostačivosti v oblasti volných procesů,*
- g) bez nedostačivosti v oblasti poznávacích procesů,*
- h) bez nedostačivosti v oblasti autoregulace,*
- i) bez znaků nežádoucí agresivity a*
- j) bez psychopatologické symptomatiky.“*

Každý hasič ví, že dennodenně může být vystavován různým typům nebezpečí, i přesto však chodí do práce s vědomím, že pro společnost dělá něco užitečného a dobrého. Ví, že si jich společnost váží a oceňuje je. Hasičská profese byla vždy primárně zaměřena na hašení požárů, nicméně s novou dobou přichází mnohem více úkolů, které dost možná společnost nevnímá. V dnešní době kromě hašení požárů přichází celá řada dalších činností, které musí příslušníci HZS

ČR provést. Zasahují při dopravních nehodách, povodních, úniku nebezpečných látek a mnoho dalších, mimo jiné se podílejí na prevenci ochrany obyvatelstva. Při příjezdu na místo zásahu musí posoudit, zda je místo neutrální, rizikové či neohrožující a dále musí provést úkony, které povedou k likvidaci dané mimořádné události. Nároky na hasiče, jak již z textu vyplývá, jsou jak fyzické, tak i psychické. (Šváb, 2006)

Uchazeč o zaměstnání v bezpečnostním sboru musí dále splňovat podmínky, které jsou vyjmenované v zákoně č. 361/2003 Sb., § 13 *o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů*. Do služebního poměru může být přijat státní občan České republiky, který:

*„a) o přijetí písemně požádá,*

*b) je starší 18 let,*

*c) je bezúhonný,*

*d) splňuje stupeň vzdělání stanovený pro služební místo, na které má být ustanoven,*

*e) je zdravotně, osobnostně a fyzicky způsobilý k výkonu služby,*

*f) je plně svéprávný,*

*g) je oprávněný seznamovat se s utajovanými informacemi podle zvláštního právního předpisu, má-li být ustanoven na služební místo, pro které se tato způsobilost vyžaduje,*

*h) není členem politické strany nebo politického hnutí, a jde-li o služební poměr příslušníka zpravodajské služby, ani odborové organizace,*

*i) nevykonává jinou výdělečnou činnost, s výjimkou činnosti podle § 48 odst. 4 písm. c) až e), h) a i) a § 68 odst. 2, a není členem řídicích nebo kontrolních orgánů právnických osob, které provozují podnikatelskou činnost.“*

V případě fyzické způsobilosti musí každý uchazeč splnit řadu fyzicky náročných disciplín, aby se mohl stát příslušníkem HZS ČR, tu je povinen nadále udržovat, či ji dokonce zlepšovat. Fyzická způsobilost je vymezena ve vyhlášce č. 324/2001 Sb., § 1. V neposlední řadě je nutné se zaměřit na zdravotní způsobilost, ta obsahuje přísná kritéria, která má za úkol přezkoumat posudkový lékař. Z výše uvedené části vyplývá, že pokud se chcete stát hasičem, musíte být nejen fyzicky, ale i psychicky odolní. Osoba, která se chce stát příslušníkem HZS ČR musí zvládat stresově náročné situace, umět se rychle rozmýšlet, a hlavně mít smysl pro disciplínu a odpovědnost. Další důležitý bod je sebehodnocení, nesmíte se bát přiznat svou chybu, stejně tak se nesmíte bát pochválit za dobře odvedený výkon. Být hasičem není v žádném případě o individuálním přístupu, být hasičem znamená mít kolem sebe lidi na které se můžete 100% spolehnout, takové lidi, za které byste dal ruku do ohně. Pokud se bavíme o důležitosti kolektivního výkonu, je to proto, že hasiči pracují v převážně stejných týmech/směnách. Muži ze stejné směny jsou lidi, kteří o sobě vědí navzájem všechno. Víte, kdo má jaký problém, komu se rozbilo auto, nebo komu zemřela blízká osoba. Jak už to v životě chodí, tak někteří kolegové jsou

Vám blíží, jako rodina. S jinými si třeba už nemáte tolik co říct. Když ale nastane problém, vždy se najde někdo, kdo Vám nabídne pomocnou ruku. „*když je to něco většího, táhneme všichni za jeden provaz*“. (Kutálek, 2019, s. 53)

#### **2.1.4 Denní řád HZS ČR**

U HZS ČR je zabezpečen nepřetržitý režim služby, příslušníci se střídají po 24hodinové směně, kde následuje 48hodinové mezisměnové volno.

##### **Časový harmonogram**

- 7:00 nástup na směnu,
- 7:00 – 12:00 výkon služby,
- 12:00 – 12:30 přestávka + služební pohotovost,
- 12:30 – 17:30 výkon služby,
- 17:30 – 18:00 přestávka + služební pohotovost,
- 18:00 – 23:00 výkon služby,
- 23:00 – 6:00 služební pohotovost,
- 6:00 – 7:00 výkon služby. (MV – GŘ HZS ČR, 2009)

Šenovský, Adamec, Hanuška (2007) uvádí dvě kategorie řízení Hasičského záchranného sboru:

- **Organizační řízení** – jedná se o činnost, kterou lze předem naplánovat. Tato činnost slouží pro zabezpečení chodu HZS ČR. Do této činnosti spadá údržba a oprava techniky, během tohoto řízení mohou hasiči využívat sportovní zázemí, které se nachází takřka na všech hasičských stanicích.
- **Operační řízení** – činnost, kterou nelze předem naplánovat, uskutečňuje se na základě hlášení o mimořádné události. Příslušníci HZS ČR musí být vždy připraveni, do 2 minut od vyhlášení poplachu musí jednotka vyrazit na místo zásahu. Operační řízení se skládá z přijetí zprávy o mimořádné události, zásahu na místě a cestě nazpět. Jak již bylo dříve zmíněno hasiči zasahují u dopravních nehod, povodní, úniku nebezpečných látek a mnoha dalších. S jistotou můžeme říct, že na hasiče je kladen obrovský fyzický i psychický důraz, který může zapříčinit následné problémy, jako je například stres, únava, nespavost nebo dokonce syndrom vyhoření.

### **2.1.5 Psychologická služba HZS ČR**

*„V HZS ČR se psychologickou pomocí nezabýváme příliš dlouho, ale traumatizující události, jako např. povodně, nás k tomu přiměly. Uvědomili jsme si, že nestačí mít moderní techniku, přijet včas a zachránit životy. Ale zachráněné životy by měly být kvalitní, proto potřebují pomoc. Podobnou pomoc jsme povinni poskytnout také záchranářům, protože i jich se každé neštěstí, s nimž přicházejí do blízkého kontaktu, více nebo méně dotýká.“*  
(Ondráček, 2007)

V roce 2002 byla schválena první koncepce psychologické služby pro HZS ČR, která o rok později začala vykonávat svou funkci. V současné době je v České republice 14 krajských psychologů, kteří mají za úkol tyto činnosti:

- poskytování posttraumatické péče pro příslušníky HZS ČR i jejich rodiny,
- zajištění podkladů pro personální péči,
- pomáhání lidem zasažených mimořádnou událostí. (Dittrichová, Wolf Čapková, psychologické pracoviště MV-GŘ HZS ČR, 2017)

Se členy psychologické služby se můžeme setkat jak při mimořádných událostech, tak i při krizových situacích, a to v případě, kdy velitel zásahu usoudí, že je zapotřebí posttraumatické péče. Mezi základní úkoly psychologa na místě mimořádné události nebo krizové situace patří:

- psychosociální péče,
- poskytování první psychické péče zasaženým osobám nebo jejich blízkým,
- psychologická podpora ostatním pomáhajícím. (Dittrichová, Wolf Čapková, psychologické pracoviště MV-GŘ HZS ČR, 2017)

## **2.2 Problematika stresu a jeho obecné vnímání**

Slovo stres pochází z anglického „stress“, a znamená napětí nebo zátěž. Stres je velmi individuální. To, co stresuje jednoho, nemusí stresovat druhého. Každý z nás reaguje na podněty jinak, do stresové situace se může dostat kdokoliv z nás, někdo jako zaměstnanec, jiný jako student. V dnešní době je nutné podotknout, že tento stres se nedá srovnávat s tím, co prožívají lidé ve válce, matky čekající na své syny, při nevědomí, zda jsou stále naživu. V odborné literatuře existuje mnoho definic stresu, pro účely této práce byla zvolena tato: *„Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává,*

a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“ (Křivohlavý, 1994, s. 10)

Stres je všudypřítomný fenomén, který patří ke každodennímu životu, a každý z nás se s ním musí naučit žít. Pro organismus je stres jakousi výhodou, díky němu se totiž dokáže zocelit a zvýší se nám psychická zdatnost.

### **2.2.1 Druhy stresu**

Existuje celá řada podnětů, které v nás stres může vyvolat, přičemž stejný podnět může na někoho působit pozitivním dojmem, a na jiného negativním. V odborné literatuře mluvíme o tzv. stresoru. Křivohlavý (1994, s. 12) definuje stresor jako: „*negativně na člověka působící vliv.*“ Je to tedy podnět, který na naše zdraví působí určitým způsobem negativně. Stresorem může být například úmrtí v rodině, rozvod, kontakt s lidmi nebo dokonce i nedostatek spánku. Křivohlavý (1994) rozděluje stres podle intenzity stresové reakce a kvality stresové reakce.

#### **Intenzita stresové reakce**

První rozdělení stresu záleží na tom, jak vnímáme intenzitu stresové reakce.

- **Hyperstres** – stres, překračující schopnost organismu přizpůsobit se. Na danou situaci musí osoba vynaložit mnohem více úsilí a času než obvykle.
- **Hypostres** – mírný, ovladatelný stres. Není tak intenzivní jako hyperstres, přesto však při dlouhodobém působení může způsobit potíže.

#### **Kvalita stresové reakce**

Dále lze rozdělit stres, podle toho, zda na nás působí negativně nebo pozitivně.

- **Distres** – tento stres na nás působí negativně. Projevuje se u situací, které pro nás nejsou příznivé.
- **Eustres** – jedná se o opak distresu, a jeho působení je pozitivní. Příkladem může být očekávání pozitivní události, například svatba. (Křivohlavý, 1994)

### **2.2.2 Posttraumatická stresová porucha**

Kohoutek, T., Čermák, I. (ed.) (2009, s. 23) uvádí, že posttraumatická stresová porucha (dále jen „PSP“) je chápána jako: „*déletrvající reakce na významně traumatizující událost.*“ Práce hasiče patří mezi jednu z nejnáročnějších vůbec, a to jak z hlediska fyzické, tak i psychické zátěže. Záchranáři se často ocitají přímo v centru lidského utrpení, absolvují náročné výjezdy i výcviky. I

přes svou profesionálnost však mohou zažívat situace, kdy prožívají smutek, bezmoc, výkyvy nálad a mnoho dalších.

Proto byla zavedena psychologická služba a po zásahová péče o příslušníky. Posttraumatickou intervenční péči (dále jen „PIP“) upravuje SIAŘ GŘ HZS ČR a NMV č. 38/2003 a SIAŘ GŘ HZS ČR a NMV č.39/2003. Posttraumatická intervenční péče je poskytnutí péče příslušníkovi HZS ČR, který prožil traumatizující událost, takovou událostí může být například: smrt kolegy, smrt dítěte, hromadné neštěstí, nebo situace, která přímo ohrožuje příslušníkův život. Cílem PIP je zajistit, aby se z “běžné” stresové reakce nevyvinula PSP. (HZS)

### **2.2.3 Syndrom vyhoření**

Kebza a Šolcová (2003, s. 7) popisují syndrom vyhoření jako: *„stav emocionálního vyčerpání vzniklý v důsledku nadměrných psychických a emocionálních nároků.“* Syndrom vyhoření lze rozdělit podle úrovní, v nichž se projevuje.

- Psychická úroveň – výrazný pocit celkového vyčerpání, utlumení aktivity, sebelítost, negativismus.
- Fyzická úroveň – celková únava organismu, bolest svalů, bolest hlavy, poruchy spánky atd.
- Úroveň sociálních vztahů – nárůst konfliktů, nízká empatie, nechuť k profesi.

### **2.2.4 Příčiny stresu u příslušníků HZS ČR**

Kutálek (2019, s. 109) ve své knize uvádí, že jednou z psychicky nejnáročnějších situací, která může na směně nastat, je nehoda se zraněním osoby. *„Věřte, že když zazní tohle, snažíme se vyjet daleko dřív, než jsou zákonem stanovené dvě minuty.“* Příslušník HZS ČR musí být psychicky odolnější než jakýkoliv jiný zaměstnanec. Při takové práci nikdy nevíte, co Vás může potkat, ráno vstanete a jdete do práce s tím, že můžete vidět nejhorší možná zranění, něco, co my si možná ani neumíme, nebo raději nechceme představit. Nejhorší však je, když jsou účastníkem nehody děti. I přesto, že nemusí mít kdovíjaká vážná zranění, tak se musíte snažit odvrátit jejich pozornost od toho, co se zrovna děje na místě zásahu.

#### **Akceschopnost příslušníků Hasičského záchranného sboru**

Hasič nevytváří nic aktivně, během své směny zkrátka čeká na mimořádnou událost, čeká až poplach zahlásí a během chvíle musí být nachystán. Během své 24hodinové směny mají příslušníci 8 hodin nařízené pohotovosti, během které je umožněn “odpočinek“. V 24hodinové směně samozřejmě musí plnit spoustu povinností, které jsou předem stanovené. Ráno začínáte

kontrolou vozidel a veškeré techniky. Dopolední a odpolední část je věnována odborné přípravě, následuje nácvik reálných situací jako simulace požárů, vyprošťování z vozidel a mnoho dalšího. Každý jedinec se také musí věnovat fyzické přípravě, ta probíhá nejen v posilovnách, jak si můžeme mylně myslet. Na stanicích se totiž můžete věnovat fyzické přípravě za pomoci kolektivních sportů, jako je například fotbal, nebo florbal. Velké plus je, že díky těmto činnostem stmelíte váš kolektiv. Kolem 23:00 nastává noční klid a ze stanice se stává klidné místo. Tento klid může narušit pouze výjezd. Noční výjezd je něco velmi náročného, z vašeho spánku jste během vteřiny probuzeni a musíte být neprodleně nachystán, i proto většina hasičů hodnotí tyto výjezdy jako více stresující. (Kutálek, 2019)

#### **Strach z nejasných situací**

Většina příslušníků HZS ČR, má určité obavy z každého výjezdu, který nastane během jejich směny. Není to jen proto, že hasič má velkou zodpovědnost, ale musí také učinit blesková rozhodnutí. Žádná mimořádná událost nemá stejný charakter, a proto musí být připraven na nejrůznější typy nehod.

#### **Emocionální zátěž**

Další faktor, který může zcela zásadně ovlivnit stres u hasičů. Emocionální zátěž se týká především situací, které nám způsobují negativní intenzivní prožitek z dané situace. Hasiči se často setkávají s traumatickými situacemi, které mohou zanechat následky na jejich duševním zdraví. Mohou být svědky zranění či dokonce úmrtí, často musí nasazovat své vlastní životy pro záchranu druhých a v neposlední řadě se mohou dostat do situace, kdy se musí rozhodnout pro záchranu jedné osoby na úkor druhé.

#### **Tlak médií**

Hasiči mohou být vystavováni tlaku a pozornosti médií při situacích jako jsou požáry, povodně, autonehody atd. Tyto situace mohou být velmi náročné, protože se musí soustředit na své povinnosti, jako je záchranu osob a majetku, zatímco jsou pozorně sledováni. Být v pozornosti médií může mít velmi negativní dopad na daného jedince, protože může být kritizován za svá špatná rozhodnutí, která případně učiní během zásahu. Kvůli tomuto mohou mít hasiči následně pocit, že nejsou dostatečně oceněni a že společnost není srozuměna s rizikem, které musí podstoupit.

### **2.3 Vybrané aspekty únavy a její typy**

Stav, kdy dochází ke snížení naší výkonnosti, kvůli fyzické či psychické aktivitě. „*Jako únava se označuje subjektivní pocit nebo objektivní pozorovatelné změny související se zátěží. Únava*

*není izolovaným problémem jednoho orgánu či funkce, ale vždy je komplexním stavem, který se dotýká celého organismu.*" (Hošková, Majorová, Nováková, 2010, s. 89)

Příčiny únavy:

- *„snížení či vyčerpání pohotovostních energetických zásob,*
- *nadbytek některých katabolitů (produkt látkové přeměny),*
- *změny řídicích a koordinačních mechanismů,*
- *narušení vnitřního prostředí.*" (Hošková, Majorová, Nováková, 2010, s. 90)

Machač, Macháčová, Hoskovec (1985, s. 89) rozlišují dva typy únavy, avšak uvádí, že mezi nimi není velký rozdíl.

- **Fyzická únava** – *„pocity, které nastupují zpravidla ještě před objektivními projevy únavy. Subjektivní zážitky při fyzické únavě možno charakterizovat jako averzní tendence, tj. neochota až nemožnost pokračovat, svalová slabost.“*
- **Psychická únava** – *„snížení pohotovostí k vynakládání energie, a k vykonávání činnosti, zejména činnosti duševní. Člověk cítí ochablost, cítí, že nemá „jiskru“, cítí „vnitřní tření“, je předrážděný.“*

Krom dvou výše uvedených typů únavy, které spolu úzce souvisí, lze podle Hoškové, Majorové, Novákové (2010), dále dělit únavu následovně:

- **Akutní únava** – fyziologická, patologická.
- **Chronická únava** – *„ve sportu dříve označovaná jako přetrénování, v současnosti se používá termín nevysvětlitelný pokles výkonnosti.“* (Hošková, Majorová, Nováková, 2010, s. 90)

Příčiny chronické únavy:

- *„neúměrná zátěž,*
- *dlouhodobý nedostatek adekvátních podnětů,*
- *opakovaně nedostatečný čas pro regeneraci,*
- *současné nebo opakované působení více stresorů.*" (Hošková, Majorová, Nováková, 2010, s. 91)



Pokud bychom se bavili o únavě u příslušníků HZS ČR, lze zmínit fyzickou i psychickou únavu. Zjednodušeně řečeno, u hasiče se projeví oba typy únavy zároveň, intenzita však ve velké míře závisí na charakteru a délce zásahu.

## 2.4 Rozdělení, prostředky a techniky regenerace

Jirka (1990, s. 8) definoval pojem regenerace následovně: *„Pojem regenerace sil zahrnuje v sobě veškerou činnost, která je zaměřena k plnému a rychlému zotavení všech tělesných i duševních procesů, jejichž klidová rovnováha byla nějakou předcházející činností posunuta do určitého stupně únavy.“* Jakákoliv každodenní činnost vede k únavě, následně jsme nuceni ke snížení intenzity, či dokonce k úplnému přerušení činnosti. Člověk je i při maximální únavě schopen pokračovat v činnosti, a to zejména v situacích, kdy dochází k ohrožení života. *„Správně prováděná regenerace má vliv na psychické vlastnosti, na techniku pohybu a dokonalost dynamických stereotypů, na kvalitu, velikost i použitelnost síly, na celkový zdravotní stav, na mentální psychickou situaci a v neposlední řadě i na úroveň motivace“.* (Jirka, 1990, s. 10)

Zjednodušeně řečeno regenerace se týká obnovy a opravy tělesných funkcí. Cílem je zlepšit zdraví, výkon a zvýšit energii. Aby tělo tento proces nemuselo zvládat samo ze svých zásob, můžeme tomu dopomoci vhodnými regeneračními prostředky, jako je například cvičení, odpočinek, spánek atd.

### 2.4.1 Rozdělení regenerace

Regeneraci lze rozdělit do 4 kategorií, z pohledu zásahu do zotavovacích procesů na aktivní a pasivní, z časového hlediska k zátěži na pozdní a časnou. (Hošková, Majorová, Nováková, 2010)

#### **Aktivní regenerace**

*„Všechny vnější zásahy, metody a procedury, které používáme plánovitě a cíleně k urychlení celého složitého pochodu pasivní regenerace. Hlavním účelem aktivní regenerace je tedy urychlení zotavovacích procesů, což nám sekundárně otevírá možnost zvýšeného tréninkového úsilí a tím možnost dosažení kvalitnějších sportovních výkonů. Potřebu aktivní regenerace nemusí sportovec vždy pociťovat, ani si ji nemusí uvědomovat.“* (Jirka, 1990, s. 13)

Mezi základní typy aktivní regenerace patří například:

- strečink,
- doplňkové sporty,

- plavání.

### **Pasivní regenerace**

Probíhá přirozenou cestou organismu bez jakéhokoliv vnějšího zásahu, má za úkol směřovat k uvedení výchozích hodnot na původní, případně výhodnější úroveň. Základním prostředkem pasivní regenerace je odpočinek a spánek. (Jirka, 1990)

### **Časná regenerace**

Hošková, Majorová, Nováková (2010, s. 86) uvádí, že cílem časné regenerace je odstranění neodkladné únavy, kdy hlavním úkolem je zejména uvolňovat a uklidňovat. Z praktického hlediska ji autorky rozdělily do 3 fází:

- *„bezprostředně po zátěži,*
- *následující den,*
- *přecházející plynule do přípravy na další zatížení.“*

### **Pozdní regenerace**

Tento typ regenerace probíhá následující den ihned po nočním odpočinku. Jedná se o tzv. aktivní formu odpočinku, může být nazývána i označením „rekondice“. Hlavním cílem je umožnit organismu udržet stupeň výkonnosti zotavení z předcházející činnosti. (Jirka, 1990)

Mezi nejčastější typy pro pozdní regeneraci zahrnujeme:

- *„rekondiční lázeňské pobyty,*
- *klimatické odlišné oblasti (hory),*
- *aplikované procedury.“* (Hošková, Majorová, Nováková, 2010, s. 87)

### **Rekondice**

Jirka (1990), uvádí ve své knize rekondici jako jednu z možností rozdělení regenerace, kdy hlavním úkolem je udržování výkonnosti, zotavování a psychická relaxace. Pro všechny tyto úkoly je jednou z nejlepších možností lázeňský pobyt, kdy je daný jedinec schopen naprosto vypnout, především díky odlišnému dennímu režimu, tento pobyt by však měl trvat nejméně 14 dní. Rekondiční pobyt má tyto úkoly:

- *„účelné fyzické zotavení a psychickou relaxaci,*
- *doléčení následků drobných poranění,*
- *udržení vysoké úrovně fyzické zdatnosti.“* (Jirka, 1990, s. 15)

### 2.4.2 Regenerační prostředky

*„Regenerační prostředky je třeba využívat komplexně, výběr provádět po pečlivé analýze momentální situace, kvantity a kvality zatížení. Při volbě vhodných regeneračních prostředků je důležité spolupráce s fyzioterapeutem.“* (Hošková, Majorová, Nováková, 2010, s. 87)

Regenerační prostředky lze rozdělit následovně:

- *„pedagogické,*
- *psychologické,*
- *biologické či biologicko-lékařské,*
- *farmakologické.“* (Jirka, 1990, s. 15)

### 2.4.3 Regenerační techniky

Vzhledem k fyzické náročnosti při zásazích je nutné, aby příslušníci HZS ČR měli dostatek regenerace. V této kapitole se zaměříme na možné způsoby regenerace u těchto příslušníků, některé z nich mohou aplikovat přímo na hasičské stanici, jiné až po skončení směny.

Regenerační techniky u Hasičského záchranného sboru lze rozdělit následovně:

- sauna,
- parní lázeň,
- působení chladu,
- vířivá koupel,
- masáž,
- bazén – plavání,
- regenerace pohybem – kompenzační cvičení,
- kolektiv.

#### **Sauna**

Hošková, Majorová, Nováková, (2010, s. 112) definují saunování následovně *„Sauna je celotělová kombinovaná procedura spočívající v horkovzdušné lázni a následné aplikaci chladu. Jedná se o tepelný podnět ovlivňující fyzickou i psychickou stránku.“* Pravidelné saunování má pozitivní vliv na metabolismus, imunitu atd. Saunu je vhodné navštívit alespoň 1x týdně, ideálně v den minimálního zatížení. Pokud bude následovat fyzická aktivita, je důležité mít pauzu minimálně 1 hodinu od ukončení saunování. U Hasičského záchranného sboru je možnost aplikování sauny až po ukončení směny. Sauna je tvořena ze tří prostorů, přičemž každý má

specifický úkol. Pro správnou aplikaci je důležité dodržovat daný postup. (Hošková, Majorová, Nováková, 2010)

- prohřívárna – místnost s teplotou 40 °C u podlahy a cca 100 °C u stropu, pro správnou regeneraci je doporučená teplota 80-100 °C. (Jirka, 1990)
- ochlazovna – prostor vymezený k ochlazení celého těla, nejčastěji za pomoci studených bazénů či sprch.
- odpočívárna – prostor vymezený k odpočinku.

### **Parní lázeň**

Regenerace za pomoci parní lázně probíhá 10-15 minut, při které dochází k uvolnění svalového napětí. Samotná parní lázeň však není doporučena, spíše se využívá pro předehtání před jiným typem regenerace. Parní lázeň probíhá ve 3 fázích, pobyt v parní lázni, ochlazení a následný odpočinek. (Hošková, Majorová, Nováková, 2010)

### **Působení chladu**

Působení chladu se řadí mezi méně časté formy regenerace, avšak to neznamená, že jsou méně účinné než ostatní. Mezi pozitivní vlastnosti se řadí tlumení zánětů a zlepšení psychického stavu, avšak tato metoda je podmíněná lékařským vyšetřením. Procedura probíhá v zařízení nazývaném Polarium, které je tvořeno ze dvou místností. V první místnosti se teplota pohybuje okolo -60 °C, ve druhé -110 °C až -130 °C. Do místností se vstupuje ve speciálním oblečení, spolu s rouškou. Je doporučeno minimálně 10 návštěv. (Hošková, Majorová, Nováková, 2010)

### **Vířivá koupele**

Vířivé koupele jsou v dnešní době skoro na každém plaveckém bazénu. V regeneraci jsou velmi oblíbené nejen skrz dostupnost, ale i cenovou relací. Nejčastěji se s nimi můžeme setkat u lázeňských pobytů, nicméně tuto relaxačně-regenerační pomůcku si můžete zakoupit i domů. Za pomoci trysek umístěných uvnitř vířivé koupele spolu s vysokou teplotou vody (cca 37 °C) dochází k prokrvení tkání, následnému uvolnění svalů a regeneraci. Vířivé koupele mají i relaxační účinek, kdy dochází k uvolnění od stresových situací. (Jirka, 1990)

### **Masáž**

Patří mezi nejčastější prostředky regenerace. Hošková, Majorová, Nováková (2010, s. 12) definují masáž jako „*působení mechanických hmatů na lidské tělo. Jde o jakési umění doteku ruky maséra na těle masírovaného s osvěžujícím, stimulujičím nebo léčebným závěrem.*“ Masáž se nevyužívá pouze k zotavení, ale je také častým prostředkem k doléčení zranění.

Masáže pozitivně ovlivňují:

- svalové napětí,

- centrální nervový systém,
- psychické napětí,
- kloubní pohyblivost. (Hošková, Majorová, Nováková, 2010)

U HZS ČR nelze přesně určit, kdy je nevhodnější zařadit masáž jako prostředek regenerace. Jednou z možností je provádět masáž přímo na stanici, ovšem to je ovlivněno možným výjezdem a následným přerušáním procedury. Druhou možností je masáž v době osobního volna.

### **Bazén – plavání**

Plavání se řadí mezi vhodné doplnění sportovních aktivit. Kromě velmi pozitivních regeneračních účinků, má také účinky zdravotní, a i proto je často doporučováno samotnými lékaři. Vhodná teplota vody se uvádí okolo 25 °C, celý proces by pak měl trvat cca 30-60 minut, díky tomuto dokážeme zvýšit aerobní kapacitu. (Hošková, Majorová, Nováková, 2010)

### **Regenerace pohybem – kompenzační cvičení**

Regenerace pohybem je jedním z nejdůležitějších prostředků v aktivní regeneraci. Aktivní odpočinek je změna činnosti oproti takové, kterou provozujeme celý den. Nedílnou součástí jsou i kompenzační cvičení, Jirka (1990, s. 144) definoval kompenzační cvičení jako *„sportovní činnost při níž jsou zapojeny především ty svalové skupiny, které při sportu nejsou vytíženy. Výběr doplňkové sportovní činnosti není snadný a většinou nemůže plně nahradit specifické kompenzační cviky. Jiná sportovní činnost je zároveň součástí psychologické regenerace.“*

Kompenzační cvičení lze rozdělit do tří kategorií:

- *„uvolňovací,*
- *protahovací,*
- *posilovací.“* (Hošková, Majorová, Nováková, 2010, s. 125)

Podle Hoškové, Majorové, Novákové (2010, s. 125) jsou kompenzační cvičení zárukou:

- *„správného rozvoje pohybového systému,*
- *udržení správné funkce pohybového systému,*
- *prostředek sloužící k odstranění poruchy pohybového systému.“*

## **Kolektiv**

*„Vytvoření dobrého kolektivu a péče o jeho trvání je jednou z důležitých složek úspěšné sportovní přípravy, a tudíž i regenerace. V dobrém kolektivu se i extrémní podmínky snášejí podstatně lehčeji.“ (Jirka 1990, s. 60)*

I v sebelepším kolektivu se vždy najde osoba, která bude trošku “odstrčená” od ostatních, ať už z důvodu kolektivních, nebo osobních, někomu zkrátka více vyhovuje role samotáře. Důležitým faktorem dobře fungujícího kolektivu jsou dobré vztahy, těch lze dosáhnout maličkostmi, jako je podání ruky, pozdrav či osobní pomoc. Pokud se bavíme o osobní pomoci, ta je důležitá i mimo pracovní dobu, tzn. osobní/rodinné problémy.

Konfliktům v kolektivu se nikdy nelze vyhnout zcela úplně. Pokud dojde ke konfliktům, je zapotřebí je v co nejkratší době eliminovat, tak mohou učinit buď kolegové, nebo odborný psycholog. *„Vyšší dráždivostí, se vyznačují především cholericí, velmi často vytvářejí situace, jež mohou vést i k větším konfliktům, ač jejich původní jádro je v podstatě bezvýznamné.“ (Jirka, 1990, s. 61)*

*„Jednou z důležitých forem psychologické regenerace je tedy trvalá péče o dobrý kolektiv, v němž se nedovolí přerůstání napjatých interpersonálních vztahů do konfliktů, uvážlivě pracuje s každým jednotlivcem, ale uvažuje se o něm vždy jako o součásti kolektivu. Je nutné ovládat vztahy mezi výkonností, výkonem, tělesnými a duševními formami únavy a znát celý kolektiv – to znamená znát všechny jednotlivce, z nichž je složen.“ (Jirka, 1990, s. 61)*

## **2.5 Relaxace a některé přístupy k ní**

*„Uvolnění svalového a duševního napětí, nutné zvláště tam, kde k napětí dochází v důsledku psych. onemocnění; přirozený opak stresu; snižuje se tepová i dechová frekvence, výměna látkové, svalové napětí; odstraňuje únavu a úzkost, je ideální v kombinaci s tělesným cvičením; je prevencí mnoha nemocí psychických i tělesných.“ (Hartl, Hartlová, 2015, s. 13)*

Z této definice by se velmi zjednodušeně dalo říct, že relaxace je vlastně odpočinek, mnoho z nás si může mylně myslet, že tento typ odpočinku stačí aplikovat pouze po stránce fyzické, není tomu úplně tak. Pokud chcete správně relaxovat, krom vašeho těla se musí dostat do klidu i vaše mysl, díky tomuto totiž může mít dlouhodobé efektivní účinky. Z toho vyplývá, že při správně aplikované relaxaci se uvolní vaše svaly, napětí, odbouráte veškerý stres a spolu s

ním i negativní emoce. U relaxace existuje celá řada výhod, které mohou vést k lepšímu životu, především se zlepší fyzická i psychická stránka daného jedince. Mezi další výhody se řadí například: kvalitnější spánek, snížení únavy, zlepšení pozornosti, lepší emoční stabilita a mnoho dalších.

Odpocinek se rozděluje na aktivní a pasivní, přičemž důležité jsou pro nás oba. Do pasivní formy můžeme zařadit čtení knih, sledování televize, nebo jen prosté ležení, ať už doma v posteli, tak třeba i v parku. Aktivní odpočinek je z určitého hlediska přínosnější, převážně proto, že při dané činnosti dokážeme přijít na jiné myšlenky, mezi něj se řadí například procházky, protažení, běh, boxování do pytle. Relaxovat neznamena nic nedělat, je to druh jiné činnosti, než kterou děláme běžně během dne. Čím dříve začnete v životě relaxovat, tím úspěšnější a šťastnější můžete být. (Stackeová, 2011)

### **2.5.1 Obecné zásady relaxace**

Machová (2015, s. 158) ve své knize uvádí zásady, které bychom měli při správné relaxaci dodržovat. Mezi tyto zásady patří:

- *„Při relaxaci je zapotřebí brát v úvahu zdravotní stav.*
- *Je vhodné seznámit se předem s účinky a cílem relaxačních cvičení. Vědět, co které technika přináší (uvolnění, zlepšení pozornosti, odpočinek apod).*
- *Vlastní relaxaci a zejména dechovým cvičením by měla předcházet pohybová aktivita.*
- *Relaxačnímu cvičení je třeba věnovat dostatek času, pohyby se provádějí pomalu, prožívají se pocity, pociťuje se tělo a svaly.*
- *Pro nácvik je třeba vybrat vhodnou dobu, místo. Nerelaxujte s plným žaludkem.*
- *Pro cvičení je zapotřebí správné oblečení, které by mělo být pohodlné, neškrtící, volné.*
- *Relaxační cvičení provádějte v leže, vsedě nebo vestoje. Místnost, ve které relaxujete, by měla být menší, vymalovaná teplými barvami, opatřená žaluziemi nebo světlem, jehož jas se dá regulovat. Prostředí je možno zpestřit vonnými svíčkami, relaxační hudbou.*
- *Pro pomoc při nácviku lze využít relaxačních nahrávek.*
- *Je možné psát si zážitky a pocity z relaxace do deníku.“*

## **2.5.2 Relaxační techniky**

Každý jedinec, každá mysl, každé tělo je jiné a právě proto, každý z nás může benefitovat z jiných relaxačních technik. Některé jsou snadné a naučíte se je rychle, jiné jsou složitější a je k nim potřeba i odborné pomoci. Níže je uveden výčet relaxačních technik, které mohou využívat příslušníci HZS ČR.

### **Jóga**

Jeden z neúčinnějších způsobů pro navození rovnováhy mezi tělem a duší. Provádění pozic jógy nám může zlepšit fyzickou odolnost, ohebnost a zároveň zklidnit naši mysl. (Machová, 2015)

### **Dechová cvičení**

- Návčik dolního dechu – nejvhodnější polohou pro návčik tohoto cvičení je poloha vleže na zádech, mírně pokrčené nohy, ruce položené na břicho. Cvičení bránice působí preventivně proti strachu a úzkosti.
- Návčik středního dechu – cvičení provádíme opět v poloze vleže na zádech, ruce se dotýkají hrudníku. Při tomto cvičení jsou aktivní svaly v oblasti hrudníku.
- Návčik horního dechu – tento návčik je prováděn v rychlejší intenzitě a je založen na principu rychlých a krátkých dechových intervalů. Poloha na zádech, kdy ruce jsou položené pod klíční kosti. Tento návčik působí preventivně proti respiračním onemocněním. (Machová, 2015)

### **Meditace**

Využívá síly vědomí, při kterých lze ovládnout své myšlenky, ať už pozitivní, tak i negativní. Meditace má různé typy, které lze využít, nicméně vždy je nejlepší volbou začít od jednoduchých cvičení. Sama o sobě je meditace jednoduchá, každý z nás začal/začne medítovat z jiného důvodu, je důležité si tento důvod uvědomit. Může to být například odbourání stresu, nalezení vnitřního Já či nalezení odpovědí na životní otázky. Jedna z možných technik, kterou lze využít je metoda 4-7-8 od Dr. Andrew Weila, která spočívá v nádechu nosem na 4 vteřiny, následným zadržetím dechu po dobu 7 vteřin a závěrečným výdechem po dobu 8 vteřin. Celý cyklus se opakuje do té doby, než dojde ke zklidnění mysli. (Le Van Quyen, 2019)

### **Soustředění**

Schopnost soustředit se na daný předmět nebo na své představy, je pro správnou relaxaci klíčovým faktorem. K lepšímu soustředění můžeme využívat rovnovážné pozice z jógy. (Machová, 2015)



### **Procházka parkem**

Sarah Brewer (2021) ve své knize uvádí jako jednu z možností relaxace procházku parkem. Pokud žijete ve městě, tak je to jeden z nejjednodušších způsobů, jak zklidnit svou mysl. Při procházce parkem lze nalézt inspiraci v těchto doporučeních:

- Při chůzi vnímáme půdu, je měkká, či pevná? Prašná, či kamenitá? Měli bychom vnímat přírodu, snažit se s ní navázat určitý kontakt, například dotyk trávy, držení květů rostlin.
- Vychutnáváme si vůně spolu se zvuky přírody. Snažíme se zachytit každý zvuk, který příroda vydává, ať už to je šum listů nebo zpěv ptáků.
- Třetím bodem je povšimnutí si trojrozměrnosti světa, zaměření se na barvy i tvary v našem okolí.
- Roční období, při procházce v různých ročních obdobích, můžeme zjistit, jak naše tělo vnímá tyto změny.

### **Zdravý život/strava**

Pro klidný a dlouhý život, je zdravý životní styl nedílnou součástí. Mnoho z nás žije v domněnku, že naše zdraví je jistotou, a to až do doby, než se něco stane. Pokud se zaměříme na zdravý životní styl v brzkém věku, tělo si dokáže vybudovat imunitu proti různým chorobám. Mnoho z vážnějších nemocí je zapříčiněno právě špatnými stravovacími návyky, onemocnění srdce, vysoký tlak. Sarah Brewer (2021), uvádí následující tipy pro kvalitnější životosprávu:

- Upřednostňovat komplexní sacharidy (hnědá rýže, pečené brambory atd.).
- Snížit příjem tuků nejméně o jednu čtvrtinu, vyhledávat zdravé tuky (ořechy, semena, řepkový olej).
- Ovoce a zeleninu jíst v pěti porcích denně, přičemž jedna porce odpovídá velikosti dlaně. Pravidelné stravování nám poskytne základní vitamíny spolu s minerály.

### **Hudba**

Poslech hudby je formou relaxace, která je pro nás obzvláště uklidňujícím faktorem. Brewer (2021), uvádí níže uvedené tipy k poslechu hudby:

- Vyhrazení si alespoň 30 minut denně k poslechu hudby dle Vašeho výběru. Dbát na vhodné skladby pro danou situaci. Správně zvolená hudba v nás může vyvolat pocity radosti a štěstí.

- Pokud jsme v přírodě, můžeme se pokusit o vlastní nahrávku zvuků přírody. Následně ji můžeme využít při meditaci.
- Při poslechu hudebních skladeb se pokusit o rozlišování tónů, hudebních nástrojů atd.

### **Spánek**

Spánek je jakási forma bezvědomí, druh odpočinku, který zná úplně každý. Kvalitní spánek slouží k relaxaci i regeneraci a je nedílnou součástí fyzické i duševní pohody, ve spánku totiž dochází k zotavení našeho těla i mysli. Za celý život v průměru prospíme jednu třetinu našeho času. Matthew Walker (2018), uvedl ve své knize tipy pro lepší a kvalitnější spánek, níže jsou uvedeny některé z nich:

- Pravidelnost – chodit spát ve stejný čas.
- Snažit se vyvarovat výrazným světlům před spaním, včetně mobilních zařízení.
- Udržovat ideální teplotu v ložnici (cca 20 °C).
- Vynechání kofeinových nápojů alespoň 8 hodin před spaním.
- Před spaním relaxovat (čtení knih, meditace, hudba).

### **Otužování**

Wim Hof (2020) ve své knize uvádí, že chlad může být dobrou terapií i našim přítelem. Studiemi prokázaná metoda, která má mnoho výhod pro naše tělo. Mezi tyto výhody patří například pozitivní vliv na léčbu autoimunitních nemocí, snížení infekcí v těle, stimulace a zrychlení metabolismu a mnoho dalších. Níže jsou uvedeny principy Wim Hofovy metody.

- Zajištění pohodlí spolu se zavřením očí – usadte se do meditační polohy a opakujte hluboký nádech a výdech.
- Dýchání a ponoření do svého nitra – opět hluboký nádech a výdech, část se opakuje 30x.
- Vydechnutí veškerého vzduchu a následné zadržení – po přechozí části, když dokončíte 30 výdech, tak se snažte zadržet dech na co možná nejdelší dobu, z pravidla se uvádí cca 2 minuty, během tohoto času věnujte své soustředění na meditaci a uklidnění.
- Pomalý a hluboký nádech – po dvou minutách kdy se již budete muset nadechnout, snažte se o pomalý nádech, do maximální kapacity plic, udržte vzduch v plicích alespoň 10 vteřin, následně pomalu vydechněte, a tím ukončíte první kolo.

Wim Hofova metoda se opakuje ve 2 až 3 po sobě jdoucích cyklech, kdy po ukončení třetího kola přichází na řadu 15 minut relaxace. Poté následuje přechod do studené sprchy a otužování ve třech minutových intervalech s 30vteřinovým odpočinkem. (Wim Hof, 2020)

### 3 CÍLE

Cíle práce byly stanoveny takto:

- 1) Na základě rešeršní činnosti vysvětlit a popsat historický vývoj a současný stav problematiky využití relaxačních a regeneračních technik v rámci působnosti jednotek Hasičského záchranného sboru jednotek požární ochrany.
- 2) Věnovat pozornost využití relaxačních a regeneračních technik a jejich specifikaci při jednotlivých druhích zásahů z hlediska jejich praktického využití a maximálního efektu.
- 3) Formou rozhovorů zjistit aktuální názory příslušníků Hasičského záchranného sboru na problematiku využití relaxačních a regeneračních technik. Zjištěná data analyzovat a porovnat.
- 4) Na základě zjištěných informací a dat navrhnout možnosti lepšího uplatnění relaxačních a regeneračních technik u hasičů.

#### 3.1 Výzkumná otázka

Výzkumná otázka byla stanovena: Mají příslušníci Hasičského záchranného sboru dostatek odpočinku vzhledem k náročnosti jejich povolání?

Ke zjištění odpovědi na tuto otázku byla použita metoda zakotvené teorie, která je vhodná pro vyhodnocení dat získaných pomocí polostrukturovaného rozhovoru. (Hendl, 2005)

#### 3.2 Hypotéza

Existuje předpoklad, že při velmi významném a deklarovaném vytížení jednotek požární ochrany, a ne příliš dobrému stavu uplatňování relaxačních a regeneračních technik může dojít ke zjištění počátečních podmínek syndromu vyhoření a případně posttraumatické stresové poruchy v podmínkách současných a předpokládaných bezpečnostních hrozeb.

## 4 METODIKA

### 4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor jedinců, se kterými byl veden rozhovor je tvořen celkem 7 respondenty, kteří byli vybráni záměrně. Jedná se o příslušníky HZS ČR, kteří sídlí v Olomouckém kraji. Z důvodu úplného zachování identity příslušníků HZS ČR nebude označeno konkrétní město, ve kterém daný HZS ČR sídlí. Respondenti byli vybráni, aby splnili následující podmínky:

- podmínka 1: výjezdový hasič,
- podmínka 2: nejméně 5 let zaměstnán u HZS ČR.

### 4.2 Metody sběru dat

Pro účely této práce byl zvolen polostrukturovaný rozhovor, který se řadí do kvalitativních výzkumných metod, především proto, že bylo možné dát respondentům doplňující otázky, které dopomohly ke kvalitnějším výsledkům.

*„Práce kvalitativního výzkumníka je přirovnávána k činnosti detektiva. Výzkumník vyhledává a analyzuje jakékoliv informace, které přispívají k osvětlení výzkumných otázek, provádí deduktivní a induktivní závěry. Seznamuje se s novými lidmi a pracuje přímo v terénu, kde se něco děje. Sběr dat a jejich analýza v kvalitativním výzkumu probíhají v delším časovém intervalu.“ (Hendl, 2005, s. 50)*

Jednou z výhod, proč byl zvolen tento typ výzkumu je, že díky rozhovorům je možné odhalit různá fakta či názory, které jsou při jiné formě výzkumu hůře dostupné. Další výhodou bylo navázání osobního kontaktu s respondenty. Díky osobnímu kontaktu s respondenty byly získány detailnější informace o dané problematice, dále byla možnost okamžitého vysvětlení otázky, která byla položena a v neposlední řadě bylo možné sledovat i neverbální projevy.

Výzkum probíhal v období od 17. do 21. dubna 2023. Otázky k rozhovoru byly předem připravené a prodiskutované s vedoucím práce a se dvěma psychology, mjr. Mgr. Davidem Dohnalem, příslušníkem HZS ČR a Mgr. Zuzanou Faldynovou. U vytváření otázek k rozhovoru bylo v první řadě nutné se zamyslet nad tím, jak nejlépe dosáhnout co možná nejlepších výsledků, jak položit kvalitní, ale zároveň snadno pochopitelné otázky. Vedoucím práce byl doporučen příslušník HZS ČR plk. Ing. Jiří Osyka, a především díky jeho ochotě bylo možné rozhovory uskutečnit. Pro účely realizace kontaktního výzkumného šetření byla zpracována

žádost pro Etickou komisi Fakulty tělesné kultury. Na základě rozhodnutí FTK UP v Olomouci ze dne 4.4.2023 (č.j. 31/2023) uvedeného v příloze 11.1 bylo rozhodnuto o nejvhodnějším typu rozhovorů a zároveň bylo určeno, jaký počet respondentů bude dostačující pro účely naplnění cílů bakalářské práce.

V úvodní části rozhovoru byli respondenti obeznámeni s postupem průběhu, dále byl předložen informovaný souhlas ohledně zachování anonymity a vysvětlen hlavní cíl bakalářské práce. Následný rozhovor byl nahráván na diktafon, přičemž stanovené otázky měli respondenti po celou dobu průběhu stále k dispozici v tištěné podobě. Na závěr proběhla rekapitulace a doplnění nejasností.

### **4.3 Nestatické zpracování dat**

#### **4.3.1 Kvalitativní výzkum**

V této práci byl kvalitativní výzkum chápan podle Strausse a Corbinové (1999, s. 10). Ti jej chápou následovně: „*termínem kvalitativní výzkum rozumíme jakýkoliv výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace. Může to být výzkum týkající se života lidí, příběhu, chování, ale také organizací.*“

Výsledky z uskutečněného kvalitativního výzkumu obsahují kompletní rozhovory včetně poznámek, které výzkumník pořídil. Výhodou kvalitativního výzkumu je získání informací, kterých bychom v případě kvantitativního výzkumu dosahovali obtížněji. (Hendl, 2005)

#### **4.3.2 Zakotvená teorie**

*„Zakotvená teorie je induktivně odvozená ze zkoumání jevu, který reprezentuje. To znamená, že je odhalena, vytvořena a prozatímně ověřena systematickým shromažďováním údajů o zkoumaném jevu a analýzou těchto údajů.“* (Strauss, Corbinová, 1999, s. 14)

V této metodě kvalitativního výzkumu nezačínáme teorií, kterou musíme následně ověřit. Cílem zakotvené teorie je nutné rozklíčovat data a dobrat se k tomu, co konkrétně obsahují. Při správném postupu začínáme sběrem dat, který probíhá většinou za pomoci rozhovorů. Proces sběru a následné analýzy dat je založen na vyhledávání oblastí, které spolu souvisí a hledání vztahů mezi nimi. (Hendl, 2005)

Pro účely této práce je zvolena metoda zakotvené teorie podle Hendla (2005), ten ve své knize rozděluje proces kódování na otevřené, axiální a selektivní. V úvodní části vytvoříme mnoho kódů, které musíme rozdělit do určitých oblastí (za pomoci “myšlenkové mapy”), mezi nimi nalézáme podobnosti, které začleňujeme do společného celku/fenoménu.

### 4.3.3 Specifikace termínů

V této části budou použity pojmy, které zavedl Hendl (2005). Jejich specifikace je uvedena z důvodu snazšího pochopení teorie a praxe termínu „zakotvené teorie a metod kódování“. Jedná se o pojmy:

- Kategorie – při vzájemném porovnávání jevů, odhalujeme podobnost.
- Paradigmatický model – model, který umožňuje systematické přemýšlení o vzájemných jevech.
- Fenomén – hlavní jev, kolem kterého se spojují všechny ostatní kategorie.
- Kauzální podmínky – dění, které vede ke vzniku fenoménu.

## 4.4 Zpracování dat

Ke zpracování a interpretaci dat byly využity dříve zmíněné metody kódování, těmi jsou: otevřené, axiální a selektivní. V této kapitole se budeme věnovat konkrétnímu postupu v jednotlivých metodách kódování. Pro účely této práce nebyl využit žádný program ke kódování, vše probíhalo pouze papírovou formou.

V první řadě přišlo pročitání odpovědí respondentů stále dokola, abychom mohli jejich myšlenky pochopit více do hloubky. Po přečtení těchto rozhovorů byla jasnější vize o těchto myšlenkách a mohlo se přejít k označování podobným částem v textu za pomoci barev. Z vyznačování vzniklo velké množství kódů, které byly následně rozřazeny do jednotlivých kategorií, ty byly pro snazší a rychlejší orientaci také vyznačeny barvami, které byly využity pouze při vytváření „myšlenkové mapy“. Každá kategorie je dále označena názvem, který zastřešuje všechny kódy, a ty spadají do těchto jednotlivých kategorií:

- **denní řád,**
- **odborná pomoc,**
- **únava,**
- **volný čas,**
- **vztahy na pracovišti.**

### 4.4.1 Otevřené kódování

*„Výzkumník provádí otevřené kódování prvním průchodem daty. Přitom lokalizuje témata v textu a přiřazuje jim označení. Otevřené kódování odhaluje v datech určitá témata.“* (Hendl, 2005, s. 247)

Otevřené kódování je nejdůležitější částí celého procesu. Na začátku vyhodnocení kvalitativního výzkumu musí přijít "rozkódování" vět respondentů. "Rozkódování" můžeme chápat jako nacházení velkého množství kódů, těmi může být například: relaxace, regenerace, fyzická aktivita, brigáda atd.

Rozhovory s respondenty můžeme chápat jako takové neprozkoumané místo na zemi a kódy jsou "klíče", které nám dopomohou najít cestu k cíli. Důležitým krokem je najít odpovědi na to, na co se ptáte. K určení směru neprozkoumaného místa Vám pomohou "klíče", díky těm nalezneme potřebné informace, které nás dovedou do cíle.

#### **4.4.2 Axiální kódování**

*„V axiálním kódování se budeme soustředit na bližší určení kategorie (jevu) pomocí podmínek, které jej zapřičiňují, kontextu (jeho konkrétního souboru vlastností), v němž je zasazen, strategií jednání a interakce, pomocí kterých je zvládán, ovládán, vykonáván, a následků těchto strategií.“ (Strauss, Corbinová, s. 71)*

Kódy z otevřeného kódování sjednocujeme do nadřazené skupiny. Pokud vezmeme kódy z předchozí kapitoly, kterými byly: relaxace, regenerace, fyzická aktivita, brigády, tak tyto kódy nám vytvoří kategorii, která souvisí s volným časem. Kategorií bylo vytvořeno celkem 5 (viz. kapitola 5). Z těchto kategorií musíme následně zvolit jednu, ze které vytvoříme tzv. fenomén, ten úzce souvisí se všemi zmíněnými kategoriemi.

##### **Postup axiálního kódování v této práci:**

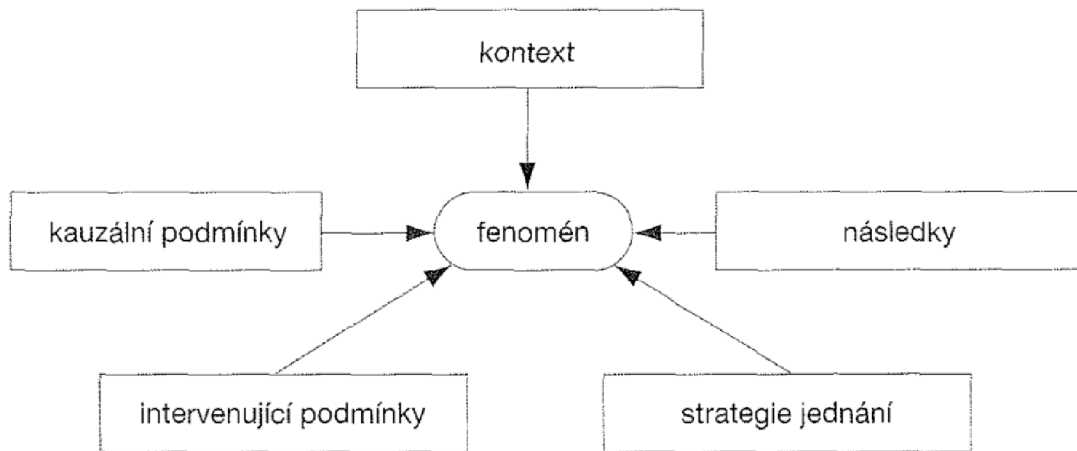
V první řadě bylo nutné pracovat s daty z otevřeného kódování, mezi těmi jsme totiž mohli nacházet podobnosti, které nám utvořili kategorie (celkem 5). Pro účely této práce byl k axiálnímu kódování zvolen postup podle Hendla (2005), ten využívá paradigmatický model (viz. obrázek 1). Díky paradigmatickému modelu jsme přišli na propojení mezi jednotlivými kategoriemi, a především tak jsme mohli přijít na fenomén, který jednotlivé kategorie spojuje. Paradigmatický model pro účely této práce je v kapitole 5 Výsledky (viz. obrázek 2).

Během vytváření spojení mezi kategoriemi se nám začalo utvářet paradigma, díky kterému jsme mohli přijít na fenomén, kterému byl pro tuto práci přiřazen název „pracovní zátěž“.



Obrázek 1

*Paradigmatický model* (Hendl, 2005, s. 250)



#### 4.4.3 *Selektivní kódování*

*„V určitém momentu výzkumník začíná s integrací výsledků. Identifikuje hlavní témata projektu.“* (Hendl, 2005, s. 251)

Východiskem je axiální kódování, to nám poskytuje jednotlivé kategorie, bez kterých by tato část nemohla vzniknout. V této části nahlížíme na jednotlivé kategorie jako na jednotný celek. Cílem je popsání a vysvětlení jednotlivých kategorií a jejich vztahu k fenoménu. Strauss a Corbinová (1999) uvádí ve své knize 5 kroků, jak dosáhnout cíle:

- *„Podrobné vyložení kostry příběhu,*
- *Uvedení pomocných kategorií do vztahu k centrální kategorii podle paradigmatu,*
- *Vzájemné vztahování kategorií na dimenzionální úroveň,*
- *Ověřování vztahů podle údajů,*
- *Doplnění kategorií, které je třeba upřesnit anebo rozvinout.“* (Strauss, Corbinová, 1999, s. 87)

Těchto 5 kroků nemusí následovat přesně v tomto pořadí. V praxi přeskakujeme od jednoho ke druhému a rozlišují se především kvůli snazšímu výkladu. (Hendl, 2005)

Zjednodušenými slovy selektivní kódování je jakýsi “příběh”, ve kterém je vyjasněno, jak se kategorie vyvíjely a jakou mají návaznost.

## 4.5 Multikriteriální analýza

Po provedení nestatistického zpracování dat byly odpovědi podrobeny hodnocení pomocí multikriteriální analýzy. Tato metoda obvykle využívá více kvantifikovatelných kritérií pro hodnocení. V této práci byla zvolena následující kritéria: efektivita, akceptace a relevantnost odpovědí. (Hendl, 2005)

Každá odpověď byla ohodnocena na stupnici od 1 do 7, přičemž 7 bodů představuje nejvyšší možné hodnocení za každou otázku. V případě tohoto hodnocení byl vyšší zisk bodů vnímán jako pozitivní faktor, protože jsme hledali nejcennější odpovědi pro získání dat. Multikriteriální analýza byla aplikována v podkapitole 5.7 této práce.

## 5 VÝSLEDKY

Úvodní kapitola je věnována fenoménu „pracovní zátěž“, který je důkladněji rozepsán. V dalších pěti kapitolách bude interpretován vztah hlavních kategorií k fenoménu (viz. obrázek 3-7).

Citace z jednotlivých rozhovorů jsou psány kurzívou a označeny uvozovkami, kvůli přehlednosti. V závorce je vyznačeno písmeno „R“ (respondent) a číslice 1-7, která poukazuje na konkrétního respondenta.

### 5.1 Pracovní zátěž

Fenomén „pracovní zátěž“, se ve větší míře objevovala u většiny respondentů, a i proto se stala centrální kategorií. Tento fenomén byl vytvořen 5 hlavními kategoriemi a těmi jsou: denní řád, odborná pomoc, vztahy na pracovišti, volný čas a únava.

Níže, na obrázku 2 je vyjádřen vztah hlavních kategorií k fenoménu.

Obrázek 2

Paradigmatický model „PRACOVNÍ ZÁTĚŽ“



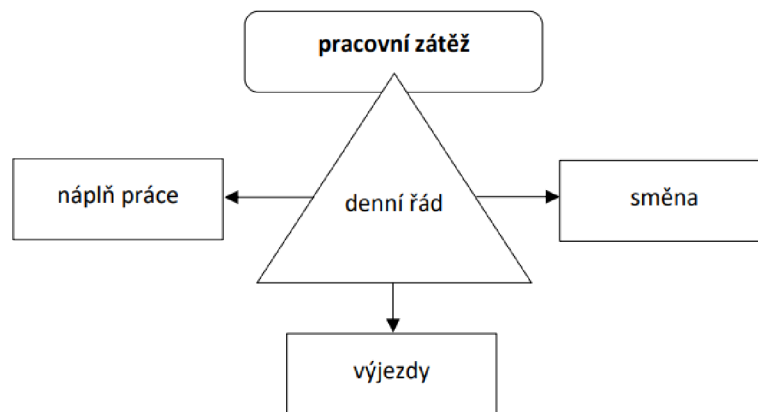
Pracovní zátěží se rozumí celkové množství práce a odpovědnosti, kterou musí zaměstnanec vykonávat v rámci svého zaměstnání. Příslušník HZS ČR častokrát pracuje v rizikovém prostředí, kde jsou věci „těžké a náročné“ (R4) a „při těch fakt náročných situacích“ (R7) se nemůžete spoléhat jen sám na sebe, ale především na své kolegy, nicméně i v takové situaci mohou nastat „nějaké rozepře“ (R5). Při mimořádných událostech se můžete setkat i s těžce raněnými, či dokonce s mrtvými osobami, ale „úmrtí bohužel k té práci patří“ (R1). Hasiči mohou čelit i tlaku z vnějšího okolí, kdy by podle společnosti mohli udělat věci jinak, či dokonce lépe, ale „na takové situace by měl být připravený a měl by to zvládat (R1).

Jedním z hlavních faktorů pracovní zátěže je stres. Ten může nastat i při zásahu, ze začátku to není pro nikoho nic příjemného, ale po čase „*můžete sledovat, jak si na to hlava zvyká*“ (R3). U Hasičského záchranného sboru je „*hrozně moc úkolů během toho dne*“ (R7), což může vést k únavě, která může zapříčinit snížení výkonu práce.

## 5.2 Denní řád

Obrázek 3

Znázornění otevřeného kódování hlavní kategorie Denní řád



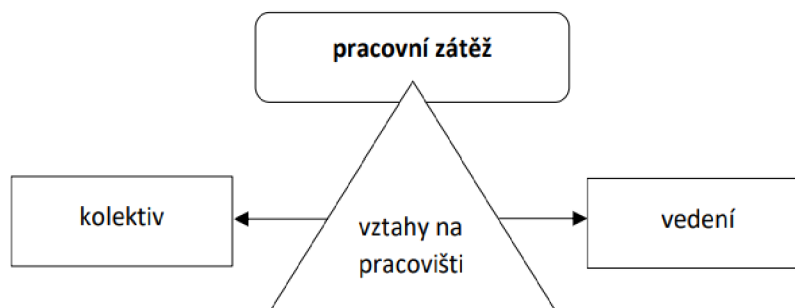
Vše začíná rozdělením ranní směny. Směna u HZS ČR je různorodá, dopoledne přichází výkon služby, kam zahrnujeme například údržbu techniky, školení atd. V odpolední části musí hasič absolvovat „*povinnou fyzickou přípravu*“ (R3), která trvá 2 hodiny. Co se týče odpočinku, tak toho přes den jako příslušník HZS ČR moc nemáte, protože neustále musíte „*pamatovat na to, že jsme výjezdový hasiči a můžeme kdykoliv vyrazit.*“ (R1). *Máme výjezdy a přijedeme pozdě večer, kdy máte tak nějak volno* (R7). Zásah může trvat i několik desítek hodin, což není primární obava při výjezdu, „*problém jsou třeba děti, když jsou u toho zásahu, to jsou takové rizikovější skupiny*“ (R5).

Pokud si shrneme den hasiče, tak by bylo potřeba „*víc časových okýnek na to, aby ta směna nebyla v takovém presu*“ (R5). V takové práci „*ráno přijdete a fakt se nezastavíte, pořád je něco nového, pořád něco děláme, pořád se něco vymýšlí*“ (R5). Kdybychom to brali z pohledu pracovní zátěže, tak by bylo potřeba „*ne věci navíc, ale dodržovat ten harmonogram*“ (R6).

### 5.3 Vztahy na pracovišti

Obrázek 4

Znázornění otevřeného kódování hlavní kategorie Vztahy na pracovišti



„Chlapi jsou jak druhá rodina“ (R4). Tato věta by mohla mluvit za vše a nebylo by potřeba se dále rozepisovat, nicméně abychom mohli toto téma více pochopit, tak si shrneme, co kolektiv u HZS ČR znamená.

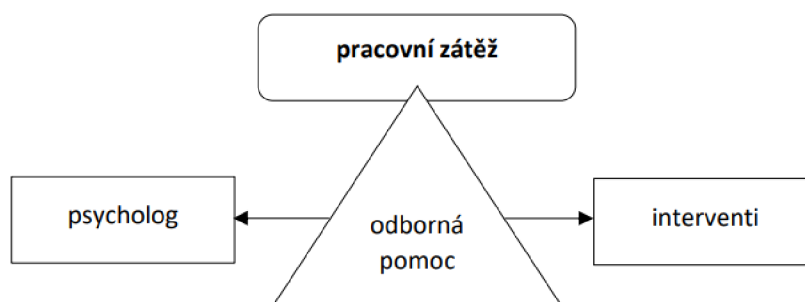
Nejdůležitější je „trávit čas s tou partou“ (R6), na stanici sedíte „na jídelně do půlnoci, bavíme se o koníčcích, o problémech“ (R5). V rámci fyzické přípravy je kolektiv podle některých respondentů nejdůležitějším faktorem, protože „když je venku hezky, tak si jdeme zahrát tenis, fotbal“ (R4). Změna ale nenastává, ani co se týče duševní stránky, „ta práce je prostě náročnější to každý ví a musíme hodně mluvit. Vypovídat se s kolegy je základ.“ (R2). Tyto věci byly víceméně pouze co se týče denního harmonogramu, jak je to při výjezdech a případných stresových situacích? „Člověk to bere tak, že prostě na to není sám“ (R2), pokud je to „těžší zásah tak velitel čtyř tam pošle celou partu a řešíme to i s ním.“ (R1). Případný nástup k této složce má podle respondentů důležité pravidlo, v první řadě musíte chtít „trávit čas s tou partou“ (R6) a dělat vše pro to abyste se „začlenili do toho kolektivu“ (R7), „nemůžeme mít člověka, který si bude dělat co chce“ (R2).

Hasiči pracují v týmech a musí se spoléhat jeden na druhého, častokrát máte na směně jednu osobu, kterou máte raději, ale i s tou můžeme mít „nějaké rozepře“ (R5). Pokud spolu bude směna dostatečně komunikovat, tak to může vést k větší efektivitě u zásahů.

## 5.4 Odborná pomoc

Obrázek 5

Znázornění otevřeného kódování hlavní kategorie Odborná pomoc



Odborná pomoc u HZS ČR by se dala shrnout větou: tam kde nestačí kolektiv, je zapotřebí psycholog. Práce psychologa je velmi náročná, nejen že naslouchá problémům, ale musí je umět i vyřešit. Důležité je, když nastane „nějaký problém, tak to v sobě nedusit a řešit to“ (R7). Při nástupu k hasičům musíte projít nejprve fyzickou přípravou, poté následuje „psychologické vyšetření“ (R1). Odbornou pomoc mohou zastávat i velitelé směny, kteří absolvují „školení v Brně, kde se řeší tady ty situaci, ten stres a ta hlava“ (R5).

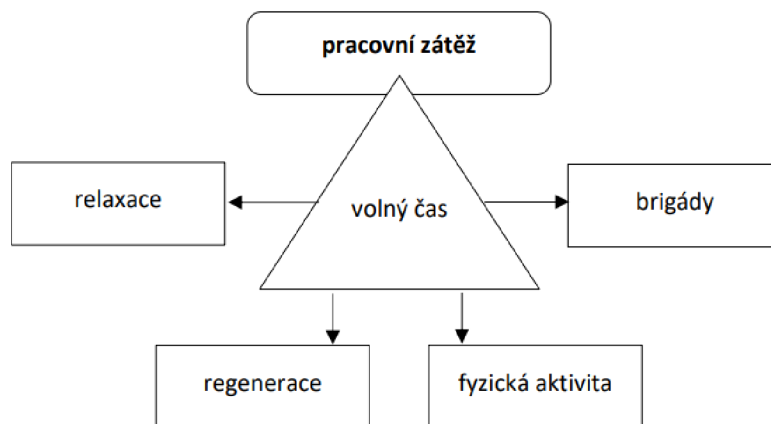
V této části kapitoly se nyní přesuneme k problémům, které mohou nastat v rámci odborné pomoci u příslušníků HZS ČR. Časová dostupnost psychologa je jedním z problémů, který může hasiče potkat. Psychologická služba by měla být k dispozici 24 hodin denně, „ale dá se říct, že není, aspoň ne pro nás hasiče, v tomhle jsou určité problémy, které se musí řešit“ (R5), „pomáhá většinou při těch fakt náročných situacích“ (R7). Mnoho respondentů si myslí, že interventi mohou psychologa nahradit lépe, interventi jsou vlastně „kluci ze směny, kteří ho mohou nahradit a za mě to funguje daleko lépe“ (R5).

Závěrem této kapitoly je nutné podotknout, že v určitých životních situacích vám nemusí pomoc ani kamarád, ani odborná pomoc, někdy na to musíte stačit sám. U hasičů tomu není jinak, ale práce a situace, které je mohou potkat, dokáží zocelit kdejaké utrpení. Na otázku, zda práce u HZS ČR dokázala zlepšit psychické zdraví, jeden z respondentů odpověděl následovně: „Ano, dokonce by se dalo říct že velkým způsobem, protože manželce byla diagnostikovaná rakovina a myslím si, že díky tomu, že tady ty situace jako raněné osoby a tak, zažívám tady v práci tak jsem nad tím dokázal přemýšlet trochu jinak a věděl jsem asi svým způsobem i jak s ní komunikovat“ (R1).

## 5.5 Volný čas

Obrázek 6

Znázornění otevřeného kódování hlavní kategorie Volný čas



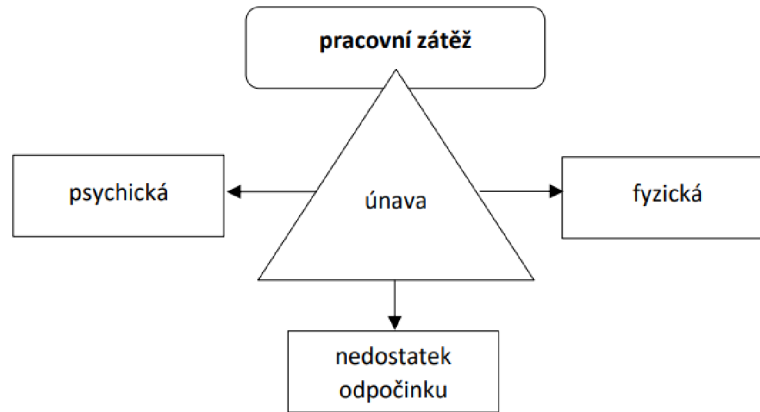
Volný čas by se dal jedním slovem vyjádřit jako svoboda, člověk není nucen do žádných povinností mimo splnění základních potřeb. Ve volném čase si „člověk třeba zajde do té sauny trošku si odpočine, a zrelaxuje nějakým způsobem psychicky i vlastně fyzicky“ (R2). Dalším využitím může být forma aktivního odpočinku, kam se řadí například „túra, hokej, fotbal, kolo, plavání“ (R4). U Hasičského záchranného sboru můžete relaxovat i na stanici, protože ta obsahuje i „zašívárnu“, „kde máme kulečnick, fotbálek, tady na těch místech si pořád povídáme“ (R5), ovšem pouze v případě, pokud zrovna není žádný výjezd a veškeré denní povinnosti jsou splněné.

Důležitější jsou ale dva volné dny, které hasič má po 24hodinové směně, ty se snaží využít převážně k odpočinku, kdy mohou například „vyjít někam ven na akci třeba, někde posedět. Já si myslím že to je nejdůležitější součástí toho, jak být jako v pohodě“ (R6), na druhou stranu příslušníci HZS ČR nejsou „dost finančně ohodnocení (...), takže hromada kluků tady využívá ty 2 dny na nějaké brigády“ (R5). Co se týče samotné relaxace a regenerace, tak je důležité „vždy zachovat klidnou hlavu“ (R7), k čemu může dopomoci „meditace nebo otužování, něco, kde mám kontrolovaný dech“ (R4). Hasičský záchranný sbor plánuje obohacení, co se týče této problematiky a staví „novou budovu, kde bude sauna (...), takže takhle by se ta relaxace a regenerace dala řešit“ (R1) přímo na stanici.

## 5.6 Únava

Obrázek 7

Znázornění otevřeného kódování hlavní kategorie Únava



Únava u HZS ČR je poslední kategorií, kterou se v této práci budeme zabývat a je následkem všech předchozích kategorií, společně s fenoménem. Hasiči mají přes den spoustu fyzické námahy, a k tomu nedostatek spánku, protože „volno přichází fakt až pozdě večer“ (R6). Krom toho je může potkat i emocionální stres, a to například pokud se při nehodě snaží zachránit osoby před ohněm, ale potom „na stanici se na to člověk snaží nemyslet“ (R3). Kdybychom se vrátili k primárnímu problému, který se nejvíce podílí na únavě, tak je to kategorie „denní řád“. V té, již bylo vysvětleno, jak funguje 24hodinová směna u hasičů, „prostě tady ráno přijdete a fakt se nezastavíte, pořád je něco nového, pořád něco děláme, pořád se něco vymýšlí, začíná toho být až moc“ (R5), všechny tyto věci mohou mít za následek zhoršenou pozornost, pomalejší rozhodování, v krajním případě i zvýšené riziko úrazů.

Tato kategorie byla pro tuto práci stěžejní, protože cílem je zodpovězení otázky, zda mají příslušníci HZS ČR dostatek odpočinku vzhledem k náročnosti jejich povolání? Respondenti se shodli na jednoznačné odpovědi, která zní „nemáme dost odpočinku vůči tomu, co po nás chtějí.“ (R5)



## 5.7 Vyhodnocení odpovědí – multikriteriální analýza

Kapitola vycházela z analýzy odpovědí účastníků polostrukturovaného rozhovoru. Po vyhodnocení všech otázek byl vytvořen graf zobrazující celkové bodové hodnocení jednotlivých účastníků průzkumu.

Citace z jednotlivých rozhovorů jsou psány kurzívou a označeny uvozovkami, kvůli přehlednosti. V závorce je vyznačeno písmeno „R“ (respondent) a číslice 1-7, která poukazuje na konkrétního respondenta.

### 1) Jak si udržujete fyzickou kondici při náročné práci jako příslušník HZS?

**(R1)** „Na stanici je posilovna, protože v rámci výkonu služby máme absolvovat předepsanou fyzickou přípravu v rozsahu 2 hodin denně. Já se narovinu přiznám, že posilovnu využívám v minimální míře, ale chodívám běhat s kolegama.“

**(R2)** „Takže určitě posilovna a běhání klasicky v rámci práce.“

**(R3)** „Máme tady povinnou fyzickou přípravu, kde máme možnost jak posilovny, tak třeba i hřiště máme venku.“

**(R4)** „Tak chodím do fitka, ale teda já osobně až navečer, kdy tma nikdo není. A když je venku hezky, tak si jdeme zahrát tenis, fotbal. Často i chodím běhat na ovál.“

**(R5)** „V podstatě my tady máme ten výkon služby, do kterého spadá i 2hodinová fyzická příprava. V zimním období chodíme hrát florbal, což je super kolektivní sport, dál i posilovna, kde máme činky, kolo, veslo, běžecký pás a mnoho dalších. V létě vyjedeme autem na nedaleké fotbalové hřiště, tam zůstaneme a hrajeme volejbal.“

**(R6)** „Máme fyzickou přípravu, florbal hrajeme s klukama. A potom vlastně já chodím cvičit a běhám na páse.“

**(R7)** „Tak tady je vlastně dvouhodinová fyzická příprava a tam hrajeme společenské hry jako třeba florbal anebo chodíme do posilovny.“

Tabulka 1

Fyzická kondice

	Efektivita	Akceptace	Relevantnost odpovědi	Součet
<b>Váha</b>	3	2	1	
<b>Respondent 1</b>	3x3	2x4	1x7	24
<b>Respondent 2</b>	3x5	2x7	1x7	36
<b>Respondent 3</b>	3x4	2x7	1x7	33

<b>Respondent 4</b>	3x7	2x7	1x7	42
<b>Respondent 5</b>	3x7	2x7	1x7	42
<b>Respondent 6</b>	3x6	2x7	1x7	39
<b>Respondent 7</b>	3x5	2x7	1x7	36

V první otázce se podrobně zabýváme udržováním fyzické kondice u příslušníků HZS ČR, a to jak na pracovišti, tak i mimo něj. V sekci týkající se efektivit se soustředíme na to, jak účinné jsou různé přístupy. Zajímavým faktem je, že respondent č. 1 a respondent č. 2 obdržely nejnižší hodnocení, což převážně souvisí s tím, že omezeně využívají cvičení zaměřená na udržení fyzické kondice. Výsledky ostatních respondentů byly v podstatě podobné.

V části týkající se akceptace se zaměřujeme na to, jak příslušníci HZS ČR vnímají a přijímají různé varianty a přístupy. Kromě respondenta č. 1 dosáhli ostatní příslušníci nejvyššího možného hodnocení, což naznačuje, že jsou otevření různým variantám a přístupům.

## 2) Jak se udržujete fyzicky aktivní během volného času?

**(R1)** „Jezdím rád na kole, dál třeba procházky se psem nebo rodinou. Jinak celkově nějaká forma aktivního odpočinku.“

**(R2)** „Když mám čas, tak si zajdu na kolo, ale to málokdy.“

**(R3)** „I mimo práci chodím do posilovny, tam sem skoro každý den, občas si jdu třeba i zaplavat, nebo zahrát s partou fotbal.“

**(R4)** „Túra, hokej, fotbal, kolo, plavání a otužování, to jsou oblíbené věci.“

**(R5)** „Já osobně chodím na hory, nebo třeba plavat. Ale zase my tady sice máme 2 dny volna, což se může zdát dobré, na druhou stranu nejsme dost finančně ohodnoceni podle mého názoru, takže hromada kluků tady využívá ty 2 dny na nějaké brigády. Z toho plyne, že tady nemáme moc odpočinku i skrz tyto věci.“

**(R6)** „Občas běhám a jezdím na kole, i do práce právě jezdím na kole.“

**(R7)** „Abych řekl pravdu tak moc nijak, většinou jen když vím že budou fyzické testy, tak chodím běhat. Ale poslední dobou občas jezdím na kole do práce.“

Tabulka 2

Fyzická aktivita (volný čas)

	<b>Efektivita</b>	<b>Akceptace</b>	<b>Relevantnost odpovědi</b>	<b>Součet</b>
<b>Váha</b>	3	2	1	
<b>Respondent 1</b>	3x6	2x7	1x7	<b>39</b>

<b>Respondent 2</b>	3x2	2x3	1x5	<b>17</b>
<b>Respondent 3</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 4</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 5</b>	3x4	2x5	1x3	<b>25</b>
<b>Respondent 6</b>	3x5	2x4	1x7	<b>30</b>
<b>Respondent 7</b>	3x1	2x1	1x2	<b>7</b>

Druhá otázka je v mnoha ohledech podobná té první, s tím rozdílem, že se zaměřuje výhradně na fyzickou aktivitu ve volném čase. I zde je možné pozorovat podobnost v odpovědích respondentů.

Nicméně významné rozdíly se objevují u respondenta č. 2 a č. 7, kteří obdrželi nejnižší bodové hodnocení v oblasti efektivity. Tento fakt je zřejmý z jejich odpovědí, které naznačují, že se ve svém volném čase věnují fyzické aktivitě jen minimálně, což se promítá do jejich nízkého hodnocení v následující části. Je zřejmé, že jejich přístup k této oblasti není přesvědčivý.

### **3) Co Vám pomáhá pro udržení fyzické a duševní pohody během směny?**

**(R1)** „*Tak co se týče té fyzické a duševní, tak vlastně my tady chodíváme hrávat fotbal, když je nás dost, nebo jak jsem říkal chodím s tím jednou kolegou běhat a při tom běhu, když třeba běžíme 8-10km což je třeba hodinka tak během toho si povídáme, protože máme svoje tempo, které není nijak extrémně rychlý není to ale ani pomalá chůze. A celkově chodíme ráno s klukama na kafe, kde si povídáme, Odpoledne si dáme společně oběd a potom si i vaříme no, takže ono u toho vaření taky docela zrelaxujete. Dovolím si říct, že ta směna je taková druhá rodina, protože jsme tady spolu třetinu života, trávíme tady spolu těch 24 hodin, takže když je problém, tak si jako parta sedneme a popovídáme si o tom a poradíme si.“*

**(R2)** „*V rámci práce máme přímo hodiny vyčleněné na fyzickou aktivitu, člověk má možnosti spoustu, je tady vybavená posilovna, ovál, lezecká stěna. Duševní pohodu, tak na to máme ten kolektiv no, potom si tady chlapi rádi pouští muziku a jsou chvíli sami se sebou.“*

**(R3)** „*Fyzické to bude ta posilovna, jak jsem už zmiňoval, a duševní asi kolektiv.“*

**(R4)** „*Fyzická pohoda, třeba ten fotbal nebo tenis, tam je velká sranda. A u té duševní tak máme tady denní místnost, kde máme televizi a tam si hlava odpočine.“*

**(R5)** „*Ta duševní kolektiv, my si třeba večer tady pustíme film, prostě půlka směny jde na film, každý to komentuje, má nějaké řeči, vždycky je tam super atmosféra. Dál sedíme na jídelně do půlnoci, bavíme se o koníčcích, o problémech, zkrátka o všem no, je to hodně o té komunikaci.*

*U fyzické to je posilovna a všeobecně ta aktivita tady, máme toho fakt hodně přes den a je to fyzicky náročné.“*

**(R6)** „*Určitě fyzická příprava nebo jakákoliv činnost v podstatě. A tu duševní tak asi hlavně ten kolektiv zase večer prostě sedneme pokecáme spolu.“*

**(R7)** „*Fyzická pohoda to bude ta povinná fyzická příprava určitě. A u duševní kolektiv a ta atmosféra.“*

Tabulka 3

*Fyzická a duševní pohoda (na směně)*

	<b>Efektivita</b>	<b>Akceptace</b>	<b>Relevantnost odpovědi</b>	<b>Součet</b>
<b>Váha</b>	3	2	1	
<b>Respondent 1</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 2</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 3</b>	3x6	2x5	1x7	<b>35</b>
<b>Respondent 4</b>	3x6	2x6	1x7	<b>37</b>
<b>Respondent 5</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 6</b>	3x6	2x6	1x7	<b>37</b>
<b>Respondent 7</b>	3x6	2x6	1x7	<b>37</b>

Ve třetí otázce se přichází s novým prvkem, neboť se nezaměřuje pouze na fyzické, ale také na duševní zdraví. Respondenti se stali velmi výřečnými a z jejich odpovědí bylo patrné, že přikládají mnohem větší důležitost fyzické i duševní pohodě.

Tento fakt se odráží v téměř maximálním bodovém hodnocení, které bylo dosaženo téměř u všech respondentů. Je zřejmé, že obě tyto stránky zaujímají v jejich životech význačné místo.

#### **4) Jak si udržujete duševní rovnováhu při náročné práci jako příslušník HZS?**

**(R1)** „*Já osobně si myslím že pro mě jóga nebo meditace a tady takové věci nemají smysl, pro mě to není úplně potřeba. Já v podstatě využívám spíš ty koníčky, ten sport, u kterého prostě dokážu vypnout.“*

**(R2)** „*Většinou si člověk třeba zajde do té sauny trošku si odpočine, o zrelaxuje nějakým způsobem psychicky i vlastně fyzicky, dál třeba vířivka.“*

**(R3)** „*Tady my asi nejvíc pomáhá kolektiv, v práci teda určitě. A mimo práci to je třeba procházka, nebo otužování.“*

**(R4)** „Tak já osobně mám rád meditaci, takže když na to přijde tak třeba jóga mi dost pomáhá.“

**(R5)** „Hodně je to prostě o tom kolektivu, s tím že prostě když v podstatě třeba u toho náročného zásahu, které nejsou pořád, ale třeba jednou za čas je něco náročnějšího, tak v tom pomáhá ten kolektiv prostě. Ten člověk vždycky ví že v tom není sám, všichni v podstatě jsme v tom a dost nám pomáhá dá se říct černý humor. Vždycky se tady udržuje taková ta pohodová atmosféra. Dáme kafe vždycky uděláme rozbor zásahu, pokud se tam třeba něco nepovedlo nebo naopak povedlo. Většinou mi jako velitelé uděláme feedback, jo kluci to bylo super tak to uděláme i příště nebo naopak. Teď začíná jarní sezóna, tak si sedneme na terasu, každý si tam odpočine a celou směnu fungujeme jako kolektiv.“

**(R6)** „Že bych cíleně si čistil hlavu se říct nedá, spíš to nějak přijde, protože jste pořád v tom kolektivu, takže určitě ta parta, že jsme tady v tom kolektivu. Nijak dál se na to vyčištění hlavy nemusím zaměřovat.“

**(R7)** „Kolektiv a jejich humor na směně.“

Tabulka 4

*Duševní rovnováha*

	<b>Efektivita</b>	<b>Akceptace</b>	<b>Relevantnost odpovědi</b>	<b>Součet</b>
<b>Váha</b>	3	2	1	
<b>Respondent 1</b>	3x5	2x3	1x3	<b>24</b>
<b>Respondent 2</b>	3x5	2x4	1x5	<b>28</b>
<b>Respondent 3</b>	3x5	2x5	1x5	<b>30</b>
<b>Respondent 4</b>	3x6	2x5	1x7	<b>35</b>
<b>Respondent 5</b>	3x6	2x4	1x4	<b>30</b>
<b>Respondent 6</b>	3x4	2x3	1x3	<b>21</b>
<b>Respondent 7</b>	3x4	2x3	1x3	<b>21</b>

V této otázce jsme zkoumali, zda příslušníci HZS ČR využívají různé metody k udržení lepší duševní rovnováhy. Výrazná většina respondentů se shodla na tom, že nejúčinnějším prostředkem k udržení dobré psychické kondice je kolektivní podpora. Dále byly zmíněny další metody, jako je například vířivka, otužování nebo procházky.

Celková akceptace těchto metod byla hodnocena jako průměrná, což naznačuje, že všichni respondenti jsou otevření možnosti hledat pomoc a výrazně se projevat.

## 5) Jak se vypořádáváte se stresovými situacemi během své práce?

**(R1)** „Tady ty situace zvládám v pohodě a zatím jsem neměl žádný problém, že bych někdy propadal nějakému stresu.“

**(R2)** Psychologa jsem úplně nepotřeboval, rodina asi to spíš taky ne, jako člověk to netahá domů tu práci, ale spíš to řešíme jako tady v tom kolektivu jo. Člověk to bere tak, že prostě na to není sám, je v kolektivu a ty lidi vlastně navzájem se podpoří, nebo si pak o tom popovídáme si mezi sebou.“

**(R3)** „Tady teda musím znovu zmínit to otužování, na stanici se na to člověk snaží nemyslet, ale potom když jdu z práce domů a mám volno, tak studená voda je takový můj lék.“

**(R4)** „Já se s tím musím vypořádat sám ve své hlavě, psycholog ani třeba rodina mi moc nepomáhá.“

**(R5)** „Já si myslím že u každého je to rozdílné, někdo je na to náchylnější, což je způsobeno asi věkem nebo odslouženými roky. Problém jsou třeba děti, když jsou u toho zásahu, to jsou takové rizikovější skupiny. Je to hlavně tím, že doma máme rodinu, tak jste z toho takový zdrblý. Potom se přijede, snažíme se o tom promluvit, tak nějak zase ten kolektiv no, tam se rozvolní ta atmosféra.“

**(R6)** „Kolektiv, vymluvení se v té partě.“

**(R7)** „Snažím se vždy zachovat klidnou hlavu, k tomu mi hodně dopomáhají dechová cvičení a otužování.“

Tabulka 5

Stresové situace

	<b>Efektivita</b>	<b>Akceptace</b>	<b>Relevantnost odpovědi</b>	<b>Součet</b>
<b>Váha</b>	3	2	1	
<b>Respondent 1</b>	3x7	2x2	1x1	<b>26</b>
<b>Respondent 2</b>	3x6	2x3	1x3	<b>27</b>
<b>Respondent 3</b>	3x7	2x5	1x7	<b>38</b>
<b>Respondent 4</b>	3x4	2x2	1x1	<b>17</b>
<b>Respondent 5</b>	3x6	2x3	1x4	<b>28</b>
<b>Respondent 6</b>	3x6	2x3	1x3	<b>27</b>
<b>Respondent 7</b>	3x7	2x6	1x7	<b>40</b>

V této otázce jsme zkoumali, zda hasiči používají nějaké metody k řešení stresových situací. Odpovědi byly různorodé. Někteří hasiči uvedli, že těmito situacemi neprošli, zatímco jiní se z nich snaží vymanit za pomoci relaxačních a regeneračních technik. Velkou roli v jejich zvládnání hraje kolektiv, který jsme již dříve zmínili, a také psycholog.

## 6) Pomáhá Vám Vaše profese k udržení a zlepšení psychického zdraví?

**(R1)** „Ano, dokonce by se dalo říct že velkým způsobem, protože manželce byla diagnostikovaná nemoc a myslím si, že díky tomu, že tady ty situace jako raněné osoby a tak, zažívám tady v práci tak jsem nad tím dokázal přemýšlet trochu jinak a věděl jsem asi svým způsobem i jak s ní komunikovat. Navíc tady máme sezení s psychologem, který nás učí, jak zvládat tyto situace, což mi taky pomohlo, takže za mě ta profese mi určitě pomáhá hodně.“

**(R2)** „Jednoznačně ano, člověk není jak kdyby, tak citlivý. Běžný člověk, který někde uvidí nějakou zlomenou nohu nebo něco takového, tak ho to může překvapit a zarazit. My už na to reagujeme jinak, jsme emočně silnější.“

**(R3)** „Ano, určitě ano. Ono, když už sem přijdete a projdete vlastně testy s psychologem, tak už to z Vás udělá trochu odolnější osobu, no a potom když vidíte různé situace, které Vám sice nejsou příjemné ze začátku, tak můžete sledovat, jak si na to hlava zvyká. Díky té práci jsem psychiky daleko silnější.“

**(R4)** „Myslím si že ano. Díky té práci se člověk stane psychicky odolnějším, vidáme věci, které jsou těžké a náročné, ale počítáme s tím. Určitě jsem díky tomu psychicky odolnější.“

**(R5)** „Určitě ano, dá se říct, že běžné situace Vás vůbec nerozhodí, zachováte klidnou hlavu.“

**(R6)** „Kladný vliv to určitě má.“

**(R7)** „Nikdy jsem nad tím asi úplně nepřemýšlel, ale myslím že ano.“

Tabulka 6

*Udržení a zlepšení psychického zdraví*

	<b>Efektivita</b>	<b>Akceptace</b>	<b>Relevantnost odpovědi</b>	<b>Součet</b>
<b>Váha</b>	3	2	1	
<b>Respondent 1</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 2</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 3</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 4</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 5</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 6</b>	3x4	2x4	1x4	<b>24</b>
<b>Respondent 7</b>	3x5	2x4	1x4	<b>27</b>

V otázce číslo 6 došlo k několika překvapivým odpovědím ohledně toho, zda práce hasiče přispívá k lepšímu psychickému zdraví. Prvních pět respondentů dosáhlo nejvyššího možného hodnocení, a to díky svým rozsáhlým a prohloubeným odpovědím, které významně přispěly k této

práci. Naopak respondenti č. 6 a č. 7 si nebyli tak jistí. Podle jejich vlastních slov se nad tímto aspektem dosud tolik nepozastavovali.

**7) Jakým způsobem se vypořádáváte s těžkými zážitky, které jste zažil/a během své práce jako příslušník HZS?**

**(R1)** „Úmrtí bohužel k té práci patří. Naštěstí jakoby to beru furt tak, že to je koloběh života, a že prostě takové situace v tom životě přichází. Zatím teda nebyla situace, kdy bych přímo potřeboval psychologa, ale vždycky stačili chlapi ze směny.“

**(R2)** „Tady to bude kolektiv a hudba, písničky mi občas pomůžou se uzavřít a popřemýšlet o tom.“

**(R3)** „Tak v těch opravdu náročných situacích mi pomáhá psycholog, kterého tady máme, anebo sám se s tím musíte naučit žít řekl bych, rád si popovídám i s chlapama.“

**(R4)** „Psycholog a kolektiv, chlapi jsou jak druhá rodina.“ Když sem potom mimo směnu dost mi pomáhá meditace nebo otužování, něco, kde mám kontrolovaný dech.“

**(R5)** „Jako psychologa jsem třeba zatím nepotřeboval, ale tady je to ten kolektiv u mě, funguje tady super atmosféra, uděláme si pohodu, dáme si kafe. Pokud to nezasahuje do naší rodiny tak to upřímně moc neřešíme, nebo spíš snažíme se to neřešit.“

**(R6)** „Zatím žádným.“

**(R7)** „K tomuto mi dopomáhá víra.“

Tabulka 7

Techniky/způsoby k vypořádání s těžkými zážitky

	<b>Efektivita</b>	<b>Akceptace</b>	<b>Relevantnost odpovědi</b>	<b>Součet</b>
<b>Váha</b>	3	2	1	
<b>Respondent 1</b>	3x5	2x4	1x5	<b>28</b>
<b>Respondent 2</b>	3x5	2x4	1x6	<b>29</b>
<b>Respondent 3</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 4</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 5</b>	3x5	2x5	1x6	<b>31</b>
<b>Respondent 6</b>	3x1	2x1	1x1	<b>6</b>
<b>Respondent 7</b>	3x6	2x6	1x5	<b>35</b>

V této otázce jsme nezaznamenali tak jednoznačné odpovědi jako v předchozích otázkách. Ve sloupci efektivity byly hodnocení velmi podobná, s výjimkou respondenta č. 6, který obdržel nejnížší



hodnocení. Důvodem byla jeho odpověď, která nebyla relevantní pro obsah této práce. Co se týče metod, které hasiči využívají, většina z nich se shodla na tom, že kolektiv a psycholog hrají klíčovou roli, což bude dále podrobněji prozkoumáno v následující otázce.

### 8) Existuje někdo, s kým můžete konzultovat své duševní zdraví a stres v zaměstnání?

**(R1)** „Máme tady psychologa, se kterým si můžete sednout buď sám, nebo když je to těžší zásah tak velitel čety tam pošle celou partu a řešíme to s ním.“

**(R2)** „Psycholog“

**(R3)** „Psycholog.“

**(R4)** „Psycholog, nebo interveni.“

**(R5)** „Jo je to psycholog, ale dál třeba i velitelé zásahu, s těmi si můžete sednout a popovídat si o rodinných problémech, o práci. Ten třeba i řeší nějaké rozepře mezi kolegy a snaží se tady udržet tu pohodovou atmosféru.“

**(R6)** „Máme psychologa, ale u mě zatím nebylo potřeba ho využít.“

**(R7)** „Máme tady psychologa, ale toho moc nevyužívám. Spíš jdu za klukama na směně.“

Tabulka 8

Odborná pomoc

	<b>Efektivita</b>	<b>Akceptace</b>	<b>Relevantnost odpovědi</b>	<b>Součet</b>
<b>Váha</b>	3	2	1	
<b>Respondent 1</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 2</b>	3x6	2x5	1x7	<b>35</b>
<b>Respondent 3</b>	3x6	2x5	1x7	<b>35</b>
<b>Respondent 4</b>	3x6	2x5	1x7	<b>35</b>
<b>Respondent 5</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 6</b>	3x6	2x4	1x7	<b>33</b>
<b>Respondent 7</b>	3x6	2x4	1x7	<b>33</b>

V osmé otázce jsme opět zaznamenali velkou shodu v odpovědích. Téměř všichni respondenti dosáhli nejvyššího možného hodnocení, jelikož se shodli na tom, že jim při zvládnutí stresových situací pomáhá spolupráce s psychologem. Co se týče akceptace této možnosti, respondenti č. 6 a č. 7 nejsou zcela nakloněni k využití psychologického poradenství.

9) Máte nějaké programy nebo školení, které Vám pomáhají s duševním zdravím a regulací stresu?

(R1) „Ne.“

(R2) „Ne.“

(R3) „Ne.“

(R4) „Ne.“

(R5) „Jediný v podstatě co, tak ten, kdo je lezec, tak my máme spíš jako jak reagovat na sebevrahy. To je jediné, ale není to ani tak o tom duševním zdraví, jak spíš o tom, jak se bavit se sebevrahy, jak je uklidnit a zároveň být sám klidný. Ale co se teď rozjelo, tak je školení v Brně, kam jezdíme my velitelé a tam se řeší tady ty situace, ten stres a ta hlava. Řešíme i komunikaci s lidmi, s chlapama jak se máme bavit, ať je držíme v klidu a ať funguje tady ten kolektiv. Toto školení trvalo 3 dny, bylo tam 20 lidí a za mě je to super, ale je toho málo, nikdy moc to neřeší.“

(R6) „Tak tady na téhle stanici jsem chvilku, takže tady nemůžu říct. Ale 6 let co jsem byl v moravskoslezském kraji, tak tam jsme měli sezení 1 za rok s psychologem v kolektivu.“

(R7) „Ne.“

Tabulka 9

Psychické zdraví – programy/školení

	<b>Efektivita</b>	<b>Akceptace</b>	<b>Relevantnost odpovědi</b>	<b>Součet</b>
<b>Váha</b>	3	2	1	
<b>Respondent 1</b>	3x1	2x1	1x1	<b>6</b>
<b>Respondent 2</b>	3x1	2x1	1x1	<b>6</b>
<b>Respondent 3</b>	3x1	2x1	1x1	<b>6</b>
<b>Respondent 4</b>	3x1	2x1	1x1	<b>6</b>
<b>Respondent 5</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 6</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 7</b>	3x1	2x1	1x1	<b>6</b>

Tato otázka byla pro naši práci velmi významná, neboť nám poskytla hlubší pochopení situace. Z odpovědí respondentů je zjevné, že ve zkoumaném kraji zatím nejsou prováděny žádné školení ani programy zaměřené na tuto problematiku.

Respondent č. 5 přispěl obohacujícími zkušenostmi, kdy nám podal podrobný pohled na to, jak věci fungují na stanicích a zdůraznil význam kolektivu v této práci. Respondent č. 6

upozornil na nedostatky v Olomouckém kraji, když uvedl, že v Moravskoslezském kraji, kde působil, se podobná školení konala alespoň jednou ročně.

**10) Kdo Vám zajišťuje pohotovostní službu, na kterou se můžete obrátit, pokud potřebujete pomoc se stresovými situacemi?**

**(R1)** „Psycholog, který je k dispozici 24/7.“

**(R2)** „Je to ten už zmíněný psycholog, ten je nám k dispozici pořád, pomáhá i ostatním, tím myslím zraněné přímo u nehody, je to naše opora.“

**(R3)** „Psycholog, toho máme k dispozici, a když ne on tak interventi.“

**(R4)** „Psycholog, který když není k dispozici, tak ho může zastoupit intervent, což je vlastně výjezdový hasič, který má kurz psychologa.“

**(R5)** „Psycholog, který by měl být k dispozici 24/7, ale dá se říct, že není, aspoň ne pro nás hasiče, v tomhle jsou určité problémy, které se musí řešit. Psycholog má ještě interventy, to jsou kluci ze směny, kteří ho mohou nahradit a za mě to funguje daleko lépe. Kluci mají kurzy na tady to a baví se s námi, můžeme za nimi kdykoliv a nahrazují toho psychologa na stanici hodně.“

**(R6)** „Bude to psychologická služba naše, ale není k dispozici 24/7, jako on by dojel k zásahu i z domu, ale spíš jezdí jenom na zásahy na mimořádné události.“

**(R7)** „Psycholog, ale ten pomáhá většinou při tech fakt náročných situacích. Jinak tady kluci mají kurzy a můžou nám dát také první psychologickou službu.“

Tabulka 10

*Pohotovostní služba – psycholog*

	<b>Efektivita</b>	<b>Akceptace</b>	<b>Relevantnost odpovědi</b>	<b>Součet</b>
<b>Váha</b>	3	2	1	
<b>Respondent 1</b>	3x6	2x5	1x7	<b>35</b>
<b>Respondent 2</b>	3x6	2x7	1x7	<b>39</b>
<b>Respondent 3</b>	3x6	2x5	1x7	<b>35</b>
<b>Respondent 4</b>	3x6	2x5	1x7	<b>35</b>
<b>Respondent 5</b>	3x1	2x7	1x7	<b>24</b>
<b>Respondent 6</b>	3x6	2x5	1x7	<b>35</b>
<b>Respondent 7</b>	3x1	2x5	1x7	<b>20</b>

Další klíčovou otázkou byla desátá, která se zaměřila na dostupnost psychologické podpory. Respondenti měli uvést, zda mají k dispozici psychologa, pokud by jej potřebovali. V

této otázce jsme zaznamenali rozporuplné odpovědi. Polovina respondentů uvedla, že mají psychologa k dispozici, zatímco druhá polovina se vyjádřila, že by měl být k dispozici, ale v současné době tomu tak není.

Nicméně v případě, že by se tato situace skutečně objevila, mohou interventi, kteří absolvovali psychologický kurz, zastoupit roli psychologa.

**11) Máte nějaké rady či doporučení pro nové příslušníky HZS, jak zvládat stres a zůstat v dobré fyzické a psychické formě/pohodě?**

**(R1)** „Já osobně si myslím, že člověk, co chce jít k hasičům, tak by na takové situace měl být připravený a měl by to zvládat i v běžném životě. Protože tady sice je to psychologické vyšetření, které člověk absolvuje, ale já si myslím že to moc nevypovídá o tom, jestli ta daná osoba bude připravená na ty stresové situace. Důležité je, že člověk musí mozek nechat na vrátnici a prostě vypnout. Co se stalo nechat v práci a netahat si to do svého běžného života.“

**(R2)** „Fyzicky sport určitě, jako ten pomáhá a člověk má větší jistotu, prostě si víc věří a je schopnější. Co se týče duševní tak nebýt úplně uzavřený, musíte se chtít bavit s lidmi, tady je to kolektiv a nemůžeme mít člověka, který si bude dělat co chce.“

**(R3)** „Tak ona ta psychická pohoda se odvíjí od té odolnosti, když budete psychicky odolný, tak tady asi problém nebude no, nebrat si ty věci moc osobně, bohužel špatné věci se dějí pořád a je potřeba to nebrat asi úplně tragicky. Fyzická, tak tam je to jasné, chodit cvičit, být aktivní.“

**(R4)** „Cvičení a běh, to je asi základ po fyzické stránce. A psychická, osobně bych asi doporučil jógu a otužování, člověk se naučí dýchat a pozná lépe své tělo.“

**(R5)** „Snažit se upozadit svoje potřeby, a spíš fungovat v tom kolektivu. Fyzická pohoda, člověk musí chodit cvičit no, musí chtít fungovat.“

**(R6)** „Trávit čas s tou partou, s tou směnou určitě. I ve volném čase občas vyjít někam ven na akci třeba, někde posedět. Já si myslím že to je nejdůležitější součást toho, jak být jako v pohodě.“

**(R7)** „Aby se začlenili do toho kolektivu, to jim pomůže asi úplně nejvíc. Dál aby sbírali zkušenosti ze zásahů, a když je nějaký problém, tak to v sobě nedusit a řešit to.“

Tabulka 11

Fyzická a psychická pohoda – rady a doporučení

	<b>Efektivita</b>	<b>Akceptace</b>	<b>Relevantnost odpovědi</b>	<b>Součet</b>
<b>Váha</b>	3	2	1	
<b>Respondent 1</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>

<b>Respondent 2</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 3</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 4</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 5</b>	3x6	2x7	1x7	<b>39</b>
<b>Respondent 6</b>	3x6	2x7	1x7	<b>39</b>
<b>Respondent 7</b>	3x6	2x7	1x7	<b>39</b>

Tato otázka se týkala především rad a doporučení ohledně fyzického a duševního zdraví. Zde opět většina respondentů dosáhla nejvyššího možného hodnocení. Zjistili jsme, že pro duševní pohodu má největší vliv kolektiv a schopnost komunikovat o problémech během směny.

Co se týče fyzické pohody, sportování a jakákoli pohybová aktivita hrají klíčovou roli. Nebyly opomenuty ani regenerační a relaxační cvičení, jako je například jóga nebo otužování.

**12) Máte nějaké tipy pro zlepšení komunikace a podpory mezi členy týmu, abyste si vzájemně pomohli při řešení stresových situací?**

**(R1)** „Podle mě je hlavně důležité, aby se člověk nebál přiznat, že potřebuje tu pomoc od psychologa, nebo od kolegů.“

**(R2)** „Nedržel to v sobě, určitě o tom všem mluvit, říct hele toto a tamto mi neudělalo dobře, pojď to semnou probrat. Ta práce je prostě náročnější to každý ví a musíme hodně mluvit. Vypovídat se s kolegy je základ.“

**(R3)** „Kolega teďka akorát zkouší metody deep breathingu, které nejsou špatné, celé se to odvíjí od toho, že se nesmíte ale bát mluvit, když se uzavřete do sebe, tak Vám toho moc nepomůže.“

**(R4)** „Zlepšovat si myslím že není úplně co za mě, vidáme se hodně a možností kde si promluvit, nebo vzájemně pomoc při řešení náročných situací je hodně.“

**(R5)** „Tady úplně není asi co, komunikace funguje výborně. Máme tady svoji zašívárnu, kde máme kulečnick, fotbálek. Tady na těch místech si pořád povídáme.“

**(R6)** „Tak určitě říct, že mi něco nelíbí nebo líbí, a hlavně to v sobě ndržel no, že jakoby ti introverti tady to mají horší si myslím než extroverti.“

**(R7)** „Žádné nemám. Musím říct, že tady vše funguje, jak má.“

Tabulka 12

Komunikace mezi členy týmu – rady a doporučení

	<b>Efektivita</b>	<b>Akceptace</b>	<b>Relevantnost odpovědi</b>	<b>Součet</b>
--	-------------------	------------------	------------------------------	---------------

Váha	3	2	1	
<b>Respondent 1</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 2</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 3</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 4</b>	3x6	2x7	1x7	<b>39</b>
<b>Respondent 5</b>	3x6	2x7	1x7	<b>39</b>
<b>Respondent 6</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 7</b>	3x3	2x7	1x3	<b>26</b>

V této otázce bylo zjištěno, že mezi typy pro zlepšení komunikace a podpory mezi členy týmu má klíčovou roli již mnohokrát zmíněný kolektiv. Respondent č. 1 zdůraznil důležitost komunikace s psychologem, především proto, že je odborníkem v této oblasti. Zbývající respondenti popisovali, jak probíhá tato komunikace přímo během směny, a podle jejich slov není třeba provádět žádné zásadní změny v této oblasti.

### **13) Jaké změny by podle Vás mohly být provedeny pro zlepšení relaxace a regenerace u Hasičského záchranného sboru?**

**(R1)** „Stavíme tady novou budovu, kde bude sauna s tím, že teda do té sauny budeme mít přístup mimo směnu, protože na té směně musíme pamatovat na to, že jsme výjezdový hasiči a můžeme kdykoliv vyrazit. Máme teda takovou domluvu s ostatními, že když musím třeba do sprchy nebo něco důležitého řešit, tak ten kolega je schopný za mě vzít výjezd, takže takhle by se ta relaxace a regenerace dala řešit.“

**(R2)** „Vybavení té stanice, člověk by měl mít možnost být v kvalitním, čistém prostředí, ať tady není špína, ale je to skoro jako doma bych řekl. Dál by se mohla zlepšit denní místnost, tam by to chtělo třeba kulečnick, ať můžeme víc relaxovat, a chystá se tady sauna, tak na tu se těšíme.“

**(R3)** „Chystá se tady pár změn, bude se dělat další část budovy, kde přijdou nějaké nové věci, tak za mě třeba asi sauna, možná nějaký kulečnick, nebo třeba fotbálek.“

**(R4)** „Možná tročku víc zkoušet deep breathing, kde se člověk naučí dýchat, jak by měl. Na regeneraci se tady bude dávat sauna, na to se hodně těšíme a třeba nějaký masážní křesla no, tam by to člověk ocenil, takhle provádíme občas masáže druhým, ale ty křesla by byly super.“

**(R5)** „Víc časových okýnek na to, aby ta směna nebyla v takovém presu. Ale to je třeba podle mě specialita jako naší stanice, třeba ne všichni toto mají, ale zrovna tady u nás je toho tolik, že nemáme vůbec čas. Prostě tady ráno přijdete a fakt se nezastavíte, pořád je něco nového,

*pořád něco děláme, pořád se něco vymýšlí, začíná toho být až moc. Nemáme dost odpočinku vůči tomu, co po nás chtějí.“*

**(R6)** *„Dodržování toho harmonogramu denního, my tady toho máme dost, a ještě fyzická příprava a volno přichází fakt až pozdě večer. Takže ne věci navíc, ale dodržovat ten harmonogram. A možná i větší využití sauny, třeba i ve volnu. Já chodím docela často, ale je to potom tak, že musíte být do dvou minut připravený na výjezd.“*

**(R7)** *„Máme tady hrozně moc úkolů během toho dne, je to tady brutálně našlapaný. Spousta lidí si myslí, že nic neděláme, ale tady je toho fakt hodně, do toho máme výjezdy a přijedeme pozdě večer, kdy máte tak nějak volno. Začíná toho být nad hlavu.“*

Tabulka 13

*Změny pro zlepšení relaxace a regenerace u HZS*

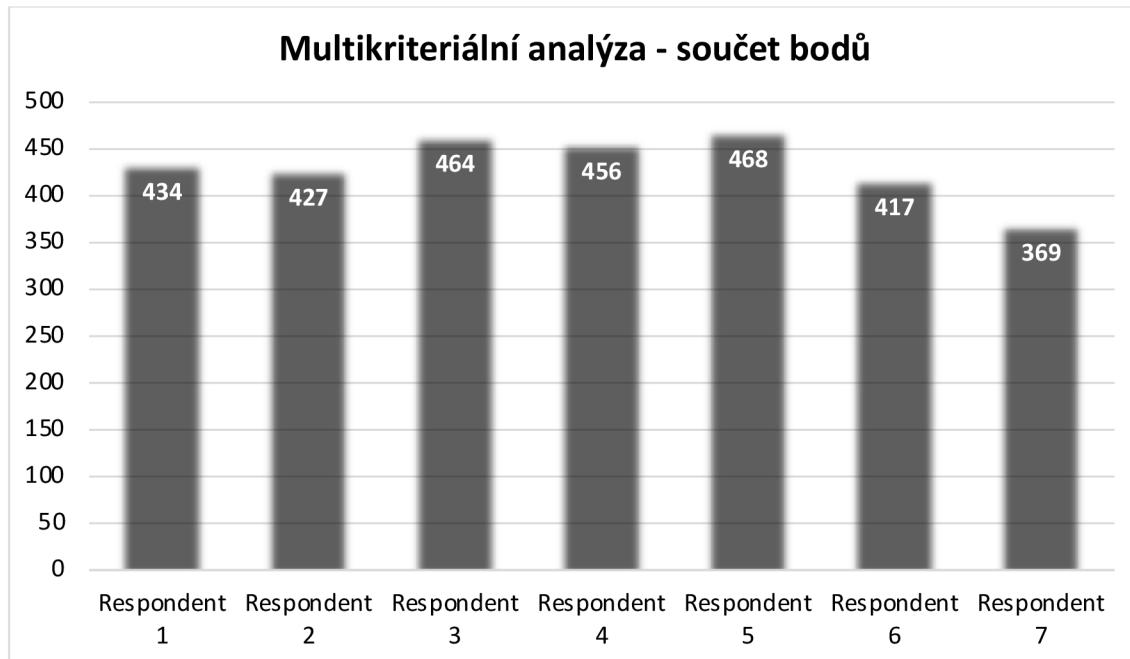
	<b>Efektivita</b>	<b>Akceptace</b>	<b>Relevantnost odpovědi</b>	<b>Součet</b>
<b>Váha</b>	3	2	1	
<b>Respondent 1</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 2</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 3</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 4</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 5</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 6</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>
<b>Respondent 7</b>	3x7	2x7	1x7	<b>42</b>

Závěrečná otázka byla zaměřena na potenciální změny v oblasti relaxace a regenerace u HZS ČR. Tato otázka vyvolala nejvíce rozmanitých odpovědí, mezi které patřila sauna, kterou by respondenti ocenili jako rychlý prostředek regenerace.

Respondenti č. 5, 6 a 7 se shodli na tom, že by měl být více dodržován denní harmonogram, protože podle jejich slov jsou hasiči vystaveni nadměrnému tlaku, což v konečném důsledku vede k nedostatku odpočinku.

Obrázek 8

*Multikriteriální analýza – součet bodů*



Respondent číslo 5 dosáhl prvního místa s nejvyšším ziskem 468 bodů, těsně následovaný respondentem číslo 3, který získal 464 bodů. Třetí pozici obsadil respondent číslo 4 s 456 body. Respondent číslo 1 dosáhl 434 bodů, zatímco respondent číslo 2 skončil těsně za ním s 427 body. Předposlední místo patří respondentovi číslo 6 s 417 body, a na pomyslném posledním místě se umístil respondent číslo 7 s "pouhými" 369 body.

Toto uspořádání reflektuje hodnocení účastníků a jejich přínos pro tuto práci. Tato metoda poskytla cenné informace, které byly následně diskutovány v další kapitole. Na základě těchto zjištění byly navrženy potenciální změny, které by bylo vhodné uplatnit v této oblasti.

**Hypotéza:** Existuje předpoklad, že při velmi významném a deklarováném vytížení jednotek požární ochrany, a ne příliš dobrému stavu uplatňování relaxačních a regeneračních technik může dojít ke zjištění počátečních podmínek syndromu vyhoření a případně posttraumatické stresové poruchy v podmínkách současných a předpokládaných bezpečnostních hrozeb.

Hypotéza byla potvrzena, jelikož příslušníci HZS ČR jsou často vystaveni vysokému fyzickému a emocionálnímu tlaku při zásazích, a to včetně rizika vlastního života a zdraví, jakož i při zachraňování životů a majetku ostatních. Nedostatek relaxačních a regeneračních technik



může vést k nahromadění stresu a emocionálního vyčerpání, což může vyústit v syndrom vyhoření, charakterizovaný pocitem vyčerpání, cynismem a sníženou účinností v práci.

Navíc, pokud se příslušníci opakovaně dostávají do situací, které jsou traumatizující nebo nebezpečné, mohou se vyvinout symptomy posttraumatické stresové poruchy, jako jsou opakující se vzpomínky na traumatické události, noční můry, zvýšená podrážděnost a vyhýbání se situacím spojeným s traumatickou událostí.

## 6 DISKUSE

Téma, které je probíráno v této bakalářské práci je velmi důležité a zároveň i citlivé. Celá diskuse je vedena ohleduplně, aby nebyl ztracen respekt a úcta vůči práci, kterou příslušníci HZS ČR vykonávají.

Hasiči jsou vystaveni spoustě náročným situacím, které vyžadují vysokou úroveň koncentrace. Je důležité, abychom si uvědomili, jak může být tato práce fyzicky i psychicky náročná, a jakým způsobem můžeme zajistit, aby příslušníci Hasičského záchranného sboru měli dostatek regenerace a relaxace. Nedostatek odpočinku je v dnešní době aktuálním tématem v mnoha profesích, včetně již zmíněného Hasičského záchranného sboru. Hasiči jsou častokrát vystavováni stresu, když musí rychle reagovat na různé situace, jako jsou například dopravní nehody nebo požáry. I proto je důležité, aby byly přijaty kroky ke zvýšení dostatečného odpočinku u této složky. Věřím, že každý z nás má o to zájem, musíme si totiž uvědomit, že tito lidé každodenně nasazují své životy pro ochranu ostatních.

Cílem práce bylo zhodnotit, zda příslušníci Hasičského záchranného sboru České republiky mají dostatek odpočinku vzhledem k náročnosti svého povolání a dále analyzovat, zda existuje možnost projevů syndromu vyhoření a posttraumatické stresové poruchy v kontextu současných a potenciálních bezpečnostních hrozeb. K tomu byla využita metoda kvalitativního výzkumu ve formě rozhovorů. Na základě získaných dat byl zvolen fenomén této práce „pracovní zátěž“, ten byl vytvořen souhrnem 5 hlavních kategorií, kterými jsou: denní řád, vztahy na pracovišti, odborná pomoc, volný čas a únava. V další části se pokusíme o zřetelný výklad pracovní zátěže v souvislosti s naším tématem.

Pracovní zátěž u hasičů je v posledních letech stále více diskutovaným tématem. Příliš mnoho pracovní zátěže může vést ke zhoršení kvality práce a ke zvyšování chybovosti. Příslušníci Hasičského záchranného sboru musí být vždy plně koncentrováni a připraveni na veškeré situace, které mohou nastat. Pokud jsou přetíženi pracovními úkoly, může to mít vliv na plnění pracovních povinností s maximální efektivitou a bezpečností. V tomto případě je zásadní, aby vedení Hasičského záchranného sboru zajistilo, že hasiči nebudou vystavováni nadměrnému množství pracovní zátěže. V praxi to znamená dodržování odpočinku na směnách i mimo ně, a to i proto, že zátěž, kterou hasiči zažívají při pracovní době si s sebou odnášejí i mimo pracovní dobu a může se projevit v podobě velké únavy. Práce hasiče není jen o fyzické síle, jak si můžeme mylně myslet, ale je také o psychické odolnosti. Jak již bylo zmíněno, hasiči jsou vystavováni obrovskému stresu v rámci mimořádných událostí, a stále musí mít na paměti, že některé situace nemusí skončit dobře. Je tedy velmi důležité, aby příslušníci HZS ČR měli dostatek možností k odpočinku a dokázali se vyrovnat s náročností svého povolání.

Řešením by v první řadě mohlo být navýšení počtu příslušníků, následkem by bylo snížení zátěže každého jednotlivce a došlo by i ke zlepšení kvality práce. V tomto případě je ale nutné se zamyslet nad jedním z největších problémů a tím je platové ohodnocení této složky. Na základě rozhovorů, které byly provedeny, zazněly informace nejen ohledně nedostatku odpočinku, ale také ohledně nedostatku finančního ohodnocení. Mnoho příslušníků zastává názor, že jiné složky jsou lépe ohodnoceny. Pokud se podíváme na složky jako je Policie České republiky nebo Armáda České republiky, tak tam tyto problémy nejsou. Otázkou zní, proč by tyto složky měly mít větší finanční ohodnocení než Hasičský záchranný sbor? Nyní nahlédneme na tento problém z pohledu respondenta, který na tuto otázku víceméně odpověděl, „*my tady sice máme 2 dny volna, což se může zdát dobré, na druhou stranu nejsme dost finančně ohodnocení podle mého názoru, takže hromada kluků tady využívá ty 2 dny na nějaké brigády. Z toho plyne, že tady nemáme moc odpočinku i skrz tyto věci*“ (R5). Podstatné je tedy zajištění dostatečného odpočinku i mimo pracovní dobu. Možností by byly například rekreační pobyty, na kterých dokáží hasiči nabrat nové síly a mohou být opět připraveni na náročnost své práce.

Dále je důležité zajistit přístup k odborné pomoci ze strany psychologů, to může dopomoci k překonání stresu a s tím spojenou únavou. Psychologická pomoc musí být snadno dostupná a zároveň i kvalitní, aby se hasiči mohli vypořádat s psychickými problémy. Měla by být snadno přístupná i pro blízkou rodinu hasičů, neboť ta hraje důležitou roli v této oblasti. Oproti tomu absence psychologické pomoci může vyvolat vážné duševní následky, které mohou zapříčinit zdravotní potíže jako je posttraumatická stresová porucha nebo syndrom vyhoření. Psychologická služba HZS ČR byla schválena v roce 2002 a o rok později začala vykonávat svou funkci. Vyjádření z konference z roku 2006 (viz. kapitola 2.1.6) poukazuje na stálé nedostatky čtyři roky od schválení. Nad touto problematikou je nutné se více pozastavit. Z odpovědí respondentů bylo možné vidět, že psycholog je na stanici sice takřka k neustálé dispozici, nicméně nevěnuje hasičům takovou pozornost, kterou by podle jejich názoru měli dostávat. Co se týče doporučení v tomto ohledu, tak respondent č. 6 uvedl, že v Moravskoslezském kraji, kde působil šest let, měli jednou za rok povinné sezení s psychologem v kolektivu. Od roku 2006 tedy nenastala přínosná změna v Olomouckém kraji, jelikož takové sezení se prozatím nekoná, ale věřím, že v budoucnu nastane více změn a řešení této problematiky se obrátí správným směrem.

## 7 ZÁVĚRY A NÁVRHY PRO ROZVOJ TEORIE A PRAXE OCHRANY OBYVATELSTVA

Výsledky celé práce poukazují na nedostatky v problematice odpočinku u HZS ČR. Tyto nedostatky je možné eliminovat, pokud nastanou částečné změny a daná problematika bude řešena. Návrhy, které by mohly být této situaci nápomocné, jsou prezentovány níže. Jsem si vědom, že realizace návrhů není jednoduchá a vyžaduje mnoho investovaného času a financí.

***Návrhy, které by mohly přispět ke zlepšení relaxace a regenerace u Hasičského záchranného sboru:***

### 1) **Program psychologické podpory**

Zavedení pravidelných konzultací s psychologem nebo terapeutem pro příslušníky HZS ČR.

Vytvoření anonymního systému, kde mohou jednotlivci hovořit o svých emocionálních prožitcích a získat podporu.

### 2) **Zřízení relaxačních místností**

Vytvoření relaxačních místností na stanicích, kde hasiči mohou najít klid a odpočinek.

Poskytnutí relaxačních pomůcek, jako jsou masážní křesla, hudba nebo meditační prostředky.

### 3) **Podpora rodinného prostředí**

Zajištění programů pro rodiny příslušníků HZS ČR, aby i oni byli informováni o náročnosti povolání a mohli lépe podporovat své blízké.

Možnost rodinných konzultací s psychologem nebo poradcem.

### 4) **Pravidelná hodnocení a zpětná vazba**

Zavedení pravidelných hodnocení pracovního prostředí a zpětné vazby od hasičů ohledně náročnosti a stresu v práci. Na základě těchto hodnocení provádět úpravy pracovních podmínek a podpory.

***Návrhy pro vzdělávání v ochraně obyvatelstva a kinantropologii***

### 1) **Programy relaxace a regenerace**

Implementace speciálních programů relaxace a regenerace, které by byly přizpůsobeny potřebám hasičů.

Zahrnutí technik, jako jsou masáže, uvolňování svalů a rehabilitační cvičení, aby podpořily fyzickou a psychickou regeneraci.

**2) Spolupráce s fyzioterapeuty**

Navázání spolupráce s fyzioterapeuty, kteří by mohli poskytovat pravidelné konzultace a cvičební plány pro hasiče.

**3) Edukace v oblasti self-care**

Vytvoření edukačních programů zaměřených na self-care a prevenci syndromu vyhoření.

Poskytnutí informací o důležitosti odpočinku, správné stravě a péči o tělo pro udržení optimálního zdraví.

## 8 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá tématem „Regenerační a relaxační techniky u Hasičského záchranného sboru a jednotek požární ochrany.“ Práce je rozdělena do dvou částí, první část je teoretická a druhá část je výzkumná. Inspirací k napsání této práce byla jednak absence výzkumů na toto téma a za druhé zájem o zapojení se k příslušníkům HZS ČR.

V teoretické části se vychází z českých i zahraničních literárních zdrojů. V první řadě se práce zaměřuje na Hasičský záchranný sbor, jeho organizaci, strukturu a psychologickou službu. Další část byla věnována regeneračním a relaxačním technikám. Stěžejním tématem v teoretické části je odpočinek, který je nosným tématem celé práce.

Ve výzkumné části jsou definovány metody, cíle a výsledky. Výzkum probíhal prostřednictvím rozhovorů s příslušníky HZS ČR. Na základě získaných výsledků z rozhovorů byla pomocí metody kódování zodpovězena výzkumná otázka a hypotéza. Myslím si, že i přes zodpovězení výzkumné otázky a hypotézy, tato práce obsahuje spoustu dalších zajímavých výsledků, se kterými by Hasičský záchranný sbor mohl v budoucnu pracovat.

V závěru práce jsou interpretovány návrhy, které by mohly pozitivně ovlivnit problematiku, kterou se tato práce zabývala.

## 9 SUMMARY

The bachelor thesis deals with the topic "Regeneration and relaxation techniques in the Fire Rescue Service and fire protection units." The thesis is divided into two parts, the first part is theoretical and the second part is research. The inspiration for writing this thesis was firstly the lack of research on this topic and secondly the interest in joining the Fire Service.

The theoretical part is based on Czech and foreign literature sources. First of all, the thesis focuses on the Fire Brigade, its organization, structure and psychological service. The next part was devoted to regeneration and relaxation techniques. The central theme in the theoretical part is relaxation, which is the supporting theme of the whole thesis.

In the research part, methods, objectives and results are defined. The research was conducted through interviews with members of the Fire Brigade of the Czech Republic. Based on the results obtained from the interviews, the research question and hypothesis were answered using the coding method. I believe that despite answering the research question and hypothesis, this thesis contains many other interesting results that the Fire Service could work with in the future.

The thesis concludes by interpreting suggestions that could positively impact the issues addressed in this thesis.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Brewer, S. (2021). *Chvilka na relaxaci*. Nakladatelství Via. ISBN 978-80-7585-519-0
- Dittrichová, Z., Wolf Čapková, M., & psychologické pracoviště MV-GŘ HZS ČR (2017). *Koncepce psychologické služby HZS ČR pro období 2017-2025*. Praha. Čj. MV-62413-1/PO-IZS-2017 Retrieved 7. 3. 2023 from World Wide Web <https://www.hzscr.cz/soubor/koncepce-2017-2025-fin-010617-schvalena-315864-pdf.aspx>
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník* (Třetí, aktualizované vydání). Praha. Portál. ISBN 978-80-262-0873-0
- Hendl, J. (2005). *Úvod do kvalitativního výzkumu. Základní metody a aplikace*. Praha. Portál. ISBN 80-7367-040-2
- Hof, W. (2020). *Wim Hof: Ledový muž*. Nakladatelství Jota. ISBN 978-80-7565-778-7
- Hošková, B., Majorová, S., & Nováková, P. (2010). *Masáž a regenerace ve sportu*. Univerzita Karlova v Praze. Nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-1767-1
- Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport*. Olympia. Praha. ISBN 80-7033-052-X
- Kebza, V., Šolcová, I. (2003). *Syndrom vyhoření. 2., rozšířené a doplněné vydání*. Praha. Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7
- Kohoutek, T., Čermák, I. (ed.) (2009). *Psychologie katastrofické události*. Praha. Academia. ISBN 978-80-200-1816-8.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha. Grada. ISBN 80-7169-121-6
- Kutálek, R. (2019) *Hasiči*. ISBN 978-80-204-5534-5
- Le Van Quyen, M. (2019). *Mozek a ticho*. Nakladatelství Éditions Flammarion Paris. ISBN 978-80-7407-493-6
- Machač, M., Macháčova, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Státní pedagogické nakladatelství Praha.
- Machová, J., Kubátová, D., & kol. (2015). *Výchova ke zdraví* (2. aktualizované vydání). Praha. Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5351-5
- Ministerstvo Vnitra Generální ředitelství záchranného sboru České republiky (2009). *Řád výkonu služby v jednotkách požární ochrany*. Praha. Čj. MV-15377-1/PO-2009. Retrieved 7. 3. 2023 from World Wide Web <https://www.hzscr.cz/soubor/vykon-sluzby-prilohy-siar-09-25-rad-vykonu-sluzby-jsdh-pdf.aspx>
- Ondráček, Z. (2007). *Psychosociální pomoc v situacích mimořádných událostí*. Retrieved 25. 3. 2023 from World Wide Web [Nebezpečí psychického vyčerpání \(hasici-vzdelavani.cz\)](https://www.hzscr.cz/soubor/vykon-sluzby-prilohy-siar-09-25-rad-vykonu-sluzby-jsdh-pdf.aspx)
- Smetana, M., & Kratochvílová, D. (2007). *Integrovaný záchranný systém a jeho složky*. Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-80-7368-337-5



- Soubor interních aktů řízení GŘ HZS ČR č. 39/2003, o zřízení týmu Anonymní telefonní linky pomoci v krizi. Retrieved 18. 1. 2024 from World Wide Web <https://www.hzscr.cz/clanek/psychologicka-sluzba-hzs-kraje-vysocina.aspx>
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha. Grada Publishing a.s. ISBN 978-80-247-3646-4
- Strauss, A., Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Sdružení podané ruce Brno. Nakladatelství Albert. ISBN 80-85834-60-X
- Šenovský, M., Adamec, V., & Hanuška, Z. (2007). *Integrovaný záchranný systém*. Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství.
- Šváb, S. (2006). *Psychologie práce pro nováčky, hasiče-záchranáře, ale nejen pro ně*. Ostrava. Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství
- Vyhláška č. 324/2001 Sb. *Vyhláška Ministerstva vnitra, kterou se stanoví požadavky na fyzickou a zdravotní způsobilost příslušníků Hasičského záchranného sboru České republiky, druhy služeb zvláště obtížných a zdraví škodlivých a postup při udělování ozdravného pobytu*
- Vyhláška č. 487/2004 Sb., *o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru*
- Walker, M. (2018). *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-7555-122-1
- Zákon č. 133/1985 Sb., *České národní rady o požární ochraně*
- Zákon č. 239/2000 Sb., *o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů*
- Zákon č. 320/2015 Sb., *o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů*
- Zákon č. 361/2003 Sb., *o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů*

### **10.1.1 Seznam obrázků**

Obrázek 1 – Paradigmatický model

Obrázek 2 – Paradigmatický model „Pracovní zátěž“

Obrázek 3 – Znázornění otevřeného kódování hlavní kategorie „Denní řád“

Obrázek 4 – Znázornění otevřeného kódování hlavní kategorie „Vztahy na pracovišti“

Obrázek 5 – Znázornění otevřeného kódování hlavní kategorie „Odborná pomoc“

Obrázek 6 – Znázornění otevřeného kódování hlavní kategorie „Volný čas“

Obrázek 7 – Znázornění otevřeného kódování hlavní kategorie „Únava“

Obrázek 8 – Multikriteriální analýza – součet bodů

### **10.1.2 Seznam tabulek**

Tabulka 1 – „Fyzická kondice“

Tabulka 2 – „Fyzická aktivita (volný čas)“

Tabulka 3 – „Fyzická a duševní pohoda (na směně)“

Tabulka 4 – „Duševní rovnováha“

Tabulka 5 – „Stresové situace“

Tabulka 6 – „Udržení a zlepšení psychického zdraví“

Tabulka 7 – „Techniky/způsoby k vypořádání s těžkými zážitky“

Tabulka 8 – „Odborná pomoc“

Tabulka 9 – „Psychické zdraví – programy/školení“

Tabulka 10 – „Pohotovostní služba – psycholog“

Tabulka 11 – „Fyzická a psychická pohoda – rady a doporučení“

Tabulka 12 – „Komunikace mezi členy týmu – rady a doporučení“

Tabulka 13 – „Změny pro zlepšení relaxace a regenerace u HZS“

### **10.1.3 Seznam zkratk**

HZS ČR – Hasičský záchranný sbor České republiky

IZS – Integrovaný záchranný systém


JPO – Jednotky požární ochrany

PSP – Posttraumatická stresová porucha

PIP – Posttraumatická intervenční péče

## 11 PŘÍLOHY

### 11.1 Vyjádření etické komise



Fakulta  
tělesné kultury

Genius loci

#### Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně  
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.  
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.  
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.  
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.  
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne **1. 02. 2023** byl projekt bakalářské práce

Autor /hlavní řešitel/: **Petr Svoboda**

s názvem **Regenerační a relaxační techniky u Hasičského záchranného sboru a jednotek požární ochrany**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **31 / 2023**  
dne: **4. 4. 2023**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP  
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.  
předsedkyně

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009  
www.ftk.upol.cz

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury  
Komise etická  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

## 11.2 Kompletní rozhovory s respondenty

### Respondent č. 1

#### 1. Jak si udržujete fyzickou kondici při náročné práci jako příslušník HZS?

*„Na stanici je posilovna, protože v rámci výkonu služby máme absolvovat předepsanou fyzickou přípravu v rozsahu 2 hodin denně. Já se narovinu přiznám, že posilovnu využívám v minimální míře, ale chodívám běhat s kolegama.“*

#### 2. Jak se udržujete fyzicky aktivní během volného času?

*„Jezdím rád na kole, dál třeba procházky se psem nebo rodinou. Jinak celkově nějaká forma aktivního odpočinku.“*

#### 3. Co Vám pomáhá pro udržení fyzické a duševní pohody během směny?

*„Tak co se týče té fyzické a duševní, tak vlastně my tady chodíváme hrávat fotbal, když je nás dost, nebo jak jsem říkal chodím s tím jednou kolegou běhat a při tom běhu, když třeba běžíme 8-10km což je třeba hodinka tak během toho si povídáme, protože máme svoje tempo, které není nijak extrémně rychlý není to ale ani pomalá chůze. A celkově chodíme ráno s klukama na kafe, kde si povídáme, Odpoledne si dáme společně oběd a potom si i vaříme no, takže ono u toho vaření taky docela zrelaxujete. Dovolím si říct, že ta směna je taková druhá rodina, protože jsme tady spolu třetinu života, trávíme tady spolu těch 24 hodin, takže když je problém, tak si jako parta sedneme a popovídáme si o tom a poradíme si.“*

#### 4. Jak si udržujete duševní rovnováhu při náročné práci jako příslušník HZS?

*„Já osobně si myslím že pro mě jóga nebo meditace a tady takové věci nemají smysl, pro mě to není úplně potřeba. Já v podstatě využívám spíš ty koníčky, ten sport, u kterého prostě dokážu vypnout.“*

#### 5. Jak se vypořádáváte se stresovými situacemi během své práce?

*„Tady ty situace zvládám v pohodě a zatím jsem neměl žádný problém, že bych někdy propadal nějakému stresu.“*

#### 6. Pomáhá Vám Vaše profese k udržení a zlepšení psychického zdraví?

*„Ano, dokonce by se dalo říct že velkým způsobem, protože manželce byla diagnostikovaná nemoc a myslím si, že díky tomu, že tady ty situace jako raněné osoby a tak, zažívám tady v práci tak jsem nad tím dokázal přemýšlet trošku jinak a věděl jsem asi svým způsobem i jak s ní komunikovat. Navíc tady máme sezení s psychologem, který nás učí, jak zvládat tyto situace, což mi taky pomohlo, takže za mě ta profese mi určitě pomáhá hodně.“*

**7. Jakým způsobem se vypořádáváte s těžkými zážitky, které jste zažil/a během své práce jako příslušník HZS?**

*„Úmrtí bohužel k té práci patří. Naštěstí jakoby to beru furt tak, že to je koloběh života, a že prostě takové situace v tom životě přichází. Zatím teda nebyla situace, kdy bych přímo potřeboval psychologa, ale vždycky stačili chlapi ze směny.“*

**8. Existuje někdo, s kým můžete konzultovat své duševní zdraví a stres v zaměstnání?**

*„Máme tady psychologa, se kterým si můžete sednout buď sám, nebo když je to těžší zásah tak velitel čety tam pošle celou partu a řešíme to s ním.“*

**9. Máte nějaké programy nebo školení, které Vám pomáhají s duševním zdravím a regulací stresu?**

*„Ne.“*

**10. Kdo Vám zajišťuje pohotovostní službu, na kterou se můžete obrátit, pokud potřebujete pomoc se stresovými situacemi?**

*„Psycholog, který je k dispozici 24/7.“*

**11. Máte nějaké rady či doporučení pro nové příslušníky HZS, jak zvládat stres a zůstat v dobré fyzické a psychické formě/pohodě?**

*„Já osobně si myslím, že člověk, co chce jít k hasičům, tak by na takové situace měl být připravený a měl by to zvládat i v běžném životě. Protože tady sice je to psychologické vyšetření, které člověk absolvuje, ale já si myslím že to moc nevypovídá o tom, jestli ta daná osoba bude připravená na ty stresové situace. Důležité je, že člověk musí mozek nechat na vrátnici a prostě vypnout. Co se stalo nechat v práci a netahat si to do svého běžného života.“*

**12. Máte nějaké tipy pro zlepšení komunikace a podpory mezi členy týmu, abyste si vzájemně pomohli při řešení stresových situací?**

*„Podle mě je hlavně důležité, aby se člověk nebál přiznat, že potřebuje tu pomoc od psychologa, nebo od kolegů.“*

**13. Jaké změny by podle Vás mohly být provedeny pro zlepšení relaxace a regenerace u Hasičského záchranného sboru?**

*„Stavíme tady novou budovu, kde bude sauna s tím, že teda do té sauny budeme mít přístup mimo směnu, protože na té směně musíme pamatovat na to, že jsme výjezdový hasiči a můžeme kdykoliv vyrazit. Máme teda takovou domluvu s ostatníma, že když musím třeba do sprchy nebo něco důležitého řešit, tak ten kolega je schopný za mě vzít výjezd, takže takhle by se ta relaxace a regenerace dala řešit.“*

**Respondent č. 2**

**1. Jak si udržujete fyzickou kondici při náročné práci jako příslušník HZS?**

*„Takže určitě posilovna a běhání klasicky v rámci práce.“*

**2. Jak se udržujete fyzicky aktivní během volného času?**

*„Když mám čas, tak si zajdu na kolo, ale to málokdy.“*

**3. Co Vám pomáhá pro udržení fyzické a duševní pohody během směny?**

*„V rámci práce máme přímo hodiny vyčleněné na fyzickou aktivitu, člověk má možnosti spoustu, je tady vybavená posilovna, ovál, lezecká stěna. Duševní pohodu, tak na to máme ten kolektiv no, potom si tady chlapi rádi pouští muziku a jsou chvíli sami se sebou.“*

**4. Jak si udržujete duševní rovnováhu při náročné práci jako příslušník HZS?**

*„Většinou si člověk třeba zajde do té sauny trošku si odpočine, o zrelaxuje nějakým způsobem psychicky i vlastně fyzicky, dál třeba vířivka.“*

**5. Jak se vypořádáváte se stresovými situacemi během své práce?**

*„Psychologa jsem úplně nepotřeboval, rodina asi to spíš taky ne, jako člověk to netahá domů tu práci, ale spíš to řešíme jako tady v tom kolektivu jo. Člověk to bere tak, že prostě na to není sám, je v kolektivu a ty lidi vlastně navzájem se podpoří, nebo si pak o tom popovídáme mezi si mezi sebou.“*

**6. Pomáhá Vám Vaše profese k udržení a zlepšení psychického zdraví?**

*„Jednoznačně ano, člověk není jak kdyby, tak citlivý. Běžný člověk, který někde uvidí nějakou zlomenou nohu nebo něco takového, tak ho to může překvapit a zarazit. My už na to reagujeme jinak, jsme emočně silnější.“*

**7. Jakým způsobem se vypořádáváte s těžkými zážitky, které jste zažil/a během své práce jako příslušník HZS?**

*„Tady to bude kolektiv a hudba, písničky mi občas pomůžou se uzavřít a popřemýšlet o tom.“*

**8. Existuje někdo, s kým můžete konzultovat své duševní zdraví a stres v zaměstnání?**

*„Psycholog“*

**9. Máte nějaké programy nebo školení, které Vám pomáhají s duševním zdravím a regulací stresu?**

*„Ne.“*

**10. Kdo Vám zajišťuje pohotovostní službu, na kterou se můžete obrátit, pokud potřebujete pomoc se stresovými situacemi?**

*„Je to ten už zmíněný psycholog, ten je nám k dispozici pořád, pomáhá i ostatním, tím myslím zraněné přímo u nehody, je to naše opora.“*

**11. Máte nějaké rady či doporučení pro nové příslušníky HZS, jak zvládat stres a zůstat v dobré fyzické a psychické formě/pohodě?**

*„Fyzicky sport určitě, jako ten pomáhá a člověk má větší jistotu, prostě si víc věří a je schopnější. Co se týče duševní tak nebýt úplně uzavřený, musíte se chtít bavit s lidmi, tady je to kolektiv a nemůžeme mít člověka, který si bude dělat co chce.“*

**12. Máte nějaké tipy pro zlepšení komunikace a podpory mezi členy týmu, abyste si vzájemně pomohli při řešení stresových situací?**

*„Ndržet to v sobě, určitě o tom všem mluvit, říct hele toto a tamto mi neudělalo dobře, pojd' to semnou probrat. Ta práce je prostě náročnější to každý ví a musíme hodně mluvit. Vypovídat se s kolegama je základ.“*

**13. Jaké změny by podle Vás mohly být provedeny pro zlepšení relaxace a regenerace u Hasičského záchranného sboru?**

*„Vybavení té stanice, člověk by měl mít možnost být v kvalitním, čistém prostředí, ať tady není špína, ale je to skoro jako doma bych řekl. Dál by se mohla zlepšit denní místnost, tam by to chtělo třeba kulečník, ať můžeme víc relaxovat, a chystá se tady sauna, tak na tu se těšíme.“*

**Respondent č. 3**

**1. Jak si udržujete fyzickou kondici při náročné práci jako příslušník HZS?**

*„Máme tady povinnou fyzickou přípravu, kde máme možnost jak posilovny, tak třeba i hřiště máme venku.“*

**2. Jak se udržujete fyzicky aktivní během volného času?**

*„I mimo práci chodím do posilovny, tam sem skoro každý den, občas si jdu třeba i zaplavat, nebo zahrát s partou fotbal.“*

**3. Co Vám pomáhá pro udržení fyzické a duševní pohody během směny?**

*„Fyzické to bude ta posilovna, jak jsem už zmiňoval, a duševní asi kolektiv.“*

**4. Jak si udržujete duševní rovnováhu při náročné práci jako příslušník HZS?**

*„Tady my asi nejvíc pomáhá kolektiv, v práci teda určitě. A mimo práci to je třeba procházka, nebo otužování.“*

**5. Jak se vypořádáváte se stresovými situacemi během své práce?**

*„Tady teda musím znovu zmínit to otužování, na stanici se na to člověk snaží nemyslet, ale potom když jdu z práce domů a mám volno, tak studená voda je takový můj lék.“*

**6. Pomáhá Vám Vaše profese k udržení a zlepšení psychického zdraví?**

*„Ano, určitě ano. Ono, když už sem přijdete a projdete vlastně testy s psychologem, tak už to z Vás udělá trochu odolnější osobu, no a potom když vidíte různé situace, které Vám sice nejsou příjemné ze začátku, tak můžete sledovat, jak si na to hlava zvyká. Díky té práci jsem psychiky daleko silnější.“*

**7. Jakým způsobem se vypořádáváte s těžkými zážitky, které jste zažil/a během své práce jako příslušník HZS?**

*„Tak v těch opravdu náročných situacích mi pomáhá psycholog, kterého tady máme, anebo sám se s tím musíte naučit žít řekl bych, rád si popovídám i s chlapama.“*

**8. Existuje někdo, s kým můžete konzultovat své duševní zdraví a stres v zaměstnání?**

*„Psycholog.“*

**9. Máte nějaké programy nebo školení, které Vám pomáhají s duševním zdravím a regulací stresu?**

*„Ne.“*

**10. Kdo Vám zajišťuje pohotovostní službu, na kterou se můžete obrátit, pokud potřebujete pomoc se stresovými situacemi?**

*„Psycholog, toho máme k dispozici, a když ne on tak interventi.“*

**11. Máte nějaké rady či doporučení pro nové příslušníky HZS, jak zvládat stres a zůstat v dobré fyzické a psychické formě/pohodě?**

*„Tak ona ta psychická pohoda se odvíjí od té odolnosti, když budete psychicky odolný, tak tady asi problém nebude no, nebrat si ty věci moc osobně, bohužel špatné věci se dějí pořád a je potřeba to nebrat asi úplně tragicky. Fyzická, tak tam je to jasné, chodit cvičit, být aktivní.“*

**12. Máte nějaké tipy pro zlepšení komunikace a podpory mezi členy týmu, abyste si vzájemně pomohli při řešení stresových situací?**

*„Kolega ted'ka akorát zkouší metody deep breathingu, které nejsou špatné, celé se to odvíjí od toho, že se nesmíte ale bát mluvit, když se uzavřete do sebe, tak Vám toho moc nepomůže.“*

**13. Jaké změny by podle Vás mohly být provedeny pro zlepšení relaxace a regenerace u Hasičského záchranného sboru?**

*„Chystá se tady pár změn, bude se dělat další část budovy, kde přijdou nějaké nové věci, tak za mě třeba asi sauna, možná nějaký kulečník, nebo třeba fotbálek.“*

#### **Respondent č. 4**

**1. Jak si udržujete fyzickou kondici při náročné práci jako příslušník HZS?**

*„Tak chodím do fitka, ale teda já osobně až navečer, kdy tma nikdo není. A když je venku hezky, tak si jdeme zahrát tenis, fotbal. Často i chodím běhat na ovál.“*

**2. Jak se udržujete fyzicky aktivní během volného času?**

*„Túra, hokej, fotbal, kolo, plavání a otužování, to jsou oblíbené věci.“*

**3. Co Vám pomáhá pro udržení fyzické a duševní pohody během směny?**

*„Fyzická pohoda, třeba ten fotbal nebo tenis, tam je velká sranda. A u té duševní tak máme tady denní místnost, kde máme televizi a tam si hlava odpočine.“*

**4. Jak si udržujete duševní rovnováhu při náročné práci jako příslušník HZS?**

*„Tak já osobně mám rád meditaci, takže když na to přijde tak třeba jóga mi dost pomáhá.“*

**5. Jak se vypořádáváte se stresovými situacemi během své práce?**



*„Já se s tím musím vypořádat sám ve své hlavě, psycholog ani třeba rodina mi moc nepomáhá.“*

**6. Pomáhá Vám Vaše profese k udržení a zlepšení psychického zdraví?**

*„Myslím si že ano. Díky té práci se člověk stane psychicky odolnějším, vídáme věci, které jsou těžké a náročné, ale počítáme s tím. Určitě jsem díky tomu psychicky odolnější.“*

**7. Jakým způsobem se vypořádáváte s těžkými zážitky, které jste zažil/a během své práce jako příslušník HZS?**

*„Psycholog a kolektiv, chlapi jsou jak druhá rodina.“* Když sem potom mimo směnu dost mi pomáhá meditace nebo otužování, něco, kde mám kontrolovaný dech.“

**8. Existuje někdo, s kým můžete konzultovat své duševní zdraví a stres v zaměstnání?**

*„Psycholog, nebo interventi.“*

**9. Máte nějaké programy nebo školení, které Vám pomáhají s duševním zdravím a regulací stresu?**

*„Ne.“*

**10. Kdo Vám zajišťuje pohotovostní službu, na kterou se můžete obrátit, pokud potřebujete pomoc se stresovými situacemi?**

*„Psycholog, který když není k dispozici, tak ho může zastoupit intervent, což je vlastně výjezdový hasič, který má kurz psychologa.“*

**11. Máte nějaké rady či doporučení pro nové příslušníky HZS, jak zvládat stres a zůstat v dobré fyzické a psychické formě/pohodě?**

*„Cvičení a běh, to je asi základ po fyzické stránce. A psychická, osobně bych asi doporučil jógu a otužování, člověk se naučí dýchat a pozná lépe své tělo.“*

**12. Máte nějaké tipy pro zlepšení komunikace a podpory mezi členy týmu, abyste si vzájemně pomohli při řešení stresových situací?**

*„Zlepšovat si myslím že není úplně co za mě, vídáme se hodně a možností kde si promluvit, nebo vzájemně pomoc při řešení náročných situací je hodně.“*

**13. Jaké změny by podle Vás mohly být provedeny pro zlepšení relaxace a regenerace u Hasičského záchranného sboru?**

*„Možná tročku víc zkoušet deep breathing, kde se člověk naučí dýchat, jak by měl. Na regeneraci se tady bude dávat sauna, na to se hodně těšíme a třeba nějaký masážní křesla no, tam by to člověk ocenil, takhle provádíme občas masáže druhým, ale ty křesla by byly super.“*

**Respondent č. 5**

**1. Jak si udržujete fyzickou kondici při náročné práci jako příslušník HZS?**

*„V podstatě my tady máme ten výkon služby, do kterého spadá i 2hodinová fyzická příprava. V zimním období chodíme hrát florbal, což je super kolektivní sport, dál i posilovna, kde máme činky, kolo, veslo, běžecký pás a mnoho dalších. V létě vyjedeme autem na nedaleké fotbalové hřiště, tam zůstaneme a hrajeme volejbal.“*

## **2. Jak se udržujete fyzicky aktivní během volného času?**

*„Já osobně chodím na hory, nebo třeba plavat. Ale zase my tady sice máme 2 dny volna, což se může zdát dobré, na druhou stranu nejsme dost finančně ohodnoceni podle mého názoru, takže hromada kluků tady využívá ty 2 dny na nějaké brigády. Z toho plyne, že tady nemáme moc odpočinku i skrz tyto věci.“*

## **3. Co Vám pomáhá pro udržení fyzické a duševní pohody během směny?**

*„Ta duševní kolektiv, my si třeba večer tady pustíme film, prostě půlka směny jde na film, každý to komentuje, má nějaké řeči, vždycky je tam super atmosféra. Dál sedíme na jídelně do půlnoci, bavíme se o koníčcích, o problémech, zkrátka o všem no, je to hodně o té komunikaci. U fyzické to je posilovna a všeobecně ta aktivita tady, máme toho fakt hodně přes den a je to fyzicky náročné.“*

## **4. Jak si udržujete duševní rovnováhu při náročné práci jako příslušník HZS?**

*„Hodně je to prostě o tom kolektivu, s tím že prostě když v podstatě třeba u toho náročného zásahu, které nejsou pořád, ale třeba jednou za čas je něco náročnějšího, tak v tom pomáhá ten kolektiv prostě. Ten člověk vždycky ví že v tom není sám, všichni v podstatě jsme v tom a dost nám pomáhá dá se říct černý humor. Vždycky se tady udržuje taková ta pohodová atmosféra. Dáme kafe vždycky uděláme rozbor zásahu, pokud se tam třeba něco nepovedlo nebo naopak povedlo. Většinou mi jako velitelé uděláme feedback, jo kluci to bylo super tak to uděláme i příště nebo naopak. Teď začíná jarní sezóna, tak si sedneme na terasu, každý si tam odpočine a celou směnu fungujeme jako kolektiv.“*

## **5. Jak se vypořádáváte se stresovými situacemi během své práce?**

*„Já si myslím že u každého je to rozdílné, někdo je na to náchylnější, což je způsobeno asi věkem nebo odslouženými roky. Problém jsou třeba děti, když jsou u toho zásahu, to jsou takové rizikovější skupiny. Je to hlavně tím, že doma máme rodinu, tak jste z toho takový zdrblý. Potom se přijede, snažíme se o tom promluvit, tak nějak zase ten kolektiv no, tam se rozvolní ta atmosféra.“*

## **6. Pomáhá Vám Vaše profese k udržení a zlepšení psychického zdraví?**

*„Určitě ano, dá se říct, že běžné situace Vás vůbec nerozhodí, zachováte klidnou hlavu.“*

**7. Jakým způsobem/technikou se vypořádáváte s těžkými zážitky, které jste zažil/a během své práce jako příslušník HZS?**

*„Jako psychologa jsem třeba zatím nepotřeboval, ale tady je to ten kolektiv u mě, funguje tady super atmosféra, uděláme si pohodu, dáme si kafe. Pokud to nezasahuje do naší rodiny tak to upřímně moc neřešíme, nebo spíš snažíme se to neřešit.“*

**8. Existuje někdo, s kým můžete konzultovat své duševní zdraví a stres v zaměstnání?**

*„Jo je to psycholog, ale dál třeba i velitelé zásahu, s těmi si můžete sednout a popovídat si o rodinných problémech, o práci. Ten třeba i řeší nějaké rozepře mezi kolegy a snaží se tady udržet tu pohodovou atmosféru.“*

**9. Máte nějaké programy nebo školení, které Vám pomáhají s duševním zdravím a regulací stresu?**

*„Jediný v podstatě co, tak ten, kdo je lezec, tak my máme spíš jako jak reagovat na sebevrahy. To je jediné, ale není to ani tak o tom duševním zdraví, jak spíš o tom, jak se bavit se sebevrahy, jak je uklidnit a zároveň být sám klidný. Ale co se teď rozjelo, tak je školení v Brně, kam jezdíme my velitelé a tam se řeší tady ty situace, ten stres a ta hlava. Řešíme i komunikaci s lidmi, s chlapama jak se máme bavit, ať je držíme v klidu a ať funguje tady ten kolektiv. Toto školení trvalo 3 dny, bylo tam 20 lidí a za mě je to super, ale je toho málo, nikdy moc to neřeší.“*

**10. Kdo Vám zajišťuje pohotovostní službu, na kterou se můžete obrátit, pokud potřebujete pomoc se stresovými situacemi?**

*„Psycholog, který by měl být k dispozici 24/7, ale dá se říct, že není, aspoň ne pro nás hasiče, v tomhle jsou určité problémy, které se musí řešit. Psycholog má ještě interventy, to jsou kluci ze směny, kteří ho mohou nahradit a za mě to funguje daleko lépe. Kluci mají kurzy na tady to a baví se s námi, můžeme za nimi kdykoliv a nahrazují toho psychologa na stanici hodně.“*

**11. Máte nějaké rady či doporučení pro nové příslušníky HZS, jak zvládat stres a zůstat v dobré fyzické a psychické formě/pohodě?**

*„Snažit se upozadit svoje potřeby, a spíš fungovat v tom kolektivu. Fyzická pohoda, člověk musí chodit cvičit no, musí chtít fungovat.“*

**12. Máte nějaké tipy pro zlepšení komunikace a podpory mezi členy týmu, abyste si vzájemně pomohli při řešení stresových situací?**

*„Tady úplně není asi co, komunikace funguje výborně. Máme tady svoji zašívárnu, kde máme kulečnický, fotbalový. Tady na těch místech si pořád povídáme.“*

**13. Jaké změny by podle Vás mohly být provedeny pro zlepšení relaxace a regenerace u Hasičského záchranného sboru?**

*„Víc časových okýnek na to, aby ta směna nebyla v takovém presu. Ale to je třeba podle mě specialita jako naší stanice, třeba ne všichni toto mají, ale zrovna tady u nás je toho tolik, že nemáme vůbec čas. Prostě tady ráno přijdete a fakt se nezastavíte, pořád je něco nového, pořád“*

*něco děláme, pořád se něco vymýšlí, začíná toho být až moc. Nemáme dost odpočinku vůči tomu, co po nás chtějí.“*

#### **Respondent č. 6**

##### **1. Jak si udržujete fyzickou kondici při náročné práci jako příslušník HZS?**

*„Máme fyzickou přípravu, florbal hrajeme s klukama. A potom vlastně já chodím cvičit a běhám na páse.“*

##### **2. Jak se udržujete fyzicky aktivní během volného času?**

*„Občas běhám a jezdím na kole, i do práce právě jezdím na kole.“*

##### **3. Co Vám pomáhá pro udržení fyzické a duševní pohody během směny?**

*„Určitě fyzická příprava nebo jakákoliv činnost v podstatě. A tu duševní tak asi hlavně ten kolektiv zase večer prostě sedneme pokecáme spolu.“*

##### **4. Jak si udržujete duševní rovnováhu při náročné práci jako příslušník HZS?**

*„Že bych cíleně si čistil hlavu se říct nedá, spíš to nějak přijde, protože jste pořád v tom kolektivu, takže určitě ta parta, že jsme tady v tom kolektivu. Nijak dál se na to vyčištění hlavy nemusím zaměřovat.“*

##### **5. Jak se vypořádáváte se stresovými situacemi během své práce?**

*„Kolektiv, vyloučení se v té partě.“*

##### **6. Pomáhá Vám Vaše profese k udržení a zlepšení psychického zdraví?**

*„Kladný vliv to určitě má.“*

##### **7. Jakým způsobem/technikou se vypořádáváte s těžkými zážitky, které jste zažil/a během své práce jako příslušník HZS?**

*„Zatím žádným.“*

##### **8. Existuje někdo, s kým můžete konzultovat své duševní zdraví a stres v zaměstnání?**

*„Máme psychologa, ale u mě zatím nebylo potřeba ho využít.“*

##### **9. Máte nějaké programy nebo školení, které Vám pomáhají s duševním zdravím a regulací stresu?**

*„Tak tady na téhle stanici jsem chvilku, takže tady nemůžu říct. Ale 6 let co jsem byl v moravskoslezském kraji, tak tam jsme měli sezení 1 za rok s psychologem v kolektivu.“*

##### **10. Kdo Vám zajišťuje pohotovostní službu, na kterou se můžete obrátit, pokud potřebujete pomoc se stresovými situacemi?**

*„Bude to psychologická služba naše, ale není k dispozici 24/7, jako on by dojel k zásahu i z domu, ale spíš jezdí jenom na zásahy na mimořádné události.“*

##### **11. Máte nějaké rady či doporučení pro nové příslušníky HZS, jak zvládat stres a zůstat v dobré fyzické a psychické formě/pohodě?**

*„Trávít čas s tou partou, s tou směnou určitě. I ve volném čase občas vyjít někam ven na akci třeba, někde posedět. Já si myslím že to je nejdůležitější součást toho, jak být jako v pohodě.“*

**12. Máte nějaké tipy pro zlepšení komunikace a podpory mezi členy týmu, abyste si vzájemně pomohli při řešení stresových situací?**

*„Tak určitě říct, že mi něco nelíbí nebo líbí, a hlavně to v sobě nedržet no, že jakoby ti introverti tady to mají horší si myslím než extroverti.“*

**13. Jaké změny by podle Vás mohly být provedeny pro zlepšení relaxace a regenerace u Hasičského záchranného sboru?**

*„Dodržování toho harmonogramu denního, my tady toho máme dost, a ještě fyzická příprava a volno přichází fakt až pozdě večer. Takže ne věci navíc, ale dodržovat ten harmonogram. A možná i větší využití sauny, třeba i ve volnu. Já chodím docela často, ale je to potom tak, že musíte být do dvou minut připravený na výjezd.“*

#### **Respondent č. 7**

**1. Jak si udržujete fyzickou kondici při náročné práci jako příslušník HZS?**

*„Tak tady je vlastně dvouhodinová fyzická příprava a tam hraje společenské hry jako třeba florbal anebo chodíme do posilovny.“*

**2. Jak se udržujete fyzicky aktivní během volného času?**

*„Abych řekl pravdu tak moc nijak, většinou jen když vím že budou fyzické testy, tak chodím běhat. Ale poslední dobou občas jezdím na kole do práce.“*

**3. Co Vám pomáhá pro udržení fyzické a duševní pohody během směny?**

*„Fyzická pohoda to bude ta povinná fyzická příprava určitě. A u duševní kolektiv a ta atmosféra.“*

**4. Jak si udržujete duševní rovnováhu při náročné práci jako příslušník HZS?**

*„Kolektiv a jejich humor na směně.“*

**5. Jak se vypořádáváte se stresovými situacemi během své práce?**

*„Snažím se vždy zachovat klidnou hlavu, k tomu mi hodně dopomáhají dechová cvičení a otužování.“*

**6. Pomáhá Vám Vaše profese k udržení a zlepšení psychického zdraví?**

*„Nikdy jsem nad tím asi úplně nepřemýšlel, ale myslím že ano.“*

**7. Jakým způsobem/technikou se vypořádáváte s těžkými zážitky, které jste zažil/a během své práce jako příslušník HZS?**

*„K tomuto mi dopomáhá víra.“*

**8. Existuje někdo, s kým můžete konzultovat své duševní zdraví a stres v zaměstnání?**

*„Máme tady psychologa, ale toho moc nevyužívám. Spíš jdu za klukama na směně.“*

**9. Máte nějaké programy nebo školení, které Vám pomáhají s duševním zdravím a regulací stresu?**

*„Ne.“*

**10. Kdo Vám zajišťuje pohotovostní službu, na kterou se můžete obrátit, pokud potřebujete pomoc se stresovými situacemi?**

*„Psycholog, ale ten pomáhá většinou při tech fakt náročných situacích. Jinak tady kluci mají kurzy a můžou nám dát také první psychologickou službu.“*

**11. Máte nějaké rady či doporučení pro nové příslušníky HZS, jak zvládat stres a zůstat v dobré fyzické a psychické formě/pohodě?**

*„Aby se začlenili do toho kolektivu, to jim pomůže asi úplně nejvíc. Dál aby sbírali zkušenosti ze zásahů, a když je nějaký problém, tak to v sobě nedusit a řešit to.“*

**12. Máte nějaké tipy pro zlepšení komunikace a podpory mezi členy týmu, abyste si vzájemně pomohli při řešení stresových situací?**

*„Žádné nemám. Musím říct, že tady vše funguje, jak má.“*

**13. Jaké změny by podle Vás mohly být provedeny pro zlepšení relaxace a regenerace u Hasičského záchranného sboru?**

*„Máme tady hrozně moc úkolů během toho dne, je to tady brutálně našlapaný. Spousta lidí si myslí, že nic neděláme, ale tady je toho fakt hodně, do toho máme výjezdy a přijedeme pozdě večer, kdy máte tak nějak volno. Začíná toho být nad hlavu.“*