

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

MAPOVÁNÍ PŘÍSTUPNOSTI PROSTORŮ FITNESS CENTER PRO OSOBY
S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Lukáš Novotný, Aplikované pohybové aktivity

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Ješínová

Olomouc 2016

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Lukáš Novotný

Název bakalářské práce: Mapování přístupnosti prostorů fitness center pro osoby s tělesným postižením

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Lucie Ješinová

Rok obhajoby bakalářské práce: 2017

Abstrakt: Tématem této bakalářské práce je mapování přístupnosti prostorů fitness center pro využití osob s tělesným postižením. Cílem práce je vytvoření formuláře, který koresponduje s formulářem MKPO vytvořený Pražskou organizací vozíčkářů. Na základě vytvořeného formuláře se v praxi mapovala přístupnost prostorů fitness centra Help to be fit, které je ve výsledku na základě naměřených hodnot částečně přístupné.

Klíčová slova: aplikované pohybové aktivity, bezbariérovost, fitness, osoby s tělesným postižením

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Lukáš Novotný

Title of the bachelor thesis: Mapping accessibility spaces of fitness centres for people with physical impairment

Department: Department of adapted physical activities

Supervisor: Mgr. Lucie Ješínová

The year of presentation: 2017

Abstract: Theme of this bachelor thesis is to map accessibility of areas of fitness centers for the use of persons with physical disabilities. The aim is to develop the methodological manual that corresponds to a form created MKPO Prague organization of wheelchair users. On the basis of a manual with practical accessibility of areas mapped fitness center Help to be fit, that is ultimately based on the measured values partially accesible.

Keywords: adapted physical activity, accessibility, fitness, people with physical impairment

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Lucie Ješínové, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 13.11.2016

.....

Rád bych chtěl poděkovat své vedoucí bakalářské práce Mgr. Lucii Ješinové za její pomoc a cenné rady, které mi poskytla, dále bych chtěl poděkovat své rodině a v neposlední řadě své životní lásce Mgr. Lucii Macounové.

Obsah

1. Úvod.....	8
2. Přehled poznatků.....	10
2.1. Charakteristika osob s tělesným postižením.....	10
2.1.1. Dětská mozková obrna	11
2.1.2. Svalová dystrofie.....	13
2.1.3. Poranění míchy.....	14
2.1.4. Rozštěp páteře	15
2.1.5. Amputace	15
2.2. Význam pohybu pro osoby s tělesným postižením	16
2.2.1. Fitness.....	17
2.2.2. Terapie v posilovně	18
2.2.3. Fitness centra v ČR	19
2.2.4. Speciální posilovací stroje.....	19
2.3. Životní styl a kvalita života osob s tělesným postižením	23
2.3.1. Životní styl	23
2.3.2. Životní styl osob s tělesným postižením	24
2.3.3. Kvalita života	25
2.3.4. Kvalita života osob s tělesným postižením	25
2.4. Legislativní podmínky pro tvorbu bezbariérového prostředí	26
2.4.1. Vyhláška č. 398/2009 Sb.....	27
2.4.2. Zákon č. 350/2012.....	35
2.4.3. Metodika kategorizace přístupnosti objektů	35
2.5. Mapy přístupnosti	39
3. Cíl práce	40
3.1. Dílčí cíle	40
3.2. Úkoly práce.....	40
4. Metodika	41
4.1. Výběr zkoumaných objektů.....	41
4.2. Postup práce.....	43
4.3. Metodika sběru dat a techniky jejich zpracování	43
4.4. Strategie získávání dat	44
4.5. Analýza sběru dat	44

5.	Výsledky	45
5.1.	Záznamový formulář	45
5.2.	Návrh záznamového formuláře č. 1	46
5.3.	Popis záznamového formuláře č. 1	56
5.4.	Finální formulář č. 2	58
5.5.	Popis změn ve finálním formuláři č. 2 po prvotním šetření	69
5.6.	Výsledky mapování Help to be fit	70
5.7.	Tvorba bezbariérové karty Help to be fit.....	70
5.8.	Doporučení pro praxi.....	78
6.	Závěr	79
7.	Souhrn	81
8.	Summary	82
9.	Referenční seznam	83
10.	Přílohy	86

1. Úvod

V této práci se zabýváme mapováním přístupnosti prostorů fitness center v Olomouci, kdy jsme se zaměřili na specifickou klientelu osob s tělesným postižením. Věřím, že tato práce může být velice přínosná a plně doufám, že nezmizí v zapomnění. Zároveň si uvědomuji, že monitoring přístupnosti prostorů fitness center není a asi nikdy nebude prioritou číslo jedna. Přece jen monitoring bezbariérovosti obchodních či kulturních domů je pro jejich zřizovatele perspektivnější než klasická fitness centra a nabízí mnohem více služeb a využití pro osoby se zdravotním postižením. Tento fakt si uvědomuji a plně akceptuji, přesto by však měla být pohybová aktivita nedílnou součástí života každého z nás, a to v jakékoliv možné míře, bez ohledu na náš zdravotní stav.

Celková oblast fitness jako taková je velice specifická a velice záleží na celkové úrovni fitness centra jako samotného celku, tak i na jeho dílčích částech jako jsou licencování nebo zkušenosti trenéři či zázemí fitness centra. V tuto chvíli narážíme na jedny z příčin nižší návštěvnosti fitness center osobami s tělesným postižením. Hlavní příčinou je bariérovost samotných fitness center včetně špatného rozmístění jednotlivých strojů. Další neméně důležitou příčinou jsou malé zkušenosti trenérů s prací s osobami s tělesným postižením v oblasti fitness. Věřím, že fitness centra byla a jsou budována s vidinou návštěvnosti intaktních klientů, stejně tak by se nemělo zapomínat na osoby se zdravotním postižením, které by oblast fitness mohla zaujmout a dát jim tak zcela nový pohled na život či sport jako takový.

Práce je v současnosti zaměřena na klientelu osob s tělesným postižením. Do budoucna bych chtěl na tuto práci navázat a zmonitorovat stejná fitness centra pro osoby se zrakovým i sluchovým postižením, nebo zůstat u monitoringu a zmapovat přístupnosti dalších fitness center se zaměřením na osoby s tělesným postižením. Do budoucna by tak mohlo dojít ke zmapování všech fitness v Olomouci. Olomouc je v současnosti doslova přehlcena fitness centry a je velice nezbytné a dle mého názoru i přínosné, aby byla jednotlivá fitness centra zmonitorována. Právě vizualizace jejich přístupnosti, jak pro intaktní, tak i klienty s různým typem postižení, by byla velkým přínosem.

Cílem práce je navržení formuláře pro posuzování přístupnosti prostorů fitness center z hlediska bezbariérovosti, jenž by napomohl zmapovat přístupnost jejich prostor a na základě

získaných informací vytvořit podmínky, které by přispěly ke zvýšení kvality života osob s tělesným postižením.

Formuláře, mapující prostory fitness center, které by korespondovaly s formulářem metodiky kategorizace přístupnosti objektů (dále jen MKPO) doposud nebyly vytvořeny. Na základě této skutečnosti jsme se rozhodli navrhnout formulář, který by byl k výše zmíněnému formuláři dle MKPO.

2. Přehled poznatků

Tělesné postižení zásadním způsobem ovlivňuje kvalitu života jak samotného pacienta, tak jeho rodiny, přátel či blízkého okolí. Soběstačnost pacienta závisí na typu a rozsahu postižení. Samotné tělesné postižení je jako takové natolik závažným omezením, že bychom se měli co nejvíce snažit usnadnit těmto osobám život ve smyslu bezbariérovosti objektů, slev jízdného či pořádání společenských, sportovních i jiných akcí, které by alespoň na malou chvíli pomohly osobám s tělesným postižením zapomenout na jejich každodenní starosti a útrapy.

Rád bych zde uvedl prohlášení pana sira Ludwiga Guttmanna, který byl zakladatelem a propagátorem sportů osob na vozíku. „Sport by se měl stát pro postiženého hybnou silou, která mu pomůže nalézt nebo obnovit vlastní vztah k okolnímu světu a tím ke svému uznání coby rovnocenného a plnoprávného občana.“ (Kudláček et al., 2007, p. 5)

2.1. Charakteristika osob s tělesným postižením

Ješina, Hamřík et al. (2011) uvádí, že v našich podmínkách tělesné postižení spolu se zrakovým, sluchovým a mentálním řadíme mezi zdravotní postižení. Michalík et al. (2011) přidávají kombinovaná postižení a civilizační choroby. Zdravotní postižení se v současnosti považuje za dlouhodobý nebo trvalý stav charakteristický orgánovou nebo funkční poruchou, kterou nelze přes veškerou léčebnou péči významně zmírnit nebo zcela odstranit (Michalík et al., 2011). Kisvetrová a Ježorská (2014) uvádí tělesné postižení, jako trvalý nebo dlouhodobý stav, který je charakterizovaný poruchou anatomickou, orgánovou nebo funkční.

Tělesné (resp. lokomoční, pohybové) postižení je omezení hybnosti, až znemožnění pohybu a dysfunkce motorické koordinace v příčinné souvislosti s poškozením, vývojovou vadou či funkční poruchou nosného a hybného aparátu, centrální nebo periferní poruchou inervace nebo amputací či deformací části motorického systému. Takové vady či dysfunkce jsou zpravidla patrné na první pohled a mají charakter trvalého snížení funkční výkonosti i ztráty schopnosti v některé nebo více oblastech lokomoce (Michalík et al., 2011, pp. 186-187).

Vymezení pojmu tělesného postižení je různé a u různých autorů se liší. Kudláček a Ješina (2013) uvádí, že tělesné postižení je natolik široký termín, že někteří autoři

upřednostňují termín porucha hybnosti. Müller et al. (2004) charakterizují tělesně postižené dítě jako jedince s vadou nosného a pohybového ústrojí. Nejčastěji se ve školním prostředí u žáků setkáváme s diagnózou dětská mozková obrna, progresivní svalová dystrofie, poúrazové stavy páteře, rozštěp páteře, amputace a různé vývojové vady (Ješina, Kudláček et al., 2011).

2.1.1. Dětská mozková obrna

Šišková (2011) uvádí dětskou mozkovou obrnu (dále jen DMO) jako jednu z nejčastějších diagnóz dětské neurologie. DMO je nestacionární a neprogresivní postižení centrálního nervového systému, které vede k poruchám volní hybnosti, mimovolným pohybům a parézám. (Kudláček & Ješina, 2008). Urbanová (2012) řadí DMO mezi nejčastější neurovývojová onemocnění, která vznikají v důsledku prenatálního, perinatálního a raně postnatálního poškození mozku. Velice podobně jako Urbanová popisují Komárek, Zumrová et al. (2000) DMO jako neprogresivní neurovývojové postižení motorického vývoje dítěte, které vzniklo na základě ukončeného nebo proběhlého prenatálního, perinatálního nebo časně postnatálního poškození mozku.

Kudláček a Ješina (2008) uvádí tyto činitele vzniku DMO:

- ❖ prenatální (předporodní) – přenošenost, infekce,
- ❖ perinatální (porodní) – abnormální porody,
- ❖ postnatální – vymezeno prvním rokem života.

Narušení hybnosti nebo svalového tonu nejsou jedinými příznaky DMO. Mezi další patří vady zraku, sluchu, řeči, epilepsie či mentální postižení (Kudláček et al., 2013).

Šišková (2011) dělí DMO podle neurologických nálezů na typy spastické (60–70 % případů), dyskinetické také označovány jako extrapyramidové (20 % případů) a ataktické též známé jako mozečkové (5–10 % případů).

Kudláček a Ješina (2008) rozdělují DMO do třech kritérií:

- ❖ nervosvalové (spastické, nespastické),
- ❖ topografické (diparéza, hemiparéza, kvadruparéza),
- ❖ funkčně sportovní klasifikace (třídy CP-ISRA).

Nervosvalové

Spastická forma – pro spasticitu je charakteristická porucha svalového tonu, která je způsobena zvýšením tonických napínavých reflexů. Tyto reflexy jsou závislé na rychlosti pasivního protažení jako důsledku abnormního zpracování propioceptivních impulzů (Šišková, 2011).

Nespastická forma – se dělí na dyskinetickou formu (extrapyramidová), pro kterou je charakteristické maximální poškození v oblasti extrapyramidového systému, tzn. bazálních ganglií, podílející se na kontrole pohybu (Šišková, 2011). Dále se pak nespastická forma člení na hypotonickou formu. Při této formě má pacient celkově snížený svalový tonus.

Topografické

Diparetická forma – je charakterizována spastickou diparézou dolních končetin včetně semiflexí. Pro semiflexi dolních končetin je typické nůžkovité držení pro spasmus adduktorů (Kudláček & Ješina, 2013). Kolář (2015) charakterizuje chůzi pacienta se spastickou diparézou, jako chůzi po špičkách s koleny přikrčenými u sebe, v některých případech s překřížujícími se koleny, kdy se pacient pohybuje otáčením trupu kolem své osy.

Hemiparetická forma – při této formě DMO Šišková (2011) uvádí, spasticky postiženou horní i dolní končetinu, kdy zmiňuje závažnější postižení horní končetiny a zároveň zmiňuje pacienty s nekvalitní chůzí. Tato forma DMO je zpravidla charakterizována postižením horní končetiny, pro kterou je typické ohnutí v lokti. V důsledku napětí dolní končetiny postižený našlapuje na špičku (Kudláček & Ješina, 2013).

Kvadruparetická forma – podle Šiškové (2011) je kvadruparetická forma nejtěžší formou DMO, kdy nemají pacienti volní úchopovou funkci v horních končetinách. Pro kvadruparetickou formu DMO je charakteristické postižení všech čtyř končetin, kdy převažuje postižení dolních nebo horních končetin. U převahy postižení dolních končetin mluvíme o zdvojení formy diparetické a v případě převahy postižení horních končetin mluvíme o zdvojení formy hemiparetické (Kudláček & Ješina, 2013).

2.1.2. Svalová dystrofie

Pro svalovou dystrofii je charakteristický úbytek svalových vláken, která postupně chudnou, rozpadají se a zanikají. Tato zaniklá svalová vlákna jsou nahrazována vazivem a tukem. Svalovou dystrofii řadíme mezi primární svalová onemocnění a nejčastěji se s ní setkáváme v dětství, později v pubertě a vzácně v dospělosti. Doposud není příčina nemoci plně popsána, ale mezi hlavní příčiny se řadí metabolické a hormonální poruchy (Kudláček & Ješina, 2013).

Svalové dystrofie jsou heterogenní skupinou hereditárních myopatií. Projevují se progresivními, většinou symetrickými svalovými atrofiemi a svalovou slabostí. Zpočátku jsou postiženy jen některé svalové skupiny, v případě svalových dystrofií typicky proximální (pletencové) oblasti. V důsledku atrofií svaloviny můžeme většinou pozorovat vadné držení těla, kolébovou »kachní« chůzi, obtíže při chůzi do schodů a vstávání z lehu a dřepu (myopatické šplhání) (Komárek, Zumrová et al., 2000, p. 103).

Kudláček et al. (2013) uvádějí dva typy úbytku svalové tkáně. Sestupný typ, u kterého úbytek svalové tkáně z ramenního pletence pokračuje na horní končetinu, dále na svalstvo trupu, bederní svalstvo a přes pánevní pletenec na svalstvo dolní končetiny. Vzestupný typ, který se nejprve objeví na pánevním pletenci a bederním svalstvu a dále pokračuje vzhůru. Vlivem nahromadění tuku se v některých případech může objevit značně zvětšené lýtkové svalstvo.

Ješina, Kudláček et al. (2011) zdůrazňují, aby se děti seznamovaly s takovými aktivitami, kterým se mohou věnovat i v pozdějších stádiích tohoto onemocnění. Mezi tyto aktivity řadí například rybaření, kuželky, házení šipek či lukostřelbu.

Typy svalové dystrofie podle Komárka, Zumrové et al. (2000):

Duchènnéova progresivní svalová dystrofie – tato forma je nejčastější a zároveň i nejtěžší. Mezi prvním až pátým rokem života bývá popisován začátek tohoto onemocnění. A během deseti let (většinou do třináctého roku života od počátku onemocnění), ztrácí pacient schopnost samostatné chůze. Také se uvádí, že 30 % pacientů trpí mentální retardací, kdy se vlivem nemoci délka jejich života zkracuje do druhé nebo třetí dekády.

Beckerova svalová dystrofie – je mírnější formou nemoci, uvádí se její pomalejší průběh i pozdější začátek mezi pátým až patnáctým rokem života. I po šestnáctém roku života bývá zachována schopnost chůze.

Svalová dystrofie typu Emeryho-Dreifussové – uvádí se její pomalu progresivní průběh. Tento typ nemoci obvykle začíná v dětství a jeho známkou bývá vznik kontraktur v oblasti lokte či Achillovy šlachy.

Facioskapulohumerální svalová dystrofie – první příznaky tohoto typu nemoci se začínají objevovat ve školním věku, ale mohou se objevovat i v dospělosti. Jako první bývají postiženy svaly obličeje a ramenního pletence.

Pletencová forma svalové dystrofie – je heterogenní skupinou geneticky definovaných progresivních chorob, které jsou charakterizovány primárním nebo převážným postižením pánevního a ramenního svalstva.

Distální forma svalové dystrofie – se podle začátku dělí na infantilní formu (od druhého roku, slabost extenzorů) a juvenilní formu (kolem desátého roku, kdy nejčastější začátek je ve čtvrté a šesté dekádě).

Kongenitální svalové dystrofie – tímto typem nemoci bývají označovány choroby kojenců s kongenitální nebo ranou hypotonií, které bývají spojené s dystrofickými změnami svalových biopsií.

2.1.3. Poranění míchy

V důsledku určitých onemocnění a těžkých úrazů páteře, u nichž mezi nejčastější příčiny úrazů patří automobilové nebo motocyklové havárie a skoky do mělké vody, dochází k ochrnutí v závislosti na výšce poškození míchy (Ješina, Kudláček et al., 2011).

Kudláček a Ješina (2013) v závislosti na výšce léze rozeznávají tyto typy ochrnutí:

Pourazová chabá paréza – v důsledku poškození míšních kořenů v dolní části bederní páteře dochází k paréze dolních končetin (neúplnému ochrnutí). Pacient je většinou schopen chůze o francouzských holích, vozík používá na sportovní aktivity či delší trasy.

Pouřazová paraplegie – poškozením míchy v oblasti hrudní a horní bederní páteře se jedná o úplné ochrnutí dolních končetin. Za jistých podmínek je možné se naučit chůzi v aparátech. Používání vozíku je pro děti s paraplegií každodenní záležitostí.

Pouřazová kvadruplegie – vzniká následkem poškození míchy v oblasti krční partie. Dolní končetiny jsou většinou zcela ochrnuté. Funkčnost horních končetin závisí na stupni postižení, při čemž v nižších partiích rukou (jako jsou prsty či zápěstí) je ochrnutí vždy horší. Na stupni postižení závisí zapojení do sportovních aktivit. Mezi vhodné aktivity patří atletika, lukostřelba nebo plavání. Specifickou hrou pro tyto osoby je ragby na vozíku.

Pouřazové kvadruparéza – je neúplné ochrnutí horních i dolních končetin. S tímto postižením se setkáváme poměrně zřídka.

V důsledku poranění míchy jsou dále rozvíjeny různě závažné poruchy autonomních, senzitivních a motorických funkcí. V tomto důsledku prakticky dochází k ovlivnění všech fyziologických dějů v organismu včetně dýchání (Kříž & Hlinková, 2014).

2.1.4. Rozštěp páteře

Označován též jako spina bifida řadíme mezi vrozené vývojové vady. Jedná se o částečný výhřez míchy v oblasti bederní páteře nádorovitého tvaru pokrytého ztenčenou kůží, který vzniká nedokonalým uzavřením modulární trubice (Kudláček & Ješina, 2008).

Mezi tři základní druhy rozštěpů páteře uvádí Kudláček a Ješina (2013) meningokéle (výhřez míšních plen), meningomyelokéle (výhřez míšních plen a míchy) a spina bifida occulta (podle rozsahu rozštěpu může být neurologický nález od normálu až po úplné ochrnutí dolních končetin).

2.1.5. Amputace

Při amputaci se jedná o oddělení periferní části těla od organismu. Z tohoto důvodu o amputaci hovoříme jako o kosmetické nebo funkční změně (Jindra, Věchtová & Bielmeierová, 2015).

Mezi historicky nejstarší doložené chirurgické zákroky patří právě amputace. Jejich technika se nejvíce rozvíjela v období válek. V roce 1858 byla v Itálii nalezena doposud nejstarší známá protéza z 3. století před naším letopočtem. Výrobci protetických pomůcek jsou známi již z 19. století. Již koncem 20. století vznikaly samostatné protetické firmy (Jindra et al., 2015).

Kudláček et al. (2013) uvádějí několik příčin amputací:

- ❖ devastující poranění,
- ❖ nezvládnutelné infekce ohrožující život,
- ❖ dlouhotrvající a nevléčitelné onemocnění.

Kudláček a Ješina (2013) dělí amputace dolních končetin na amputaci oboustrannou nadkolenní (A1), jednostrannou nadkolenní (A2), oboustrannou podkolenní (A3) a jednostrannou podkolenní (A4). Jindra et al. (2015) zase dělí amputace podle výšky na nízké (10–15 cm pod kolenním kloubem), střední (do distální třetiny stehna) a vysoké (nad distální třetinu stehna).

2.2. Význam pohybu pro osoby s tělesným postižením

V nejširším pojetí je pohyb chápán jako jeden ze základních lidských projevů. Je to tedy způsob, jak se přemísťovat, vyjadřovat, komunikovat a v neposlední řadě, jak být v interakci s okolím. Jakékoliv omezení možnosti či schopnosti pohybu má vždy dopad nejen na tělo a pohybový systém člověka, ale i na jeho sociální vztahy, životní možnosti a také na jeho duši (Kudláček et al., 2013).

Výhodu sportu lze spatřit především v tom, že u mnoha jedinců bývá spojen s pozitivními emocemi. Navíc je sport dobrým zdrojem sociálních kontaktů. Posilování může být cílenou aktivitou k rozvoji jedince, vědomou samostatnou prací na těle a sebevědomí. Plní funkci seberealizační a socializační. Posilování by mělo být také edukací toho, jak znovu poznat své tělo a jak mu porozumět (Kudláček et al., 2013, p. 40).

Sport je u tělesně postižených osob jedním z hlavních faktorů, které se podílejí na překonávání psychických a fyzických následků souvisejících s postižením. Dále také

napomáhají zvyšovat tělesnou zdatnost. Sport také napomáhá udržet výsledky dosažené prostřednictvím léčební rehabilitace (Zdařilová, 2011). Z tohoto tvrzení lze vyvodit závěr, že stav tělesně postižených po duševní i tělesné stránce je podstatně lepší u osob tělesně postižených, které se sportu věnují než u osob tělesně postižených, kteří se sportovní aktivitě nevěnují. Zdařilová (2011) uvádí, že díky sportovní aktivitě se zdravotně postižené osoby lépe vyrovnávají se svým postižením, a tedy sportovní aktivita je jedním ze základních stavebních prvků v rehabilitačním procesu, protože umožňuje žít plnohodnotný život.

Pro osoby s tělesným postižením sport představuje jistou formu seberealizace, a prostřednictvím svých úspěchů dokáží překonat obtíže, které jsou spojené se zdravotním postižením a pomáhají jim tak zařadit se do nového kolektivu, jenž netvoří jen handicapovaní (Titl, Zaatar & Ješina, 2011).

V případě, kdy došlo ke změně životní situace, která byla způsobena úrazem či nemocí, může pomoci sportování lépe se vyrovnat s nastalou situací a umožnit lepší kontakt se sociálním prostředím. Pro osobu s postižením může úspěch ve sportu kompenzovat poruchy pocitu méněcennosti a seberealizace a usnadnit jim tak návrat do „normálního“ života (Machová & Kudláček, 2008).

2.2.1. Fitness

V anglickém jazyce znamená fitness zdatnost, naproti tomu v českém jazyce nebývá fitness užíváno ve zcela identickém významu. V českém jazyce bývá fitness zpravidla používáno pro označení životního stylu, produktů nebo aktivit či pohybových aktivit spojených s fitness centrem, popř. se soutěžemi ve fitness (Stackeová, 2014).

Posilování – v anglickém jazyce označováno jako »resistence training« (pokud jde o posilování s volnou zátěží, pak jako »weight training«). Při pohybových aktivitách s tímto obsahem dochází k překonávání odporu svalovou prací. Jedná se o posilování na posilovacích trenažerech, posilování s činkami, překonávání hmotnosti vlastního těla či použití expandérů nebo dalších pomůcek. Tyto pohybové aktivity můžeme rovněž popsat třemi parametry: intenzitou, frekvencí a počtem opakování daného cviku. Důležité je vyvážené posilování všech svalových skupin, s důrazem na posilování svalů s převažující tendencí k oslabení (Stackeová, 2014, p. 25).

Stackeová (2004) uvádí tyto motivy ve fitness:

- ❖ estetické – ovlivnění tělesné hmotnosti, změna rozměrů a tvaru vlastního těla,
- ❖ zdravotní – prevence civilizačních onemocnění, zvýšení výkonnosti a odolnosti,
- ❖ sociální – možnost výkonového srovnání a sociálního kontaktu,
- ❖ prožitkové – relaxace v pohybu, odreagování stresu.

Fitness centrum chápeme jako místo sloužící k provozování specifického druhu pohybové aktivity. Základem této pohybové aktivity jsou posilovací cvičení, která jsou doplněna o protahovací cviky a aerobní trénink na trenažerech. Zároveň slouží fitness centra jako místa pro přípravu účastníků fitness soutěží (Stackeová, 2014).

2.2.2. Terapie v posilovně

Posilovna sportovní

Posilovna sportovní slouží pro zlepšení či udržení stávající kondice klienta. Prováděná cvičení jsou zaměřena na zvyšování svalové síly a vytrvalosti. K rozvoji svalové síly využíváme různé druhy posilovacích strojů a pro rozvoj vytrvalosti využíváme různé trenažery. Zároveň se uvádí, že je tento druh cvičení určen pro klienty, kteří jsou bez obtíží z pohledu fyzioterapie. Takový klient pouze potřebuje dohled pro správné provádění cvičení včetně sestavení cvičebního plánu. Dále se uvádí, že by se měla cvičební jednotka skládat z rozcvičení, hlavní a závěrečné části. Z tohoto výčtu by měla hlavní část trvat alespoň čtyřicet minut. Tak jako u posilování se zdravými klienty volíme různý počet opakování i sérií, při čemž si musíme dávat pozor na správně zvolenou zátěž pro konkrétního klienta (Kudláček et al., 2013).

Posilovna rehabilitační

U tohoto typu cvičení jsou cíle klienta stanovovány za spolupráce s ergoterapeuty a fyzioterapeuty a posilovna je vždy zacílena na konkrétní požadavek klienta. Toto zacílení posilovny je velmi vhodné a urychluje to progresi konkrétního klienta, zároveň je ale takto vedená terapie náročnější na personální zajištění i odbornost terapeuta. Pro úspěšnost terapie je ze strany klienta nezbytné jeho pochopení včetně praktického zvládnutí. Dále se pak uvádí, že je v některých případech nutná přítomnost osobního asistenta (Kudláček et al., 2013).

Posilovna sportovně kompenzační

Cílem tohoto typu cvičení jsou cvičení, která kompenzují sportovní specializaci. Tento typ cvičení je zařazován do tréninkového programu těm klientům, kteří se pravidelně věnují nějakému druhu sportu a jsou tedy jednostranně přetěžováni. Aby mohla být terapeutem stanovena cvičební jednotka, je pro terapeuta nutná znalost sportovní specializace konkrétního klienta, přičemž pro vytvoření kompenzační cvičební jednotky musí být klient schopen určit přetěžované svaly. V prvních hodinách cvičení je kladen velký důraz na techniku prováděných kompenzačních cviků. V důsledku sportovní specializace klient přetěžované svalové skupiny zapojuje i v případech, kdy to daný cvik nevyžaduje, jelikož takto přetěžované svalové skupiny mají tendenci k hyperaktivitě. Proto je součástí cvičení snaha o uvědomění si pohybu a v něm zapojených svalů (Kudláček et al., 2013).

2.2.3. Fitness centra v ČR

Níže uvádíme seznam fitness center či pohybových center v České republice, která jsou zaměřena, vybavena nebo přizpůsobena pro posilování osob s tělesným postižením. Vybraná centra jsou primárně určena pro fitness běžné populace nebo přímo pro osoby se zdravotním postižením anebo jsou součástí rehabilitačních zařízení.

- ❖ Centrum Paraple, o.p.s., Praha
- ❖ Centrum Pohybu, Olomouc
- ❖ Centrum zdravotně postižených jižních Čech, z. s., České Budějovice
- ❖ Fitness Plovárna, Hranice
- ❖ Integrační Fitness Club, Pardubice
- ❖ Rehafit, o.p.s., Praha

2.2.4. Speciální posilovací stroje

Tyto speciální posilovací stroje, které jsou zaměřeny na osoby s určitým typem postižení nebo omezení se od běžných posilovacích strojů, které všichni známe z běžných fitness center, převážně liší v jejich provedení.

Jako příklad můžeme uvést posilovací stroje na posílení horní poloviny těla, kdy je pro vozíčkáře téměř nemožné se bez pomoci asistence dostat ke cvičení na těchto strojích. Vozíčkářům v příjezdu pod tyto stroje totiž brání konstrukce sedáku, která je pevnou součástí stroje. Naproti tomu u strojů, které jsou primárně určeny pro vozíčkáře a osoby s různým

typem postižení či omezení, tato pevná konstrukce sedáku u stroje chybí. Vozíčkář se tak může bez nutnosti pomoci asistence sám přesunout pod tento druh stojů a bez sebemenších problémů tak posilovat cílené partie.

Cílem těchto specifických posilovacích strojů je usnadnění specifických potřeb klientů, rehabilitace, zvýšení bezpečnosti a aplikace zátěže pouze na svalstvo, čímž se snižuje riziko poškození kloubů nebo vazů.

Výrobci

HOIST

Tyto stoje, které jsou vyráběny v USA, nejsou primárně zacíleny na osoby se zdravotním postižením, ale mezi jejich nabízené řady patří i venkovní stroje určené pro osoby s postižením (Anonymous 1, n. d.).

HUR

Těmito stroji finské značky je vybaveno i Aplikační centrum BALUO, které je projektem Fakulty tělesné kultury na Univerzitě Palackého v Olomouci.

Výrobce uvádí, že všechny produkty řady Easy Access Line i Rehab Line jsou certifikovanými zdravotnickými potřebami. Pro řadu Rehab Line je charakteristický omezovač rozsahu či další podpory. Naproti tomu produkty řady Easy Access Line vyhovují specifickým potřebám vozíčkářů a osobám se smyslovým nebo pohybovým postižením (Anonymous 2, n. d.).

ING. LADISLAV MAZUCH

Pan Ing. Ladislav Mazuch v roce 2010 začal vyvíjet univerzální stroje, na kterých by dle možností mohly cvičit i osoby s tělesným postižením. Cílem pana Mazucha je vytvoření ucelené řady nejméně 8 strojů a otevření fitness centra pro osoby s tělesným postižením v Pardubicích (Mazuch, 2010).

MADISSON S.R.O.

Firma Madisson s.r.o. patří mezi klíčové dodavatele výrobků pro rehabilitaci a wellness. Její výrobky se dělí do 4 základních kategorií. Jedná se o přístrojovou techniku lehátka a stoly, následuje hydroterapie a jako poslední je kategorie wellness a fitness (Vojtíšek, n. d.).

Firma v kategorii pohybové rehabilitace nabízí následující produkty:

- ❖ rehabilitační chodníky,
- ❖ motodlahy,
- ❖ magnecisery, aktivní a pasivní trenažéry,
- ❖ pohybové trenažery,
- ❖ rotopedy,
- ❖ motreny a rotreny,
- ❖ motometry,
- ❖ závěsná terapie,
- ❖ polohovací a cvičicí stůl.

Fotografie strojů



Obrázek 1. Peck Deck značky HUR.
(www.dnformed.cz)

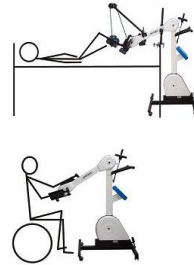


Obrázek 2. Klasický Peck Deck.
(www.123rf.com)

Peck Deck někdy také označovaný jako „motýlek“ primárně slouží pro posílení a zároveň i protažení velkého prsního svalu, přičemž se sekundárně posiluje vnitřní sval pažní a krátká hlava dvojhlavého svalu pažního (Delavier, 2006).



Obrázek 3. Rotren duo 1.
(www.madisson.cz)



Obrázek 4. Motren bed.
(www.madisson.cz)

Rotren duo 1 od firmy Madisson s.r.o. slouží k procvičování dolních končetin za pomoci asistenta (viz obr. 3).

Motren bed od firmy Madisson s.r.o. je do pohybu uváděn elektromotorem a slouží k oddělenému procvičování horních a dolních končetin (viz obr. 4).



Obrázek 5. Biceps stroj ZTP double.
(www.handicapfitness.jex.cz)



Obrázek 6. Reha kladky 90° ZTP.
(www.handicapfitness.jex.cz)

Biceps stroj ZTP double od Ing. Ladislava Mazucha umožňuje cvičení jednoručně i obouřučně, dále umožňuje 3 stupně volnosti u obou madel, nabízí polohovací opěrku hrudníku, polohovací odklápějí sedák a stejně jako u Reha kladky 90° ZTP nabízí stroj celkovou přizpůsobenost výšce vozíku.

Reha kladky 90° ZTP od Ing. Ladislava Mazucha umožňují cvičení za použití různých adaptérů. Další z možností je využití jednoho nebo obou stanovišť, výškově polohovací otáčecí kladky a celkovou přizpůsobenost výšky kladky pro vozík.



Obrázek 7. Venkovní posilovací stroj.
(www.strojeposilovaci.cz)



Obrázek 8. Seated Dip.
(www.strojeposilovaci.cz)

Další z typů venkovních posilovacích strojů pro osoby s tělesným postižením značky Hoist umožňuje posilování prostřednictvím bench presu na stroji a stahování (viz obr. 7).

Venkovní posilovací stroj pro vozíčkáře Seated Dip značky Hoist je zejména určen pro posilování horní části těla, převážně svalů ramene (viz obr. 8).

2.3. Životní styl a kvalita života osob s tělesným postižením

Životní styl pro každého z nás znamená něco zcela odlišného. Pro někoho znamená životní styl striktní dodržování určitých zásad spojených s vírou, pro někoho druhého může být životní styl spojený se striktním dodržováním zásad určité komunity, rodiny či kruhu přátel. Pro jiného životní styl může znamenat naprostou svobodu, který tráví aktivním či pasivním způsobem života, zkrátka takovým způsobem, jenž nás dělá šťastnými. Se životním stylem velmi úzce souvisí kvalita života, která se stává jeho obrazem.

2.3.1. Životní styl

Životní styl je systémem významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí, které jsou typické pro daného člověka. Jedná se o systém relativně ustálených praktik, s charakteristickým chováním a výběrem činností. Je to způsob života s volbou určitých priorit, velmi často spojených s uspokojováním osobních potřeb. Životní styl může ovlivnit řada faktorů. Je rozdílný v určitých etapách života či postavení v pracovním procesu. Ovlivňuje ho vzdělání, příjem a často podléhá módním vlivům (Kábrt, 2014, p. 458).

Životní styl je filozoficky a sociokulturně určen a jeho individuální konkretizace odpovídá konkrétní společnosti a konkrétní době (Hodaň & Dohnal, 2008). Hodaň (2007) uvádí, že životní styl má individuální charakter, který je proměnlivý a zároveň má svoji

dynamiku. Utváření si základní podoby životního stylu je spontánní, neuvědomělé a dlouhodobé a je výsledkem převažujících sociálních rolí a prostředí, ve kterém člověk žije.

Hodaň (2007) uvádí tyto body, kterými je podmíněn životní styl:

- ❖ individuálním rozvojem a jeho aktuálním stavem,
- ❖ úrovni kulturnosti daného individua,
- ❖ individuální filosofickou a hodnotovou orientací,
- ❖ rodinnými tradicemi,
- ❖ konkrétním podílem na výrobním procesu,
- ❖ individuálním postavením v socioprofesionální skupině,
- ❖ množstvím a úrovni realizovaných sociálních rolí,
- ❖ dosaženou individuální životní úrovní,
- ❖ vlivem okolního prostředí.

Nešpor a Matanelli (2011) řadí zlepšení životního stylu, spolu s osvojením si zdravých návyků, mezi podstatné prvky léčby návykových nemocí. Marková (2012) uvádí, že se zdravým životním stylem vzájemně souvisí vysoká kvalita života vyjadřující spokojenost člověka v dosahování cílů určujících směřování jeho života a dosahování štěstí, jelikož jakákoliv onemocnění výrazně snižují kvalitu života.

Mezi formy životního stylu patří dobrovolné chování v daných životních situacích, které jsou založeny na individuálním výběru z různých možností tzn., že z možností, jež se nabízejí, se můžeme rozhodnout pro zdravé alternativy a odmítnout ty, jež poškozují zdraví. Životní styl je tedy charakterizován výběrem životních možností a chování (Čeledová & Čevela, 2010).

2.3.2. Životní styl osob s tělesným postižením

Člověk s postižením přijímá životní situaci jako výzvu k překonání svízelné či nepřijatelné situace a jako podnět k prokázání toho, že má stejné předpoklady k osobnímu i společenskému uplatnění jako jeho vrstevníci. Přitom není ani tak podstatné, zda se mu podaří dosáhnout všech vytyčených cílů, ale zásadní je spíše sama snaha, úsilí, cílená a smysluplná a respektuhodná aktivita (Novosad, 2011, p. 66).

Usilující lidé s postižením mohou být intaktním lidem výzvou. Z toho důvodu mohou intaktní lidé zhodnotit své vlastní ambice, postoje a cíle a zároveň mohou hodnotovou orientaci své existence posunout na kvalitativně vyšší úroveň (Novosad, 2011).

2.3.3. Kvalita života

Kvalita života je pojem velice široký. Nejdříve se pojem kvalita života začal používat v medicíně u nevléčitelných chorob a projevů některých onemocnění, kdy nemohlo být cílem léčby úplné zdraví, ale pouze zachování si určité úrovně kvality života při míře nezávislosti a normálním fungování v běžném životě (Marková, 2012). Heřmanová (2012) zmiňuje, že se kvalita života stala předmětem zájmu medicíny v 50. letech až poté, co se stala politickým sloganem a cílem v USA. Dodává, že se kvalita života odvíjí od složitosti a komplexnosti lidského života.

Podle metodik, které jsou uznávané Světovou zdravotnickou organizací, se měření kvality života zaměřuje na délku života ve zdraví, tedy že se popisuje počet let, které v průměru zbývají určité osobě v určitém věku k dožití v jistém zdravotním stavu (Alena, 2012).

Ludíková et al. (2013) uvádí tyto základní směry, kterými je interpretována kvalita života:

- ❖ objektivní – souhrn objektivních indikátorů (ekonomické ukazatele, životní podmínky),
- ❖ subjektivní – souhrn subjektivních indikátorů (osobní spokojenost, pocit úspěchu).

Čeledová a Čevela (2010) uvádějí mezi základní komponenty kvality života seberealizaci, příslušnost k vnějšmu prostředí (hmotná, sociální) a bytí (spirituální, psychické a fyzické).

2.3.4. Kvalita života osob s tělesným postižením

Ješina, Hamřík et al. (2011) uvádějí, že významným faktorem, který ovlivňuje kvalitu života osob s postižením je typ a hloubka konkrétního postižení. Naproti tomu Titl, Zaatari a Ješina (2011) uvádí věk jako důležitý činitel pro vyrovnání se s amputací. V případě, že k amputaci došlo v dospělosti, udávali respondenti velký vliv rodiny, popř. založení rodiny, osamostatnění se od rodičů. Chování dětí se liší v důsledku vzniku amputace.

Děti, které podstoupily amputaci pro záchranu svého života, rychleji dosahují vzdělávacích, sociálních a pracovních úspěchů. Naproti tomu děti, které v souvislosti s traumatickou událostí přišly o končetinu (v porovnání s dětmi, které o končetinu přišly důsledkem vrozené příčiny), trpěly depresemi a uzavíráním se do sebe.

Vláda České republiky v průběhu dvaceti let schválila speciálně zaměřené dokumenty na problematiku občanů se zdravotním postižením. Cílem těchto dokumentů bylo zajistit rovný přístup k svobodám a právům pro osoby se zdravotním postižením (Kisvetrová & Ježorská, 2014).

Kisvetrová a Ježorská (2014) uvádí tyto dokumenty v tomto chronologickém pořadí:

- ❖ Národní plán pomoci zdravotně postiženým občanům (NPP) – Jedná se o první vládní dokument, který byl zaměřen na problematiku zdravotního postižení. Tento dokument byl schválen v roce 1992.
- ❖ Národní plán opatření pro snížení negativních důsledků zdravotního postižení (NPO) – přijat v roce 1993.
- ❖ Národní plán vyrovnávání příležitostí pro občany se zdravotním postižením – přijat v roce 1998 s provedením úpravy v roce 2001.
- ❖ Střednědobá koncepce státní politiky vůči občanům se zdravotním postižením – schválen v roce 2004.
- ❖ Národní plán podpory a integrace občanů se zdravotním postižením na období 2006-2009 – přijat v roce 2005.
- ❖ Národní plán vytváření rovných příležitostí pro osoby se zdravotním postižením na období 2010-2014 – schválen v roce 2010.
- ❖ Úmluva o právech osob se zdravotním postižením – tento dokument přišel v platnosti roku 2009.
- ❖ Normy Evropského společenství a Evropské unie – schváleno v roce 2004.

2.4. Legislativní podmínky pro tvorbu bezbariérového prostředí

Technické normy napomáhají brát v potaz potřeby zdravotně postižených osob z hlediska přístupnosti. Napomáhají k odstraňování bariér bránících zdravotně postiženým osobám plnohodnotně využívat všech oblastí života. Cílem těchto norem je umožnit přístup do nejrůznějších zařízení. Cílem technických norem je určit a poté také naplnit požadavky a specifikace po stránce technické týkající se přístupnosti do budov a v budovách.

Prvním obecně platným právním předpisem v oblasti přípravy, navrhování a povolování staveb pro užívání osobami s omezenou schopností pohybu byla vyhláška č. 53/1985 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečující užívání staveb osobami s omezenou schopností pohybu. Vyhláška byla vydána Státní komisí pro vědeckotechnický a investiční rozvoj a vztahovala se na bytové domy, domy s byty, které byly určeny pro bydlení invalidních osob, ústavy sociální péče, stavby občanského vybavení a stavby pro výrobu. Zákon č. 43/1994 Sb., který byl schválen 16. února 1994, doplňoval zákon č. 50/1976 Sb., o územním plánování a stavebním řádu. Tento zákon byl významným krokem ve vztahu staveb a zdravotně postižených osob a zároveň toto ustanovení nařizovalo zajišťovat užívání staveb osobami s omezenou schopností pohybu a orientace. Ministerstvo hospodářství následně vydalo vyhlášku č. 174/1994 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečující užívání staveb osobami s omezenou schopností pohybu a orientace, kdy tato vyhláška nahrazovala vyhlášku č. 53/1985 Sb. Z důvodů závažných nedostatků byla v roce 2001 vyhláška č. 174/1994 Sb., Ministerstvem pro místní rozvoj novelizována vyhláškou č. 369/2001 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečující užívání staveb osobami s omezenou schopností pohybu a orientace. Účinnost nabyla tato vyhláška 15. prosince 2001 (Zdařilová, 2011).

2.4.1. Vyhláška č. 398/2009 Sb.

U jednotlivých příloh této vyhlášky jsou uváděny informace relevantní k cílům práce. Tato vyhláška o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb (vydaná Ministerstvem pro místní rozvoj ČR dne 5. listopadu 2009), se zabývá obecnými technickými požadavky na bezpečné užívání staveb a jejich částí pro osoby se zrakovým, sluchovým, mentálním či pohybovým postižením, dále osoby s omezenou schopností pohybu či orientace, těhotné ženy, osoby doprovázející dítě v kočárku nebo dítě do tří let a osoby pokročilého věku (Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, 2009).

Platností vyhlášky č. 398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečující bezbariérové užívání staveb byla zrušena a zároveň nahrazena vyhláškou č. 369/2001 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících užívání staveb osobami s omezenou schopností pohybu a orientace, ve znění vyhlášky č. 492/2006 Sb. (Zdařilová, 2011)

Parkovací stání

Tabulka 1

Počet vyhrazených stání v České republice

2 až 20 stání	1 vyhrazené stání
21 až 40 stání	2 vyhrazená stání
41 až 60 stání	3 vyhrazená stání
61 až 80 stání	4 vyhrazená stání
81 až 100 stání	5 vyhrazených stání
101 až 150 stání	6 vyhrazených stání
151 až 200 stání	7 vyhrazených stání
201 až 300 stání	8 vyhrazených stání
301 až 400 stání	9 vyhrazených stání
401 až 500 stání	10 vyhrazených stání
501 a více stání	2 % vyhrazených stání

(Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, 2009).

Tabulka 2

Počet vyhrazených stání ve Spojených státech amerických

1 až 25 stání	1 vyhrazené stání
26 až 50 stání	2 vyhrazená stání
51 až 75 stání	3 vyhrazená stání
76 až 100 stání	4 vyhrazená stání
101 až 150 stání	5 vyhrazených stání
151 až 200 stání	6 vyhrazených stání
201 až 300 stání	7 vyhrazených stání
301 až 400 stání	8 vyhrazených stání
401 až 500 stání	9 vyhrazených stání
501 až 1000 stání	2 % z vyhrazených stání
1001 a více stání	20 vyhrazených míst plus se přičítá 1 vyhrazené místo za každých 100 nebo se vytváří zlomek téhož nad 1000

(2010 ADA Standards for Accessible Design, 2010).

Podle výše uvedených tabulek můžeme vidět, že se od sebe lehce liší počet parkovacích míst pro osoby s těžkým pohybovým postižením v České republice a Spojených státech amerických.

Přístupy do staveb

V případě, že vstupy a přístupy do budov nesplňují následující nařízení (tedy že vstupy do budov musí být v úrovni komunikace pro chodce a přístupy do budov musí být bez schodů a vyrovnávacích stupňů, a tomuto řešení brání územně technické nebo stavebně technické důvody), mohou být výškové rozdíly řešeny pomocí bezbariérových ramp nebo zdvihacích

plošin u změn dokončených staveb (Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, 2009). Dále Ministerstvo pro místní rozvoj ČR (2009) zdůrazňuje, že přístup do prostorů, které jsou určeny pro užívání veřejností, je nezbytné zajištění vodorovnými komunikacemi, dále pak schodišti a souběžně vedenými bezbariérovými rampami či výtahy.

Ministerstvo pro místní rozvoj ČR (2009) uvádí, tyto počty vyhrazených míst pro osoby na vozíku v prostorách shromažďování (viz tab. 3).

Tabulka 3

Počet míst pro osoby na vozíku

4 až 25 míst	1 místo
26 až 50 míst	2 místa
51 až 75 míst	3 místa
76 až 100 míst	4 místa
101 až 200 míst	5 míst
201 až 300 míst	6 míst
301 až 500 míst	7 míst
501 a více míst	7 míst a další 1 místo na dalších 500 míst

Příloha č. 1

Tato příloha se zabývá obecnými technickými požadavky zabezpečující bezbariérové užívání staveb.

Pro osoby s omezenou schopností pohybu v této příloze Ministerstvo pro místní rozvoj ČR (2009) uvádí následující body:

Základní prvky bezbariérového užívání staveb

Výškové rozdíly u jednotlivých pochozích ploch nesmí přesáhnout 20 mm. Manipulační prostor pro otáčení vozíku v rámci úhlů má svá specifika. Při úhlu větším než 180° je manipulačním prostorem kruh o průměru 1500 mm. Pro manipulační prostor ve tvaru obdélníku při úhlů v rozmezí 90° až 180° platí rozměry 1200 mm x 1500 mm. Pro podjezd sedátka vozíku je nezbytné splnění výšky 700 mm, šířky 800 mm a hloubky 600 mm.

Pro podjezd stupaček vozíku je stanoven požadavek min. výšky 350 mm, šířky 600 mm a hloubky 300 mm. U pokladen a přepážek je důležité zajištění této min. šířky 900 mm, délky 900 mm a max. výšky 800 mm a zároveň předsunutá plocha po celé délce o šířce 250 mm. Ovládací prvky včetně slotu poštovní schránky musí splňovat požadavek na umístění nad podlahou ve výšce 600 mm – 1200 mm a je nutné jejich umístění v nejmenší požadované vzdálenosti od pevné překážky 500 mm, přičemž manipulační plocha před těmito prvky včetně slotu poštovní schránky musí mít sklon pouze v jednom směru, a to v poměru 1:50 (2,0 %) a musí splňovat tuto min. šířku 1000 mm a hloubku 1200 mm.

Schodiště a vyrovnávací stupně

Počet stupňů téhož schodiště musí být ve všech ramenech stejný. Uvádí se počet stupňů za sebou nejméně 3 a nejvíce 16. Sklon schodišťového ramene je povolen do max. 28°. Výška schodišťového nebo vyrovnávacího stupně musí dosahovat max. 160 mm. Tento požadavek neplatí pro stavby bytových domů s výtahem. Stupnice a podstupnice na sebe musí být kolmé. U změn dokončených staveb je povolen přesah stupnice u šikmé podstupnice do max. výšky 25 mm. Po obou stranách je nezbytná schodišťová ramena i vyrovnávací stupně opatřeny madly (ve výšce 900 mm), která musí přesahovat první a poslední stupeň s vyznačením v jejich půdorysném průmětu nejméně o 150 mm. Madlo musí splňovat odsazení od svislé konstrukce nejméně 60 mm a jeho tvar musí umožnit uchopení rukou shora a jeho pevné sevření.

Výtahy, zdvihací plošiny, pohyblivé schody a pohyblivé chodníky

Volná plocha před nástupními místy do výtahů musí splňovat tyto min. rozměry 1500 mm x 1500 mm. Šachetní a klečové dveře výtahu musí být v provedení samočinných vodorovných posuvných dveří. Klec výtahu musí splňovat tuto min. šířku 1100 mm a hloubku 1400 mm, šířka vstupu musí dosahovat nejméně 1400 mm. U staveb, které jsou určeny jako domov či internát pro osoby s těžkým pohybovým postižením, musí alespoň jedna klec výtahu splňovat následující min. rozměry 2000 mm x 1400 mm. V případě, že se jedná o stavbu pro nemocnici, musí alespoň jedna klec výtahu splňovat tuto min. hloubku 2300 mm a šířku 1400 mm. Šířka vstupů musí splňovat min. rozměr 1100 mm. U změn dokončených staveb může být v odůvodněných případech klec výtahu zmenšena na tuto min. hloubku 1250 mm a šířku 1000 mm, kdy šířka vstupu musí být nejméně 800 mm. Požadavek na volnou plochu před nástupními místy na zdvihací plošiny je shodný s min. požadavkem

na volnou plochu u výtahů, tedy 1500 mm x 1500 mm. U nájezdu s otočením mohou být v odůvodněných případech tyto rozměry zmenšeny na hloubku 1500 mm a šířku 1200 mm. U přímého nájezdu mohou být v odůvodněných případech tyto rozměry zmenšeny na hloubku 1200 mm a šířku 800 mm. Minimální nosnost plošiny pro vozík u svislé zdvihací plošiny je 250 kg, naproti tomu nosnost plošiny pro vozík u šikmé zdvihací plošiny je nejméně 150 kg.

Příloha č. 2

Tato příloha se zabývá technickými požadavky, které zabezpečují bezbariérové užívání pozemních komunikací a veřejných prostranství.

Příloha č. 3

Tato vyhláška se zabývá technickými požadavky, které zabezpečují bezbariérové užívání staveb občanského vybavení v částech, které jsou určeny pro užívání veřejností, společných prostor a domovního vybavení bytových domů, upravitelného bytu nebo bytu zvláštního určení a staveb pro výkon práce.

Pro osoby s omezenou schopností pohybu v této příloze Ministerstvo pro místní rozvoj ČR (2009) uvádí následující body:

Vstupy do budov

Plocha před vstupem do budovy musí splňovat tyto nejmenší rozměry 1500 mm x 1500 mm, přičemž stanovená šířka při otevírání dveří ven nejméně 1500 mm a délka ve směru přístupu nejméně 2000 mm. Před vstupem do budovy smí být sklon plochy pouze v jednom směru a to v max. poměru 1:50 (2,0 %), zároveň musí vstup do objektu splňovat tuto nejmenší šířku 1250 mm. Hlavní křídlo dvoukřídlových dveří se musí otevírat nejméně 900 mm. Otevíraná dveřní křídla se musí nacházet v této požadované výšce 800–900 mm a je pro ně nezbytné opatření vodorovnými madly přes celou jejich šířku. Madla jsou umístěna na opačné straně, než jsou závěsy, s výjimkou automaticky ovladatelných dveří. Zasklení dveří smí být do max. výšky 400 mm nebo je nutné dveře ochránit proti mechanickému poškození vozíkem. Klika smí být umístěna v této max. výšce 1100 mm a zámek smí být umístěn v max. výšce 1000 mm. Horní hrana zvonkového panelu smí být

od úrovně podlahy umístěna v max. výšce 1200 mm s odsazením od pevné překážky alespoň 500 mm.

Bezbariérové rampy

Jako první se v tomto bodě uvádí, že bezbariérové rampy musí být po obou stranách opatřeny proti sjetí vozíku. Vodícím prvkem pro bílou hůl, jako je zábradlí ve výšce 100–250 mm nebo sold s minimální výškou 100 mm. Bezbariérové rampy musí splňovat šířku alespoň 1500 mm s podélným sklonem v max. poměru 1:16 (6,25 %) a příčným sklonem v max. poměru 1:100 (1,0 %). U bezbariérová rampy, která je delší než 9000 mm, je nutné přerušení podestou o min. délce 1500 mm, a tyto podesty musí mít kruhová nebo jinak zakřivená bezbariérová rampa. Podesty bezbariérových ramp smí mít sklon pouze v jednom směru a to v max. poměru 1:50 (2,0 %). V případě, že není bezbariérová rampa u změn dokončených staveb delší než 3000 mm, může mít podélný sklon v max. poměru 1:8 (12,5 %). Toto tvrzení neplatí pro domy s byty zvláštního určení pro osoby s těžkým pohybovým postižením. Bezbariérové rampy musí obsahovat po obou stranách madla ve výšce 900 mm, přičemž se doporučuje u druhého madla výška 750 mm. Zároveň musí madla přesahovat začátek a konec šikmé rampy nejméně o 150 mm s vyznačením v jejich půdorysném průmětu. Vzdálenost madla od svislé konstrukce by měla být alespoň 600 mm a tvar madla musí umožnit pevné sevření a uchopení shora. V tomto bodě se také uvádí, že přechod mezi komunikací a bezbariérovou rampou musí být bez výškových rozdílů.

Dveře

Světlá šířka dveří musí dosahovat alespoň 800 mm a zároveň musí světlá šířka dveří sportovních hal odpovídat rozměrovým parametrům sportovních vozíků. U dveří je nutné opatření vodorovnými madly přes celou jejich šířku. Otevírání dveří se musí nacházet ve výšce 800–900 mm. Madla smí být umístěna pouze na opačné straně, než jsou závěsy, s výjimkou automaticky ovladatelných dveří. Výška zasklení dveří, popř. jejich ochrana, je shodná s bodem – vstupy do budov.

Okna

Minimálně jedno pákové okno se musí nacházet v každé obytné nebo pobytové místnosti a požadavek na jeho ovládání jev max. výšce 1100 mm nad podlahou. U oken,

kteřá mají parapet nižší než 500 mm, stejně tak i prosklené stěny, je nezbytné opatření proti mechanickému poškozování ve spodní části do výšky 400 mm nad podlahou.

Hygienické zařízení a šatny

Požadavek na podlahu v těchto částech budovy je, aby byla protiskluzná. Po konstrukční stránce musí stěny umožňovat kotvení opěrných madel v různých polohách s min. nosností 150 kg a po usazení všech zařizovacích předmětů je zapotřebí zachovat volný manipulační prostor min. 1500 mm.

Záchod

Záchodová kabina musí splňovat tuto min. šířku 1800 mm a hloubku 2150 mm. U změn dokončených staveb lze tyto rozměry snížit na 1600 mm x 1600 mm. Záchodová kabina s využitím asistence musí mít min. šířku 2200 mm a hloubku 2150 mm. Nezbytnou součástí kabiny je záchodová mísa, umyvadlo, háček na oděvy a odpadkový koš. Šířka vstupu na záchod musí splňovat min. 800 mm, u obytných částí staveb a bytů min. 900 mm, kdy se dveře musí otevírat směrem ven a ve výšce 800–900 mm musí být z vnitřní strany opatřeny vodorovným madlem a u zámku dveří je nutné zajistit jeho odjištění zvenku. Od boční stěny musí záchodová mísa splňovat osazení v osové vzdálenosti 450 mm. Mezi zádní stěnou kabiny a předním čelem záchodové mísy je nutná vzdálenost min. 700 mm a zároveň musí prostor okolo záchodové mísy umožnit boční, diagonální a čelní nástup. U kabin s min. rozměry je nutné zajistit manipulační prostor naproti dveřím a u kabin, ve kterých se využívá asistence, je nutné u záchodové mísy osazení v ose stěny naproti vstupu. Horní hranu sedátka záchodové mísy je potřeba umístit nad podlahou ve výšce 460 mm. Ovládání splachovacího zařízení musí být nad podlahou umístěno v max. výšce 1200 mm, a to na straně, ze které je volný přístup k záchodové míse. Zároveň je nezbytné umístit v dosahu ze záchodové mísy ovladač signalizačního systému nouzového volání, a to ve výšce 600–1200 mm nad podlahou a v max. výšce 150 mm z podlahy. Umyvadlo musí být opatřeno pákovým ovládaním stojánkové výtokové baterie. Horní hrana umyvadla se musí nacházet ve výšce 800 mm a musí umožnit podjezd osoby na vozíku. U záchodových kabin, které jsou min. rozměrů, je nutné používat malá umývatka. Po obou stranách záchodové mísy (ve výšce 800 mm nad podlahou a vzájemné vzdálenosti 600 mm), je zapotřebí umístění madel. U záchodové mísy, která je přístupna pouze z jedné strany, je nutnost zajistit sklopné madlo na straně přístupu a o 100 mm musí přesahovat záchodovou

mísu. Naproti tomu u madla na opačné straně záchodové mísy je nutné, aby bylo madlo pevné a přesahovalo záchodovou mísu o 200 mm. U záchodových mís, u kterých je přístup z obou stran (neboli záchodová kabinka s využitím asistence), je nutné mít obě madla sklopná a obě musí záchodovou mísu přesahovat o 100 mm. Jedno svislé madlo o min. délce 500 mm se také musí nacházet vedle umyvadla. V případě, že je v šatně nebo hygienickém zařízení nainstalováno zrcadlo, musí být použitelné jak pro osobu na vozíku, tak osobu stojící. U pevně nainstalovaného zrcadla se musí jeho spodní hrana nad podlahou nacházet v max. výšce 900 mm a jeho horní hrana nad podlahou v max. výšce 1800 mm. V případě sklopného zrcadla nesmí jeho ovládací páka vystupovat do prostoru. Pokud je do záchodové kabiny nainstalován přebalovací pult, nesmí tento pult zužovat šířku manipulačního prostoru vedle záchodové mísy.

Sprchové kouty a sprchové boxy

Nejmenší půdorysné rozměry sprchových koutů a boxů musí splňovat 900 mm x 900 mm. Vedle sprchového prostoru se musí nacházet volné místo pro odložení vozíku, které musí být od vodního paprsku oddělitelné závěsem či zástěnou. V případě použití posuvných dveří je potřeba mít dveře zasouvací s možností snadného ovládní zevnitř i zvenku, kdy šířka vstupu musí dosáhnout nejméně na 800 mm. Nejvyšší výškový rozdíl mezi podlahou a sprchovým koutem či boxem může být 20 mm, doporučuje se použití nízkých odtokových sifónů nebo vyspádování ve sklonu v nejvyšším poměru 1:50 (2,0 %) od odtokového kanálku podél stěny, který je zakrytý roštem. Sprchové kouty a boxy je nutné vybavit sklopným sedátkem, které má min. rozměry 450 mm x 450 mm a nachází se ve výšce 460 mm nad podlahou v osové vzdálenosti od rohu sprchového koutu 600 mm. Ruční sprcha s pákovým ovládním se musí nacházet v max. dosahové vzdálenosti 750 mm od rohu sprchového koutu na stěně kolmé k sedátku. Ovladač signalizačního systému nouzového volání se musí nacházet v dosahu ze sedátka ve výšce 600–1200 mm a v dosahu z podlahy v max. výšce 150 mm. Vodorovné a svislé madlo se musí nacházet v místě ruční sprchy, kdy vodorovné madlo je nezbytné umístit ve výšce 800 mm nad podlahou, musí splňovat požadavek min. 600 mm na délku a od rohu sprchového koutu je potřeba jej umístit max. ve vzdálenosti 300 mm. Svislé madlo musí splňovat min. délku 500 mm a od rohu sprchového koutu je nutné jej umístit ve vzdálenosti 900 mm. Mezi sedátkem a volným prostorem pro vozík se doporučuje osazení sklopného madla 300 mm od osy sedátka a ve výšce 800 mm nad podlahou.

Prostory a zařízení

Při čelním nájezdu musí místo pro vozík splňovat tuto min. šířku 1000 mm a hloubku 1200 mm. V případě, že se jedná o nájezd boční, musí manipulační prostor pro otáčení vozíku splňovat stejné min. rozměry jako je tomu v bodě obecných technických požadavků zabezpečujících bezbariérové užívání staveb u přílohy č. 1.

Příloha č. 4

V této poslední příloze vyhlášky č. 398/2009 Sb. obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb je popisováno pět symbolů. V popisu symbolů je obsažen název symbolu, jeho slovní popis včetně barevného provedení a min. požadované rozměry.

Výše zmíněné symboly pojednávají o:

- ❖ zařízení nebo prostoru pro osoby na vozíku,
- ❖ zařízení nebo prostoru pro osoby se zrakovým postižením,
- ❖ zařízení nebo prostoru pro osoby se sluchovým postižením,
- ❖ zařízení nebo prostoru pro osoby doprovázející dítě v kočárku,
- ❖ prostoru s přebalovacím pultem.

2.4.2. Zákon č. 350/2012

Tímto zákonem se dne 19. září 2012 mění zákon č. 183/2006 Sb., o územním plánování a stavebním řádu (stavební zákon), ve znění pozdějších předpisů a některé související zákony. Zákon č. 350/2012 ukládá povinnost v případě možnosti zajistit bezbariérové užívání stavby a přímo § 120 odst. 2 hovoří o podmínce, za které lze stavební povolení vydat. Touto podmínkou je zajistit bezbariérové užívání staveb. Zákon také nařizuje pro výstavbu používat pouze takové materiály a konstrukční řešení, které ve svém výsledku umožní bezbariérovost daných staveb (Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, 2012).

2.4.3. Metodika kategorizace přístupnosti objektů

V roce 2011 byla vytvořena skupinou z Pražské organizace vozíčkářů metodika kategorizace přístupnosti objektů založená na vědomí, že každé tělesné postižení obnáší rozdílné potřeby, a proto není lehké jednoznačně označit mapované objekty za bezbariérové či bariérové. Na základě této rozdílnosti potřeb byla odborníky vytvořena kritéria pro

kategorizaci míry přístupnosti a pravidla pro jednotné hodnocení bariérovosti či bezbariérovosti u všech objektů. Ve výsledku tak byla vytvořena MKPO. Důvodem pro její vytvoření byl také fakt, že by se zařadila většina mapovaných objektů z hlediska bariérovosti do skupiny nepřístupných objektů, a to z toho důvodu, že stávající platná legislativa nebere v potaz rozdílnost potřeb každého tělesného postižení (Pražská organizace vozíčkářů, n. d.).

Limity, jež objekty rozdělují do jednotlivých kategorií, vycházejí nejen z technických standardů, ale berou v potaz také životní zkušenosti osob žijících s tímto postižením. Vytvořené kategorie určující obecnou přístupnost objektů byly doplněny o piktogramy barevně rozlišené, které jsou prvotním vodítkem pro informaci o přístupnosti daného objektu. Dále vytvořené kategorie hodnotí míru přístupnosti nejen interiéru, ale také bezprostřední okolí objektu (Pražská organizace vozíčkářů, n. d.).

MKPO vytvořená Pražskou organizací vozíčkářů (n. d.), rozděluje a popisuje objekty na základě nastavených limitů do třech níže uvedených a popsanych kategorií:

- ❖ přístupné,
- ❖ částečně přístupné,
- ❖ obtížně přístupné nebo nepřístupné.



Přístupný objekt

Přístupný objekt je objektem, který je přístupný v celé jeho šíři, případně z větší části alespoň jedním ze vstupů, a to ať už se jedná o vstup hlavní nebo vedlejší, a dostupnost není podmíněna nutností, předem si návštěvu daného objektu domluvit. Limity v podobě ramp jsou podmíněné sklonem maximálně 12,5 % při délce rampy 3 metry. U 9 metrů dlouhé rampy je nutné, aby sklon rampy nepřesahoval sklon 8 %. Šířka rampy je podmíněná minimální šířkou 110 cm. Limity nastavené pro šířku dveří a průchodů jsou v hodnotě minimálně 80 cm. Pro přístupnost objektu nesmí výška prahů přesáhnout 2 cm. Nutností přístupného objektu je v případě výškového rozdílu přítomnost samoobslužného výtahu o minimální šířce dveří 80 cm s vnitřní kabinou o rozměrech 100 cm na šířku a 125 cm do hloubky. Objekty, v nichž je výtah nahrazen plošinou, nesplňují požadavek přístupnosti. U fitness center je zapotřebí také hodnotit hygienické zázemí.

U WC je podmínkou volný prostor naproti dveří pro možnost přístupu k záchodové míse z boční strany.



Částečně přístupný objekt

V případě, že objekt nesplňuje nějaký z výše uvedených požadavků, lze objekt označit za částečně přístupný, je-li u tohoto objektu splněn předpoklad možnosti přístupu do objektu za určitých podmínek. Limity pro splnění požadavku na částečně přístupný objekt jsou u ramp dlouhých 3 metry zohledněny na sklon 16,5, % a u ramp dosahujících délky do 9 metrů jsou tyto limity zohledněny do sklonu max. 12,5 %. Šířka ramp musí dosahovat min. 110 cm. Z hlediska dveří a průchodů je pro splnění kategorie částečně přístupného objektu nezbytná jejich šířka 70 cm a výška prahů může dosahovat max. 7 cm. Požadavek na šířku dveří výtahu je zmírněn na 70 cm a z hlediska vnitřní kabiny je nutná šířka 100 cm a hloubka 10 cm. WC není z hlediska přístupnosti rozhodujícím faktorem. U vnějších prostor je pro splnění kritéria částečné přístupnosti zohledněna přítomnost jednoho schodu, aniž by daný objekt potřeboval řešení k jeho překonání.



Obtížně přístupný nebo nepřístupný objekt

Označení za obtížně přístupný či nepřístupný objekt mají objekty s komplikovaným přístupem nebo pohybem po objektu, a to v kombinaci různých důvodů.

Práce byla také doplněna o doplňující piktogramy, které souvisí s požadavky na přístupnost objektů. Platnost těchto piktogramů je vyznačena zvýrazněním a naopak, neplatnost je značena vyblednutím.

Níže uvedené piktogramy jsou převzaty z publikace Pražské kostely zmapované (2014) od Pražské organizace vozíčkářů, kterých jsme využívali při zpracování dat.



Piktogram značící obtížný povrch se nachází u objektů, u nichž je nutné počítat s nerovným terénem.



Piktogram obtížný sklon značí nakloněný terén v okolí objektu.



Piktogram značící bezbariérový vstup hlavním vchodem označuje přístup do objektu jako bezbariérový či částečně přístupný.



Piktogram značí bezbariérový vstup bočním chodem, kdy tento vchod je ve srovnání s chodem hlavním ulehčen.



Piktogram značící samoobslužný běžně užívaný výtah.



Piktogram značící výtah či plošinu pouze pro osoby s omezenou schopností pohybu.



Piktogram značící rampu, která umožňuje překonat přítomné schody v objektu.



Piktogram značící přítomnost schodů v objektu.



Piktogram značící schodiště s velmi komplikovanou pomocí k jeho překonání.



Piktogram značící dveře či průchody užší než 80 cm.



Piktogram značící přístupnou toaletu – WC I.

Dveře kabiny jsou širší než 80 cm a otevírají se směrem ven z kabiny.

Kabina WC je široká 1,6 m x 1,6, m. K míse je možný přístup z boku minimálně 80 cm.

Papír u WC místy je v dostupné vzdálenosti.

Umyvadlo umožňuje dostatek prostoru pro zjetí vozíku.



Piktogram značící částečně přístupnou toaletu – WC II.

Dveře kabiny jsou širší než 70 cm a otevírají se směrem ven z kabiny WC.

Šířka kabiny je 1,4 m x 1,4 m. Boční přístup k míse dosahuje minimálních rozměrů 70 cm.



Piktogram značící obtížně přístupné či nepřístupné WC.

2.5. Mapy přístupnosti

Mapa přístupnosti je tematická mapa, která na topografickém podkladě znázorňuje přístupnost budov a dalších objektů města pro zdravotně postižené občany, stejně tak vzájemné vztahy a vazby mezi přístupnými objekty. Vztahy a vazby přístupných objektů lze chápat jako trasy a konkrétní místa (např. bezbariérové vchody budov) kudy se zdravotně postižení mohou dostat z libovolného bodu A do bodu B (Otrusinová, 2012, p. 15).

Mapováním bezbariérovosti se zabývá i projekt „Mapy bez bariér“, jenž si klade za cíl umožnit lidem s omezenou hybností snadnější plánování jejich dovolených a výletů, které dosud pro tyto osoby probíhalo s komplikacemi, jelikož neexistoval ucelený systém, který by jim poskytoval potřebné informace o bariérovosti přístupů do jimi vybraných objektů. Dnes je tedy pro tyto osoby s omezenou pohyblivostí dostupná webová aplikace „Mapy bez bariér“, která jim potřebné informace o bariérovosti objektů poskytuje. Komplexní data o přístupnosti objektů jsou mapujícím organizacím i subjektům dostupná z jednoho místa prostřednictvím otevřené licence, což umožňuje neustálé rozšiřování této bezbariérové mapy o další a další zmapované objekty a tato data jsou tak stále aktualizována a okamžitě dostupná uživatelům (Anonymous 3, n. d.).

3. Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je navržení formuláře pro mapování přístupnosti prostorů fitness center.

3.1. Dílčí cíle

1. Tvorba formuláře pro mapování přístupnosti prostorů fitness center.
2. Sjednotit námi navržený formulář pro mapování přístupnosti prostorů fitness center pro klienty s tělesným postižením s formulářem MKPO.
3. Ověření využitelnosti formuláře.

3.2. Úkoly práce

1. Studium metodiky mapování přístupnosti objektů.
2. Tvorba formuláře č. 1.
3. Výběr mapovaných fitness center.
4. Realizace mapování.
5. Úprava formuláře č. 2.
6. Tvorba bezbariérové karty a podrobné fotodokumentace.

4. Metodika

Data získaná z monitoringu bezbariérovosti vybraných fitness center byla zaznamenávána do obou formulářů – jak do formuláře MKPO, který byl převzat od Pražské organizace vozíčkářů, tak i do námi vytvořeného formuláře pro mapování přístupnosti prostorů fitness center. Parametry, které jsou uváděny v obou typech formulářů, korespondují s požadavky Ministerstva pro místní rozvoj ČR.

Při výběru fitness center jsme vycházeli z aktuálních dat uveřejněných ke dni 3. 6. 2016 na webových stránkách magistrátu města Olomouce v sekci relax, wellness a fitness center z toho důvodu, aby mohla být námi získaná data dále zpracována a uveřejněna na webových stránkách magistrátu města Olomouce a také uveřejněna v projektu „Mapy bez bariér“.

4.1. Výběr zkoumaných objektů

Aby bylo možné ověřit využitelnost vytvořeného formuláře v praxi, bylo zapotřebí vytvořit výzkumný vzorek, tj. vybrat dvě fitness centra a v nich ověřit námi navržený formulář.

Tento vzorek byl vybírán ze seznamu relax, wellness a fitness center, které byly ke dni 3. 6. 2016 uvedeny na webových stránkách magistrátu města Olomouce:

- ❖ Fitness pro ženy v Olomouci
- ❖ Akademik Fitness UP
- ❖ Aquapark
- ❖ BodyTec Olomouc
- ❖ Club koruna
- ❖ Contours fitness pro ženy
- ❖ Eurogym Fitness
- ❖ Expreska Olomouc
- ❖ Fit centrum Na Tribuně
- ❖ FIT-KO Fitness Kočičovi
- ❖ Fitcentrum Gambare
- ❖ FitCurves
- ❖ Fitness a wellness studio

- ❖ Fitness gym Neředín
- ❖ Flex fitness Olomouc
- ❖ GYM Ladies Studio
- ❖ HELP fitness club
- ❖ Help to be fit
- ❖ Myofit
- ❖ Olomouc Fitness Factory
- ❖ OMEGA centrum sportu a zdraví
- ❖ Orange Club
- ❖ Relax Sports
- ❖ Slender club
- ❖ Solná jeskyně Janského
- ❖ Solná jeskyně Solana
- ❖ Spinning centrum Kořínek
- ❖ Svatováclavské pivní lázně
- ❖ Vital life centrum zdraví
- ❖ Wellness Centrum Jurop
- ❖ Wellness Flora

Proměnnými při výběru vzorků vytvořeného formuláře byly:

1. zaměření na fitness studio,
2. přístupnost těchto fitness studií pro obě pohlaví,
3. specializace těchto fitness studií na tzv. činkárny,
4. bezbariérový přístup do těchto tzv. činkáren.

První proměnnou, která byla zaměřena na fitness studia, splňovalo z celkového počtu 31 relax, wellness a fitness center 21 fitness studií. Z těchto 21 fitness studií splňovalo další proměnnou, jejímž požadavkem byla přístupnost fitness studií pro obě pohlaví, 16 fitness studií. Dále z těchto 16 fitness studií splňovalo další požadavek, kterým byla specializace fitness studií na tzv. činkárny, 13 studií. Poslední proměnnou, která hodnotila bezbariérový přístup do fitness center splňovalo 5 budov. Přístup do objektů byl posuzován na základě zhotovené fotodokumentace, která byla pořízena mobilním telefonem Lenovo Vibe S1, a posouzení těchto fotografií odborníky z oblasti aplikovaných pohybových aktivit a fitness.

Dle výše uvedeného bylo k nalezení vhodného výzkumného vzorku využito záměrného výběru. Tímto záměrným výběrem byla pro další postup práce vybrána dvě fitness centra Akademik Fitness UP a Help to be fit.

4.2. Postup práce

Cílem práce je vytvořit specifický formulář pro mapování přístupnosti prostorů fitness center, který bude doplňovat všeobecný formulář MKPO, který nehodnotí specifické parametry týkající se fitness center.

Po vyhodnocení všech proměnných, které jsou podrobněji popsány v kapitole 4. 1 a nastudování problematiky bezbariérovosti, byl za pomoci vedoucí práce Mgr. Lucie Ješinová vytvořen formulář č. 1 pro mapování přístupnosti fitness center. Po vytvoření tohoto formuláře č. 1 proběhlo první šetření v rámci, v rámci, kterého byl zmapován první z vybraných vzorků, tedy Akademik Fitness Up. Toto mapování proběhlo 14. 6. 2016 za pomoci vedoucí práce. Na základě tohoto prvního šetření byl námi navržený formulář č. 1 pro mapování přístupnosti prostorů fitness center doplněn o nedostatky, které jsou detailněji popsány v závěru práce.

Po úpravě námi vytvořeného formuláře č. 1 proběhlo druhé mapování přístupnosti prostorů fitness center již finálním formulářem č. 2, který byl na základě prvního šetření upraven. Druhým z mapovaných vzorků bylo fitness centrum Help to be fit, kde 21. 7. 2016 proběhlo samotné mapování. Výsledky z tohoto posledního mapování získané využitím finálního formuláře č. 2 byly zpracovány do tzv. bezbariérové karty.

Otázky týkající se personálního zajištění poskytovaných služeb a finančního zvýhodnění byly zodpovězeny dotázaním pověřené osoby fitness centra.

4.3. Metodika sběru dat a techniky jejich zpracování

Data byla posbírána metodou dotazovací, konkrétně pak technikou strukturovaného rozhovoru, a metodou pozorovací, konkrétně pak metodou strukturovaného pozorování.

Pro mapování přístupnosti prostorů fitness center byl použit laserový měřič vzdálenosti Bosch GLM 80. Snímky použité ve fotodokumentaci byly pořízeny mobilním telefonem Lenovo Vibe S1.

4.4. Strategie získávání dat

Jako nástroj pro získávání dat byly použity dva druhy formulářů. Za účelem této bakalářské práce vytvořený formulář pro mapování přístupnosti prostorů fitness center, který doplňuje formulář MKPO. Informace do těchto formulářů byly zaznamenávány dle bodu 5.3. za spolupráce autora a vedoucí práce. Rozměrové požadavky udávané v obou formulářích korespondují s vyhláškou Ministerstva pro místní rozvoj ČR č. 398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb.

4.5. Analýza sběru dat

Data, jež byla získána mapováním přístupnosti prostorů fitness center za pomoci vytvořeného finálního formuláře č. 2, byla zanesena a následně zpracována do tzv. bezbariérové karty převzaté od Pražské organizace vozíčkářů ve formě strukturovaného popisu objektu za pomoci metodiky kategorizace přístupnosti objektů, taktéž vytvořené Pražskou organizací vozíčkářů. Do tohoto popisu byly zaznamenávány všechny údaje, které jsou z hlediska bezbariérovosti klíčové.

5. Výsledky

V následující kapitole je popisován námi vytvořený formulář č. 1 a formulář č. 2 pro mapování přístupnosti prostorů fitness center, včetně jednotlivých úprav těchto formulářů na základě prvního mapování ve fitness centru Akademik Fitness UP a dále pak výsledky mapovaného fitness centra Help to be fit, u něhož byly výsledky mapování zaznamenávány do námi vytvořeného finálního formuláře č. 2 na základě prvního mapování, tyto výsledky byly vyhodnoceny pomocí tzv. bezbariérové karty včetně její fotodokumentace.

5.1. Záznamový formulář

V první části této podkapitoly je popisován námi vytvořený prvotní záznamový formulář č. 1, který sloužil pro zapisování výsledků mapování a byl použit pro prvotní ověření. V této první části je záznamový formulář č. 1 podrobněji popisován podle jednotlivých kapitol.

V druhé části této podkapitoly je uváděn námi vytvořený finální formulář č. 2 pro mapování přístupnosti prostorů fitness center a dále jsou popisovány změny, které v tomto finálním formuláři č. 2 byly provedeny na základě prvotního ověření.

Změny, které po prvotním mapování nastaly ve finálním formuláři č. 2, jsou pro větší přehlednost zeleně zvýrazněny.

5.2. Návrh záznamového formuláře č. 1

Níže uvedený formulář č. 1 obsahuje otázky, které byly na základě prvotního mapování pozměněny. Tyto pozměněné otázky jsou ve finálním formuláři č. 2 zeleně zvýrazněny.

Formulář FTK pro mapování přístupnosti prostorů fitness center v Olomouci pro osoby s tělesným postižením

Identifikační údaje		
Název fitness centra:		
Adresa fitness centra:		
Webové stránky:		
Kontakty:	Tel:	
	E-mail:	
Mapující:		
Datum mapování:		

Vyplňujete spolu s formulářem pro mapování přístupnosti objektů dle MKPO.

Odpovědi na otázky v tomto formuláři kroužkujete.

V bodě C vyplňujete formulář pro obě pohlaví.

Rozměrové parametry v tomto formuláři plně korespondují s Vyhláškou č. 398/2009 Sb. o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb.

A	DOSTUPNOST				
				POZNÁMKY	
A1	Nachází se v blízkosti fitness centra zastávka městské hromadné dopravy (MHD)?	ANO	NE		
A2	Vypište dvě nejbližší zastávky MHD od fitness centra a zaznačte včetně čísla linky, zda je MHD dojíždějící na tyto zastávky bariérová/bezbariérová.				
		Linka č.			
	Název zastávky č. 1		Bariérová	Bezbariérová	
			Bariérová	Bezbariérová	
			Bariérová	Bezbariérová	
	Název zastávky č. 2		Bariérová	Bezbariérová	
			Bariérová	Bezbariérová	
A3	Disponuje fitness centrum vlastním parkovacím stáním pro své klienty? (V případě, že fitness centrum nedisponuje vlastním parkovacím stáním, přejděte k bodu A6 a otázky A4, A5 proškrtněte)	ANO	NE		
A4	Jsou na tomto parkovacím stání vyhrazena místa pro osoby s tělesným postižením?	ANO	NE		
A5	Kolik těchto míst je k dispozici?				
A6	V případě, že fitness centrum nedisponuje parkovacím stáním, nachází se v nejbližším okolí možnost parkování pro osoby s tělesným postižením? (V případě, že se v nejbližším okolí nenabízí možnost parkování pro osoby s tělesným postižením, přejděte k oddílu B a bod A7 proškrtněte)	ANO	NE		
A7	Kolik těchto parkovacích míst se zde nachází?				

Poznámky:

B		VSTUP A POHYB PO FITNESS CENTRU		
				POZNÁMKY
B1	Jsou informační tabule při vstupu viditelné a čitelné pro osoby s tělesným postižením?	ANO	NE	
B2	Jsou informační tabule při pohybu po fitness centru viditelné a čitelné pro osoby s tělesným postižením?	ANO	NE	
B3	Nachází se barový pult v odpovídající výšce pro vozíčkáře? (maximálně 120 cm)	ANO	NE	

B1 – B2 Informační tabule spolu s ostatními vizuálními informacemi musí mít kontrastní nápisy a symboly, kdy tyto nápisy a symboly spolu s ostatními informačními prvky musí být čitelné a srozumitelné pro všechny uživatele.

Poznámky:

C		ŠATNY, TOALETY, SPRCHY		
				POZNÁMKY
		MUŽI	ŽENY	
C1	Je vstup do šaten bezbariérový?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C2	Odpovídá světlá šířka dveří minimálním požadovaným rozměrům? (80 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	

C3	Je podlaha v těchto šatnách protiskluzná?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C4	Disponují šatny volným manipulačním prostorem? (minimálně o průměru 150 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C5	Jsou v těchto šatnách volně přístupné skříňky?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C6	Jsou v těchto šatnách uzamykatelné skříňky?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C7	Jsou tyto skříňky v dostupné výšce pro vozíčkáře? (maximálně 120 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C8	Nepřesahuje spodní hrana pevného zrcadla maximální požadovanou výšku? (90 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C9	Nepřesahuje horní hrana pevného zrcadla maximální požadovanou výšku? (180 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C10	Nachází se vysoušeče vlasů v dostupné výšce pro vozíčkáře? (maximálně 120 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C11	Je vstup na toalety bezbariérový?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C12	Odpovídá světla šířka dveří minimálním požadovaným rozměrům? (80 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C13	Jsou součástí fitness centra bezbariérové sprchy?	ANO	ANO	

			NE	NE	
C14	Odpovídá půdorys sprchového koutu či boxu minimálním požadovaným rozměrům? (90 cm x 90 cm)		ANO	ANO	
			NE	NE	
C15	Odpovídá výškový rozdíl mezi podlahou a sprchovým koutem či boxem požadovaným rozměrům? (maximálně 2 cm)		ANO	ANO	
			NE	NE	
C16	Nachází se vedle sprchového prostoru odkládací místo pro vozík? (V případě, že se vedle sprchového prostoru nenachází odkládací místo pro vozík, přejděte k bodu C19 a body C17, C18 proškrtněte)		ANO	ANO	
			NE	NE	
C17	Uveďte, zda je toto místo odděleno od vodního paprsku a do poznámky uveďte, kterou z uvedených možností je prostor oddělen. (závěs, posuvné dveře, zástěna)		ANO	ANO	
			NE	NE	
C18	Vypište, jaký je prostor pro vozík vedle sprchového prostoru. (volný, blokový mobilním prvkem, blokový pevným prvkem)	MUŽI			
		ŽENY			
C19	Nachází se ve sprchovém koutu ruční sprcha s pákovým ovládním?		ANO	ANO	
			NE	NE	
C20	Nachází se tato sprcha v odpovídající vzdálenosti od sedátka? (maximálně 75 cm od rohu sprchového koutu)		ANO	ANO	
			NE	NE	
C21	Je sprchový kout či box vybaven sklopným sedátkem?		ANO	ANO	
			NE	NE	

C22	Odpovídá rozměr sedátka minimálním požadovaným rozměrům? (45 cm x 45 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C23	Nachází se sedátko v požadované výšce nad podlahou? (46 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C24	Nachází se sedátko v požadované osově vzdálenosti od rohu sprchového koutu? (60 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C25	Je přístupnost k sedátku z bočního přístupu?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C26	Je přístupnost k sedátku z čelního přístupu?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C27	Vypište vzdálenost od levého boku sedátka k levé stěně.	MUŽI		
		ŽENY		
C28	Vypište vzdálenost od pravého boku sedátka k pravé stěně.	MUŽI		
		ŽENY		
C29	Vypište odsazení sedátka od zadní stěny.	MUŽI		
		ŽENY		
				POZNÁMKY
		<u>MUŽI</u>	<u>ŽENY</u>	
C30	Nachází se v místě ruční sprchy vodorovné madlo?	ANO	ANO	
		NE	NE	

C31	Je toto madlo umístěno v požadované výšce nad podlahou? (80 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C32	Odpovídá délka madla minimálním požadovaným rozměrům? (60 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C33	Je umístění madla od rohu sprchového koutu v požadované vzdálenosti? (maximálně 30 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C34	Nachází se v místě ruční sprchy svislé madlo?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C35	Odpovídá délka madla minimálním požadovaným rozměrům? (50 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C36	Je umístění madla od rohu sprchového koutu v požadované vzdálenosti? (90 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C37	Nachází se hygienické prostředky v dosahu ze sedátka?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C38	Nachází se ve sprchovém koutu ovladače signalizačního systému nouzového volání?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C39	Nachází se ovladač v odpovídající výšce ze sedátka? (60 cm až 120 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C40	Nachází se ovladač v maximální výšce nad podlahou? (15 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	

Poznámky:

D		INTERIÉR		
				POZNÁMKY
D1	Nachází se ve fitness centru posilovací stroje primárně určené pro vozíčkáře?	ANO	NE	
D2	Je v blízkosti všech posilovacích strojů dostatečný manipulační prostor pro otáčení vozíku od 90° do 180°? (obdélník o minimálních rozměrech 120 cm x 150 cm)	ANO	NE	
D3	Je v blízkosti všech posilovacích strojů dostatečný manipulační prostor pro otáčení vozíku nad 180°? (kruh o minimálním průměru 150 cm)	ANO	NE	
D4	Je interiér fitness centra přizpůsoben pro pohyb vozíčkáře? (nevyskytují se zúžené prostory, imobilní prvky, prahy...)	ANO	NE	

Poznámky:

F		PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ		
				POZNÁMKY
F1	Je ve fitness centru prováděno školení zaměstnanců?	ANO	NE	
F2	Je do tohoto školení zařazena problematika osob s tělesným postižením?	ANO	NE	
F3	Nachází se ve fitness centru pracovník pro práci s osobami s tělesným postižením?	ANO	NE	
F4	Je cílem fitness centra odstraňování bariér ve svých prostorech pro osoby s tělesným postižením?	ANO	NE	
F5	Jakým způsobem budou bariéry odstraňovány?			

F6	Je cílem fitness centra zvyšování kvality služeb pro osoby s tělesným postižením?	ANO	NE	
F7	Jakým způsobem bude probíhat zkvalitnění služeb?			

Poznámky:

G	POSKYTOVANÉ SLUŽBY			
				POZNÁMKY
G1	Uvádí se na webových stránkách fitness centra jeho dostupnost pro osoby s tělesným postižením?	ANO	NE	
G2	Probíhají ve fitness centru skupinová cvičení, kterých by se mohly účastnit osoby s tělesným postižením? (V případě, že fitness centrum nenabízí tato skupinová cvičení, přejděte k bodu G4 a bod G3 proškrtněte.)	ANO	NE	
G3	Je rozpis těchto cvičení uveden na webových stránkách fitness centra?	ANO	NE	
G4	Nabízí fitness centrum služby osobního trenéra se zkušenostmi s osobami s tělesným postižením v oblasti fitness?	ANO	NE	
G5	Nabízí fitness centrum vytvoření individuálního tréninkového plánu pro osoby s tělesným postižením?	ANO	NE	
G6	Nabízí fitness centrum vytvoření individuálního jídelníčku pro osoby s tělesným postižením?	ANO	NE	
G7	Nabízí fitness centrum možnost zakoupení nápoje?	ANO	NE	
G8	Nabízí fitness centrum možnost zakoupení různých	ANO	NE	

	druhů energetických či proteinových tyčinek?			
G9	Pořádá fitness centrum závody pro své klienty, ve kterých by mohly změřit své síly i osoby s tělesným postižením?	ANO	NE	
G10	Zasponzorovalo by fitness centrum svého klienta s tělesným postižením na vrcholové sportovní akci?	ANO	NE	
G11	Zasponzorovalo by fitness centrum jiného klienta s tělesným postižením na vrcholové sportovní akci?	ANO	NE	

Poznámky:

H	FINANČNÍ ZVÝHODNĚNÍ			
				POZNÁMKY
H1	Jsou ceny vstupů zlevněné pro držitele průkazu TP?	ANO	NE	
H2	Jsou ceny vstupů zlevněné pro držitele průkazu ZTP?	ANO	NE	
H3	Jsou ceny vstupů zlevněné pro držitele průkazu ZTP/P?	ANO	NE	
H4	Jsou ceny permanentek zlevněné pro držitele průkazu TP??	ANO	NE	
H5	Jsou ceny permanentek zlevněné pro držitele průkazu ZTP??	ANO	NE	
H6	Jsou ceny permanentek zlevněné pro držitele průkazu ZTP/P??	ANO	NE	
H7	Jsou ceny vstupů zlevněné pro asistenty těchto osob?	ANO	NE	

H8	Jsou ceny permanentek zlevněné pro asistenty těchto osob?	ANO	NE	
----	---	-----	----	--

Poznámky:

5.3. Popis záznamového formuláře č. 1

Námi vytvořený prvotní formulář č. 1 pro mapování přístupnosti prostorů fitness center se skládal z 8 hlavních kapitol, které se dohromady ptaly na 86 otázek. Níže jsou uvedeny jednotlivé hlavní kapitoly včetně popisu jednotlivých otázek daných kapitol.

V případě, že by u některých otázek zmiňovaného prvotního formuláře č. 1 týkajících se daného fitness centra neměla mapující osoba 100 % jistotu správnosti své odpovědi, měla by být pověřená osoba daného fitness centra schopna na tyto otázky odpovědět.

Detailní požadavky níže popsanych otázek vychází z vyhlášky Ministerstva pro místní rozvoj ČR č. 398/2009 Sb. o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb. Tyto jednotlivé požadavky otázek jsou uváděny pouze k relevantním cílům práce.

Identifikační údaje

V této úvodní kapitole je požadavek na vyplnění všeobecných informací týkajících se mapovaného fitness centra (včetně data mapování a jmen mapujících osob). Dále jsou v této kapitole uvedeny informace k samotnému popisu mapování.

Dostupnost

Tato kapitola se dělí na otázky A1 – A7. Otázky A1 – A2 by měly splňovat požadavky na umožnění snadného, samostatného, plynulého a bezpečného pohybu pro osoby s omezenou schopností pohybu na nástupiště veřejné dopravy. Pro zbývající body této kapitoly platí, že na všech vyznačených vnitřních i vnějších parkovacích a odstavných plochách a hromadných garážích pro osobní motorová vozidla, která přepravují osoby těžce pohybově postižené, musí být vyhrazen určitý počet stání z celkového počtu parkovacích míst. Pro 2 až 20 stání platí 1 vyhrazené stání, pro 21 až 40 stání 2 vyhrazená stání a 41 až 60 stání

3 vyhrazená stání. Další počet těchto vyhrazených parkovacích míst je uveden v tabulce č. 3.

Vstup a pohyb po fitness centru

Je tvořen otázkami B1 – B3. Požadavky na tyto otázky jsou uvedeny přímo ve vytvořeném prvotním formuláři č. 1.

Šatny, toalety, sprchy

Tato kapitola je nejobsáhlejší z celého prvotního formuláře č.1, je tvořena otázkami C1 – C40. Dále je zde, jako v první kapitole tohoto prvotního formuláře č. 1, kladen požadavek u některých otázek na mapování mužských i ženských požadavků. Podrobnější popis jednotlivých požadavků u daných otázek je popsán v kapitole 4.4 Legislativní podmínky pro tvorbu bezbariérového prostředí.

Interiér

Je tvořen otázkami D1 – D4. V případě, že by u otázky D1 nastala situace, kdy by si mapující osoba nebyla 100 % jista správností své odpovědi, měla by se obrátit, jak je psáno v úvodu této kapitoly, na pověřenou osobu daného fitness centra, která by měla být schopna na dotazované otázky odpovědět. Požadavky na následující otázky D2 – D4 jsou uvedeny přímo u těchto otázek ve vyplňovaném prvotním formuláři č. 1.

Personální zajištění

Všechny dotazované otázky této kapitoly F1 – F7 jsou přímo určeny pro pověřenou osobu daného fitness centra.

Poskytované služby

Tato kapitola se skládá z otázek G1 – G11. Stejně jako v předchozí kapitole personálního zajištění, jsou kladené otázky určeny pro pověřenou osobu daného fitness centra.

Finanční zvýhodnění

Tato poslední kapitola vytvořeného prvotního formuláře č. 1 je tvořena otázkami H1 – H8. Stejně jako u přechozích dvou kapitol personálního zajištění a poskytovaných služeb jsou kladené otázky určeny pro pověřenou osobu daného fitness centra.

5.4. Finální formulář č. 2

Formulář č. 2 obsahuje změny provedené na základě prvotního mapování. Tyto změny jsou zde zeleně vyznačeny, a tak lze tento formulář č. 2 považovat za finální.

Formulář FTK pro mapování přístupnosti prostorů fitness center v Olomouci pro osoby s tělesným postižením

Identifikační údaje			
Název fitness centra:			
Adresa fitness centra:			
Webové stránky:			
Kontakty:	Tel:	Mobil:	
		Pevná linka:	
	E-mail:		
Mapující:			
Datum mapování:			

Vyplňujete spolu s formulářem pro mapování přístupnosti objektů dle MKPO.

Odpovědi na otázky v tomto formuláři kroužkujete.

V otázkách, kde vypisujete rozměrové parametry, udávejte naměřené hodnoty v cm.

V oddílu C vyplňujete formulář pro obě pohlaví.

Rozměrové parametry v tomto formuláři plně korespondují s Vyhláškou č. 398/2009 Sb. o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb.

Poznámky:

A	DOSTUPNOST				
				POZNÁMKY	
A1	Nachází se v blízkosti fitness centra zastávka městské hromadné dopravy (MHD)?	ANO	NE		
A2	Vypište dvě nejbližší zastávky MHD od fitness centra a zaznačte včetně čísla linky, zda je MHD dojíždějící na tyto zastávky bariérová / bezbariérová.				
		Linka č.			
	Název zastávky č. 1				
			Bariérová	Bezbariérová	
			Bariérová	Bezbariérová	
	Název zastávky č. 2				
		Bariérová	Bezbariérová		
		Bariérová	Bezbariérová		
A3	Disponuje fitness centrum vlastním parkovacím stáním pro své klienty? (V případě, že fitness centrum nedisponuje vlastním parkovacím stáním, přejděte k otázce A6)	ANO	NE		
A4	Jsou na tomto parkovacím stání vyhrazena místa pro osoby s tělesným postižením? (V případě, že zde nejsou vyhrazena místa pro osoby s tělesným postižením, přejděte k otázce A6)	ANO	NE		

A5	Kolik těchto míst je k dispozici?			
A6	V případě, že fitness centrum nedisponuje parkovacím stáním, nachází se v nejbližším okolí možnost parkování pro osoby s tělesným postižením? V případě, že se v nejbližším okolí nenabízí možnost parkování pro osoby s tělesným postižením, přejděte k oddílu B)	ANO	NE	
A7	Kolik těchto parkovacích míst se zde nachází?			

Poznámky:

B	VSTUP A POHYB PO OBJEKTU			
				POZNÁMKY
B1	Jsou informační tabule při vstupu viditelné a čitelné pro osoby s tělesným postižením?	ANO	NE	
B2	Jsou informační tabule při pohybu po fitness centru viditelné a čitelné pro osoby s tělesným postižením?	ANO	NE	
B3	Nachází se recepce fitness centra v odpovídající výšce pro vozíčkáře? (maximálně 120 cm)	ANO	NE	

B1 – B2 Informační tabule spolu s ostatními vizuálními informacemi musí mít kontrastní nápisy a symboly a tyto nápisy a symboly spolu s ostatními informačními prvky musí být čitelné a srozumitelné pro všechny uživatele.

Poznámky:

C		ŠATNY, SPRCHY, UMYVADLA		
			POZNÁMKY	
C1	Vypište šířku dveří při vstupu do šaten.	MUŽI		
		ŽENY		
C2	Vypište směr otevírání dveří. (do šatny, z šatny, posuvné)	MUŽI		
		ŽENY		
C3	Vypište umístění madla na dveřích? (uvnitř, vně, chybí)	MUŽI		
		ŽENY		
C4	Vypište výšku prahu.	MUŽI		
		ŽENY		
			POZNÁMKY	
		<u>MUŽI</u>	<u>ŽENY</u>	
C5	Je podlaha v těchto šatnách protiskluzná?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C6	Disponují šatny minimálním volným manipulačním prostorem? (150 cm x 150 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C7	Jsou v těchto šatnách volně přístupné skříňky?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C8	Jsou v těchto šatnách uzamykatelné skříňky?	ANO	ANO	
		NE	NE	

C9	Jsou tyto skříňky v dostupné výšce pro vozíčkáře? (maximálně 120 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C10	<p style="background-color: #00FF00; display: inline-block; padding: 2px;">Nachází se v šatnách pevné zrcadlo?</p> <p style="background-color: #00FF00; display: inline-block; padding: 2px;">(V případě, že se v šatně nenachází pevné zrcadlo, přejděte k otázce C13)</p>	ANO	ANO	
		NE	NE	
C11	Nepřesahuje spodní hrana pevného zrcadla maximální požadovanou výšku? (90 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C12	Nepřesahuje horní hrana pevného zrcadla maximální požadovanou výšku? (180 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C13	Nachází se ve sprchových prostorech pevné zrcadlo? (V případě, že se ve sprchovém prostoru nenachází pevné zrcadlo, přejděte k otázce C16)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C14	Nepřesahuje spodní hrana pevného zrcadla maximální požadovanou výšku? (90 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C15	Nepřesahuje horní hrana pevného zrcadla maximální požadovanou výšku? (180 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C16	Nachází se vysoušeče vlasů v dostupné výšce pro vozíčkáře? (maximálně 120 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C17	Odpovídá půdorys sprchového koutu či boxu minimálním požadovaným rozměrům? (90 cm x 90 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C18	Odpovídá výškový rozdíl mezi podlahou a sprchovým koutem či boxem požadovaným rozměrům? (maximálně 2 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	

C19	Nachází se vedle sprchového prostoru odkládací místo pro vozík?		ANO	ANO	
	(V případě, že se vedle sprchového prostoru nenachází odkládací místo pro vozík, přejděte k otázce C23)		NE	NE	
C21	Uveďte, zda je toto místo odděleno od vodního paprsku a do poznámky uveďte, kterou z uvedených možností je prostor oddělen. (závěs, posuvné dveře, zástěna)		ANO	ANO	
			NE	NE	
C22	Vypište, jaký je prostor pro vozík vedle sprchového prostoru. (volný, blokový mobilním prvkem, blokový pevným prvkem)	MUŽI			
		ŽENY			
					POZNÁMKY
			<u>MUŽI</u>	<u>ŽENY</u>	
C23	Nachází se ve sprchovém koutu ruční sprcha s pákovým ovládáním?		ANO	ANO	
			NE	NE	
C24	Je sprchový kout či box vybaven sklopným sedátkem?		ANO	ANO	
			NE	NE	
C25	Nachází se tato sprcha v odpovídající vzdálenosti od sedátka? (maximálně 75 cm od rohu sprchového koutu)		ANO	ANO	
			NE	NE	
C26	Odpovídá rozměr sedátka minimálním požadovaným rozměrům? (45 cm x 45 cm)		ANO	ANO	
			NE	NE	
C27	Nachází se sedátko v požadované výšce nad podlahou? (46 cm)		ANO	ANO	
			NE	NE	

C28	Nachází se sedátko v požadované osově vzdálenosti od rohu sprchového koutu? (60 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C29	Je přístupnost k sedátku z bočního přístupu?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C30	Je přístupnost k sedátku z čelního přístupu?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C31	Vypište vzdálenost od levého boku sedátka k levé stěně.	MUŽI		
		ŽENY		
C32	Vypište vzdálenost od pravého boku sedátka k pravé stěně.	MUŽI		
		ŽENY		
C33	Vypište odsazení sedátka od zadní stěny.	MUŽI		
		ŽENY		
				POZNÁMKY
		<u>MUŽI</u>	<u>ŽENY</u>	
C34	Nachází se v místě ruční sprchy vodorovné madlo?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C35	Je toto madlo umístěno v požadované výšce nad podlahou? (80 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C36	Odpovídá délka madla minimálním požadovaným rozměrům? (60 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	

C37	Je umístění madla od rohu sprchového koutu v požadované vzdálenosti? (maximálně 30 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C38	Nachází se v místě ruční sprchy svislé madlo?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C39	Odpovídá délka madla minimálním požadovaným rozměrům? (50 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C40	Je umístění madla od rohu sprchového koutu v požadované vzdálenosti? (90 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C41	Nachází se hygienické prostředky v dosahu ze sedátka?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C42	Nachází se ve sprchovém koutu ovladače signalizačního systému nouzového volání?	ANO	ANO	
		NE	NE	
C43	Nachází se ovladač v odpovídající výšce ze sedátka? (60 cm až 120 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	
C44	Nachází se ovladač v odpovídající výšce nad podlahou? (maximálně 15 cm)	ANO	ANO	
		NE	NE	

Poznámky:

D	INTERIÉR			
				POZNÁMKY
D1	Vypište typ povrchu v interiéru fitness centra.			
D2	Nachází se ve fitness centru posilovací stroje primárně určené pro vozíčkáře?	ANO	NE	
D3	Nachází se mezi jednotlivými stroji dostatečný manipulační prostor pro vozíčkáře? (minimálně 150 cm x 150 cm)	ANO	NE	
D4	Umožňuje interiér volný průjezd vozíčkáři mezi mobilními prvky? (minimálně 150 cm x 150 cm)	ANO	NE	
D5	Je interiér fitness centra přizpůsoben pro pohyb vozíčkáře? (nevyskytují se zúžené prostory, imobilní prvky, prahy...)	ANO	NE	

Poznámky:

F	PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ			
				POZNÁMKY
F1	Je ve fitness centru prováděno školení zaměstnanců?	ANO	NE	
F2	Je do tohoto školení zařazena problematika osob s tělesným postižením?	ANO	NE	
F3	Nachází se ve fitness centru pracovník pro práci s osobami s tělesným postižením?	ANO	NE	
F4	Je cílem fitness centra odstraňování bariér ve svých prostorech pro osoby s tělesným postižením?	ANO	NE	

F5	Jakým způsobem budou bariéry odstraňovány?			
F6	Je cílem fitness centra zvyšování kvality služeb pro osoby s tělesným postižením?	ANO	NE	
F7	Jakým způsobem bude probíhat zkvalitnění služeb?			

Poznámky:

G	POSKYTOVANÉ SLUŽBY			
				POZNÁMKY
G1	Uvádí se na webových stránkách fitness centra jeho dostupnost pro osoby s tělesným postižením?	ANO	NE	
G2	Probíhají ve fitness centru skupinová cvičení, kterých by se mohly účastnit osoby s tělesným postižením? (V případě, že fitness centrum nenabízí tato skupinová cvičení, přejděte k otázce G4)	ANO	NE	
G3	Je rozpis těchto cvičení uveden na webových stránkách fitness centra?	ANO	NE	
G4	Nabízí fitness centrum služby osobního trenéra se zkušenostmi s osobami s tělesným postižením v oblasti fitness?	ANO	NE	
G5	Nabízí fitness centrum vytvoření individuálního tréninkového plánu pro osoby s tělesným postižením?	ANO	NE	
G6	Nabízí fitness centrum vytvoření individuálního jídelníčku pro osoby s tělesným postižením?	ANO	NE	

G7	Nabízí fitness centrum možnost zakoupení nápoje?	ANO	NE	
G8	Nabízí fitness centrum možnost zakoupení různých druhů energetických či proteinových tyčinek?	ANO	NE	
G9	Pořádá fitness centrum závody pro své klienty, ve kterých by mohly změřit své síly i osoby s tělesným postižením?	ANO	NE	
G10	Zasponzorovalo by fitness centrum svého klienta s tělesným postižením na vrcholové sportovní akci?	ANO	NE	
G11	Zasponzorovalo by fitness centrum jiného klienta s tělesným postižením na vrcholové sportovní akci?	ANO	NE	

Poznámky:

H	FINANČNÍ ZVÝHODNĚNÍ			
				POZNÁMKY
H1	Jsou ceny vstupů zlevněné pro držitele průkazu TP?	ANO	NE	
H2	Jsou ceny vstupů zlevněné pro držitele průkazu ZTP?	ANO	NE	
H3	Jsou ceny vstupů zlevněné pro držitele průkazu ZTP/P?	ANO	NE	
H4	Jsou ceny permanentek zlevněné pro držitele průkazu TP??	ANO	NE	
H5	Jsou ceny permanentek zlevněné pro držitele průkazu ZTP??	ANO	NE	

H6	Jsou ceny permanentek zlevněné pro držitele průkazu ZTP/P??	ANO	NE	
H7	Jsou ceny vstupů zlevněné pro asistenty těchto osob?	ANO	NE	
H8	Jsou ceny permanentek zlevněné pro asistenty těchto osob?	ANO	NE	

Poznámky:

5.5. Popis změn ve finálním formuláři č. 2 po prvotním šetření

Po prvotním mapování zůstal ve finálním formuláři č. 2 stejný počet hlavních kapitol, tedy 8, a i stejný počet dotazovaných otázek, tedy 86, s tím, že některé otázky byly z formuláře č. 1 vyjmuty a nahrazeny jinými. Jediný prvek, v němž se od sebe oba formuláře liší, je umístění jednotlivých otázek ve finálním formuláři č. 2 na střed řádku oproti prvotnímu formuláři č. 1 a odstranění informace o přeškrtnutí nevyplňujícího řádku. Další změny, které byly ve finálním formuláři č. 2 provedeny na základě prvotního mapování, jsou popsány a vysvětleny níže.

V hlavní kapitole identifikačních údajů došlo ke dvěma změnám. 1. přidání kolonky pro uvedení pevné linky. Toto rozhodnutí bylo provedeno na základě prvotního mapování, jelikož Akademik Fitness UP nabízí i možnost kontaktování na pevnou linku (ostatní fitness centra mají většinou uvedenou pevnou linku na recepci). 2. byly poznámky, které na prvotním formuláři č. 1 chyběly a byly tedy vloženy pod specifické informace této kapitoly.

V hlavní kapitole dostupnosti byl u otázky A3 pozměněn doplňující text. U otázky A4 byl přidán doplňující text a u otázky A6 byl stejně jako u A3 pozměněn doplňující text.

Další hlavní kapitola byla přejmenována na vstup a pohyb po objektu a v této kapitole byl u otázky B3 zaměněn barový pult za recepci fitness centra.

Nejobsáhlejší kapitola tohoto finálního formuláře č. 2 byla přejmenována na šatny, sprchy, umyvadla. U prvotního formuláře č. 1 byla otázka C1 odstraněna a otázka C2 pozměněna, tak se stala ve finálním formuláři č. 2 otázkou C1. Dále pak byly ve finálním formuláři č. 2 přidány otázky C2, C3 a C4. U otázky C6 ve finálním formuláři

byl oproti C4 změněn slovosled skladby věty. Dále pak byly ve finálním formuláři č. 2 vloženy otázky C10 a C13. Z prvotního formuláře č. 1 byla odstraněna otázka C1, C11 a C13. Skladba věty ve finálním formuláři č. 2 proběhla u otázky C19 oproti C16. Z důvodu lepší návaznosti jednotlivých otázek byly mezi sebou prohozeny otázky C20 – C21, ve finálním formuláři č. 2 označeny jako C24 – C25.

Ve finálním formuláři č. 2 byla v kapitole interiér nově vložena otázka na pozici D1 a otázky D3 a D4 byly oproti otázkám prvotního formuláře č. 1 D2 a D3 přeformulovány.

Kapitoly personálního zajištění a finančního zvýhodnění zůstaly beze změn.

V poslední kapitole, v níž na základě prvotního mapování došlo k nějaké změně, byla kapitola poskytovaných služeb. Zde došlo ke změně doplňujícího textu u otázky G2 .

5.6. Výsledky mapování Help to be fit

V této kapitole uvádíme výsledky z mapování fitness centra Help to be fit. Důvodem mapování tohoto fitness centra bylo ověření využitelnosti finálního formuláře č. 2. Z výsledků práce je patrné, že využití námi vytvořeného formulář je nutné při každém mapování prostorů fitness center. Při využití pouze formuláře dle MKPO se objekt Help to be fit jeví jako přístupný. Při využití námi vytvořeného formuláře se však tyto prostory jeví jako částečně přístupné. Tento fakt je daný především tím, že formulář dle MKPO neobsahuje konkrétní specifické prostory, jako jsou např. šatny a sprchy.

5.7. Tvorba bezbariérové karty Help to be fit

Na základě výsledků obsažených v metodickém manuálu hodnotící přístupnost prostorů fitness center dle technických požadavků (vyhlášky Ministerstva pro místní rozvoj ČR č. 398/2008 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb a MKPO), práce vyhodnocuje výsledky fitness centra Help to be fit vybraného metodou záměrného výběru. Pro přehlednost jsou výsledky rozděleny na část zabývající se vnější dostupností fitness centra, vstupem a interiérem z hlediska přístupnosti, hygienickým zázemím a v neposlední řadě výsledky člení také na služby poskytované zájemcům z řad osob s tělesným postižením a na personální zajištění.



Help to be fit

Fitness centrum Help to be fit se nachází na ulici Jeremenkova v suterénu výškové budovy RCO. Fitness centrum svým klientům nabízí širokou škálu sportovních a relaxačních služeb.



Dostupnost

V blízkosti fitness centra se nacházejí zastávky městské hromadné dopravy, Hlavní nádraží a Fibichova, které nabízejí možnost využití nízkopodlažních tramvají i autobusů a z hlediska zajištění dostupnosti dopravy tak umožňují bezpečný, samostatný, plynulý a snadný pohyb. Dostupnost lze tedy hodnotit jako bezbariérovou. Z požadavků vyhlášky ministerstva vnitra pro místní rozvoj ČR je z pohledu dostupnosti splněn i požadavek na parkovací stání. Fitness centrum Help to be fit disponuje vlastním parkovacím stáním pro své klienty a tato parkovací místa mají vyhrazená stání pro osoby s tělesným postižením v počtu 3, čímž převyšují požadavek vyhlášky o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb.

Vstup a interiér

Přístup ke vstupu do budovy není v úrovni komunikace pro chodce, proto je přístup pro osoby s tělesným postižením doplněn přímou bezbariérovou rampou tak, aby byl vyřešen výškový rozdíl. Rozměry rampy splňují limity pro přístupný objekt, kdy délka rampy činí 1290 cm, šířka dosahuje rozměru 177 cm a podélný sklon rampy je 7,6 %. Povrch rampy je protiskluzný. Rampa je doplněna o zábradlí ve výšce 95 cm. Plocha před vstupními dveřmi dosahuje rozměrů 185 cm x 210 cm. Zvonková signalizace není u vstupu dostupná. Do budovy se vstupuje jednokřídlými dveřmi o šířce 90 cm, které jsou ovládány mechanicky směrem ven z budovy a výška prahu dosahuje pouze 1 cm. Hlavní vstup do fitness centra tak splňuje požadavek na bezbariérový vstup.

Zádveří hlavního vchodu dosahuje rozměrů 330 cm na šířku a hloubka zádveří je 195 cm. Od vstupu do budovy k přímému vstupu do fitness centra vede přímé schodiště

v počtu -16 schodů. Výškový rozdíl mezi dvěma dveřmi je z hlediska bezbariérovosti vyřešen volně přístupným osobním výtahem.

Dojezd výtahu je na hlavních podestách. Dveře výtahu jsou šachetní, automaticky ovládané. Čistá průjezdová šířka dveří je 80 cm. Klec výtahu dosahuje rozměrů 110 cm na šířku a 165 cm do hloubky. Klec výtahu je průchozí s protilehlými dveřmi stejných rozměrů 80 cm na šířku. Klece jsou vybaveny madlem a zrcadlem. Madlo se stejně jako zrcadlo nachází na boční straně klece výtahu. Toto madlo je od stěny odsazeno 6,5 cm, což nijak výrazně nezužuje vnitřní prostor výtahové klece. Výtah je samozřejmě doplněn o ovládací prvky. Ovládání na nástupních místech je umístěno vlevo 40 cm od nejbližšího rohu ve formě tlačítek. Horní strana nejvyššího tlačítka ovládání dosahuje výšky 113 cm. Ovladače jsou vystouplé a značení na ovladači je v grafické podobě i v Braillově písmu. Hlášení ve výtahu je pouze akustické. Ovládání výtahu uvnitř klece se nachází ve výšce 117 cm s šířkou od nejbližšího rohu 40 cm.

Přímé vstupní dveře do fitness centra jsou dvoukřídlé mechanicky se otevírající směrem do zádveří. Průjezdová šířka hlavního křídla dveří činí 85 cm. Vedlejší křídlo dveří, které lze taktéž otevřít, dosahuje šířky 100 cm. Výška prahu dveří je 1 cm.

Interiér

V interiéru se již žádné schody nenacházejí. Povrch interiéru je rovný, zřízený pro sportovní účely, bez zúžených prostorů a prahů, které by mohly komplikovat pohyb osob s tělesným postižením. Šířka všech dveří vyskytujících se v interiéru dosahuje požadované šířky 80 cm. Při vstupu do objektu se po obou stranách nacházejí informační tabule pro klienty fitness centra. Tyto tabule jsou pro osoby s tělesným postižením viditelné, čitelné a v dostatečné výšce. U vstupu se nachází také recepce fitness centra. Tato recepce ve své hlavní části dosahuje výšky 129 cm, což nesplňuje požadovanou výšku maximálně 120 cm. Recepce však obsahuje boční pult ve výšce 100 cm, který je možné vyhodnotit jako pult s dostupnou výškou pro osoby na vozíku. Manipulační prostor v objektu je více než dostatečný. Interiér umožňuje osobám na vozíku volný průjezd mezi mobilními prvky. Interiér fitness centra je celkově uzpůsoben pro pohyb osob s tělesným postižením. Fitness centrum Help to be fit splňuje požadavek tzv. činkáren. Posilovací stroje, které se ve fitness centru nacházejí, jsou svým zřízením určeny také pro osoby s tělesným postižením. Nabídka posilovacích strojů je pro osoby s tělesným postižením svou dostupností

omezená, ale i tak pro jednotlivé cviky dostatečná. Mezi jednotlivými posilovacími stroji je dostatečný manipulační prostor pro osoby s tělesným postižením.

Hygienické zázemí

Šatny, WC a celkově hygienické zázemí jsou jedněmi z nejdůležitějších prostorů fitness centra, na které se ne vždy klade patričný důraz a prostory jsou tak nevyhovujícími. Fitness centrum Help to be fit je zaměřené jak na muže, tak i na ženy. To s sebou nese potřebu jak dámského, tak také pánského zázemí z pohledu hygieny. Při samotném vstupu do šaten je nezbytná pro osoby se zdravotním postižením šířka dveří, která musí dosahovat minimálních rozměrů 80 cm. Help to be fit tento požadavek se svou šířkou dveří 80 cm splňuje. Dveře u pánských i dámských šaten se otevírají směrem ven z šatny. Šatna s ostatními prostory není oddělena prahem, proto je zde umožněn bezbariérový přístup. Na dveřích obou šaten však chybí madla. Podlaha hygienického zázemí je protiskluzná a šatna je natolik prostorná, že disponuje volným manipulačním prostorem o rozměrech 150 cm x 150 cm. V šatnách se nacházejí volně přístupné uzamykatelné skříňky, které jsou zřízené tak, aby splňovaly požadavek 120 cm výšky pro dostupnost pro osoby na vozíku. Šatny jsou doplněny kromě šatních skříněk také pevným zrcadlem. Umístění pevného zrcadla je v pánských a dámských šatnách rozdílné. V pánských šatnách je zrcadlo umístěné na výšku a horní hrana zrcadla přesahuje maximální požadovanou výšku 180 cm. V dámských šatnách je pevné zrcadlo umístěno na šířku, kdy spodní hrana zrcadla je ve výšce 100 cm a horní hrana zrcadla se svými 179 cm vyhovuje požadavkům pevného zrcadla na výšku. Problém v pánských i dámských šatnách představuje pevné zrcadlo v prostorách sprch. Nad umyvadlem spodní hrana zrcadla přesahuje maximální požadovanou výšku 90 cm, když svým umístěním dosahuje výšky 100 cm. Horní hrana je, z hlediska požadavků vyhlášky, se svými 175 cm v pořádku. Dámské šatny jsou doplněny o vysoušeče vlasů.

Sprchy, které jsou nepostradatelnou součástí každého hygienického zázemí jsou ve fitness centru řešeny formou sprchových koutů v počtu 8. Půdorys sprchového koutu odpovídá minimálním požadovaným rozměrům 90 cm x 90 cm pro pohyb osob na vozíku. Na podmínky bezbariérovosti naráží fitness centrum v pánských šatnách v případě výškového rozdílu mezi podlahou a sprchovým koutem, kdy práh přesahuje maximální požadovanou výšku 2 cm a dosahuje až do výšky 7 cm. V dámských šatnách se taktéž nachází výškový rozdíl 7 cm mezi podlahou a sprchovým koutem. V dámských šatnách při vstupu do sprch narazíme na zúžený vstupní prostor mezi sprchami a umyvadly, který má na šířku pouze

70 cm. Vedle sprchového prostoru se nachází volný odkládací prostor pro vozík, který však není oddělen od vodního paprsku. Sprchový kout nespĺňuje požadavky na vybavení ani z hlediska přítomnosti sklopného sedátka či ovladače signalizačního systému nouzového volání. Sprchový kout z hlediska vybavenosti postrádá také svislé a vodorovné madlo. Z výše vyjmenovaných nedostatků jsou sprchy vyhodnoceny jako částečně přístupné.

WC kabina je volně přístupná, plně samostatná, s jasným označením na dveřích. Dveře na WC se otevírají směrem z kabiny a jsou opatřeny vodorovným madlem z vnitřní strany. Výška madla se nachází ve výšce 80 cm a splňuje tak požadavky bezbariérovosti. Šířka dveří je 90 cm, což je minimální požadavek na bezbariérovost. Šířka kabiny je 162 cm a hloubka kabiny je 204 cm. S ohledem na skutečnost, že se jedná o již dokončenou stavbu, lze tyto rozměry vyhodnotit jako bezbariérové. V kabině se nachází prostor pro záchodovou mísu, umyvadlo, prostor pro odpadkový koš a háček na odložení věcí. Záchodová mísa se nachází ve vzdálenosti 100 cm od levého boku k levé stěně a vzdálenost od pravého boku mísy k pravé stěně je 270 cm. Prostor mezi zadní stěnou kabiny a záchodovou mísou je 70 cm. Výška sedátka záchodové mísy je 50 cm. Prostor kolem záchodové mísy umožňuje boční nástup z pravé strany. Prostor pro vozík vedle WC mísy je volný a toaletní papír je v dosahu ze záchodové mísy. Ovládání pro splachování WC je mechanické a nachází se vzadu ve výšce 110 cm. Záchodová mísa je po obou stranách doplněna madly. Levé madlo je sklopné nacházející se ve výšce 80 cm nad podlahou a pravé pevné madlo je ve výšce 80 cm a 54 cm. Osová vzdálenost madel je 60 cm. Přesah obou madel přes záchodovou mísu splňuje požadavek 10 cm. V dosahu záchodové mísy se v kabině nachází také ovládání signalizačního systému nouzového volání, přičemž výška signalizace v jeho horní úrovni je 95 cm a výška signalizace ve spodní úrovni je 17 cm.

Jak již bylo výše zmíněno, v záchodové kabině se nachází umyvadlo, jež je umístěné v pravém rohu u dveří ve výšce 80 cm. Umyvadlo je doplněno o pákovou baterii ve výšce 120 cm od podlahy, umožňuje dostatečný prostor pro podjezd osoby na vozíku. U umyvadla se nachází vodorovné madlo ve výšce 80 cm. Zrcadlo ve WC kabině chybí stejně jako přebalovací pult.

Služby

I přesto, že fitness centrum na svých webových stránkách neuvádí dostupnost pro osoby s tělesným postižením, poskytuje držitelům průkazu TP finanční zvýhodnění. Finanční zvýhodnění lze spatřovat nejen u vstupů jednorázových, ale také u permanentek. Asistenti osob s tělesným postižením mají vstup zdarma. Ve fitness centru probíhají skupinová cvičení, která umožňují, v případě zájmu, také účast osobám s tělesným postižením. Rozpis skupinových cvičení je uveden na webových stránkách fitness centra. Další službou nabízenou fitness centrem je osobní trenér se zkušenostmi s osobami s tělesným postižením, vytvoření individuálního tréninkového plánu s ohledem na tělesné postižení a vytvoření jídelníčku pro tyto osoby. Fitness centrum nabízí svým klientům možnost zakoupení energetických nápojů či proteinových tyčinek. Z hlediska služeb se fitness centrum snaží uspokojit širokou škálu svých klientů a nezapomíná ani na osoby s tělesným postižením. V Help to be fit se nachází pracovník pro práci s osobami s tělesným postižením. Zaměstnanci fitness centra jsou proškoleni z problematiky týkající se osob s tělesným postižením. Fitness centrum má za cíl odstraňování bariér ve svých prostorech pro osoby s tělesným postižením. Nedostatky, na které bylo upozorněno mapováním bezbariérovosti, budou v budoucích letech odstraněny stavebními úpravami. Jedním z cílů fitness centra je zvyšování kvality služeb pro osoby s tělesným postižením. V tuto chvíli dochází ke zvyšování kvality služeb nakupováním posilovacích strojů vhodných i pro cvičení osob s tělesným postižením.

Fotodokumentace



Obrázek 9. Vchod.



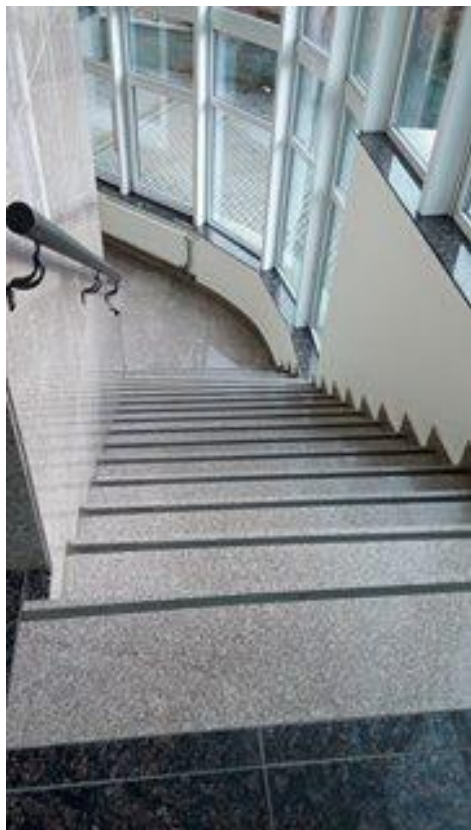
Obrázek 10. Vyhrazená parkovací stání.



Obrázek 11. Nájezdová rampa.



Obrázek 12. Výtah.



Obrázek 13. Schodiště vedoucí do fitness centra.



Obrázek 14. Upravená WC kabina.

5.8. Doporučení pro praxi

Níže uvádím doporučení, která byla zjištěna na základě provedeného šetření.

Na základě výběru jednotlivých proměnných, které jsou blíže popsány v kapitole 4.1, navrhuji aktualizaci sekce Nabídka sportovních aktivit v Olomouci, která je uváděna na webových stránkách magistrátu města Olomouce. Tuto aktualizaci navrhuji z důvodu chybně uváděných již neexistujících níže zmíněných fitness center.

- ❖ Fitness a wellness studio (dlouhodobě mimo provoz),
- ❖ Myofit (dlouhodobě mimo provoz),
- ❖ Wellness Centrum Jurop (nyní Akademik Fitness UP, v seznamu uváděny obě fitness centra).

Dále doporučuji pro zjednodušení práce s formulářem MKPO doplnění o návody měření jednotlivých prostor dle manuálu rukověti mapovače. Tímto opatřením by se podle mne předešlo chybám ve výsledcích měření u osob s menšími zkušenostmi v oblasti mapování přístupnosti objektů.

Vzhledem k tomu, že veřejných budov se specifickými parametry je více, doporučovali bychom rovněž zpracování doplňujícího formuláře k MKPO i pro tyto další budovy (např. základní a střední školy s integrovanými žáky, cíleně zaměřené sportoviště).

Na základě výsledků práce bychom rovněž doporučili zhodnotit námi navržený formulář akční skupinou, která se zabývá mapováním přístupností objektů v České republice. Tato akční skupina, složená především se zástupců magistrátů vybraných měst a architektů z Pražské organizace vozíčkářů, by měla navrhnout doporučení pro další úpravy ve formuláři tak, aby jej bylo možné plošně využít při mapování prostorů fitness center v celé ČR.

6. Závěr

V této kapitole jsou popsány výsledky práce, které korespondují s vymezenými dílčími cíli této práce.

Dílčí cíl č. 1: Tvorba formuláře pro mapování přístupnosti prostorů fitness center.

Pro mapování přístupnosti prostorů fitness center byl vytvořen záznamový formulář, který se skládá z 8 hlavních kapitol o 86 otázkách. Tento formulář, kterým bylo následně zmapováno fitness centrum Help to be fit, byl na základě prvotního ověření pozměněn. Změny navržené v tomto formuláři jsou obsažené v kapitole 5.1.4.

Dílčí cíl č. 2: Sjednotit námi navržený formulář pro mapování přístupnosti prostorů fitness center pro klienty s tělesným postižením s formulářem MKPO.

Hlavním důvodem tohoto dílčího cíle bylo doplnění formuláře MKPO o další parametry, které by zohledňovaly nejen hlavní a vedlejší vstup, interiér, wc, výtah, rampy, lyžiny a zdvihací plošiny, ale také sociální zázemí (sprchy a šatny), dále pak služby a personální zajištění poskytované fitness centrem klientům. Sjednocení formulářů je dle našeho názoru rovněž nutné proto, aby mohly dle této metodiky mapovat i další osoby, které pracují s formulářem MKPO. Dle našeho názoru je sjednocení nutné rovněž pro konečné uživatele, tj. pro osoby s tělesným postižením, a to především pro lepší orientaci ve finálních výsledcích.

Dílčí cíl č. 3: Ověření využitelnosti formuláře.

Poslední dílčí cíl se zaměřil na ověření využitelnosti vytvořeného formuláře pro mapování přístupnosti prostorů fitness center v praxi. Využitelnost formuláře byla provedena na základě výpovědí 3 odborníků z praxe z oblasti aplikovaných pohybových aktivit a fitness.

Na základě tohoto poznatku můžeme konstatovat, že se nám tento dílčí cíl podařilo splnit. Kdybychom mapované fitness centrum Help to be fit hodnotili pouze na základě formuláře MKPO, který však nezohledňuje specifické prostory (např. sprchy, šatny),

bylo by fitness centrum vyhodnoceno jako přístupný objekt. Po mapování prostor tohoto fitness centra na základě námi sestaveného formuláře se však jeho prostory jeví pouze jako částečně přístupný objekt.

Svůj přínos ve vytvoření finálního formuláře č. 2 pro mapování přístupnosti prostorů fitness center vidím nejen ve využití informovanosti potenciálních klientů s tělesným postižením o míře bariérovosti fitness center, ale také jako informace pro majitele fitness center vedoucích ke zlepšení přístupnosti objektů na základě výsledků mapování. Identifikace těchto problémových míst ve fitness centru a navržení úprav usnadní majitelům fitness center odstranit zjištěné bariéry, nebo je zahrnout do budoucí plánované rekonstrukce.

Přínos vytvoření formuláře potvrzuje i fakt že, po zmapování objektu Akademik Fitness UP, jsme byli osloveni vedením objektu o navržení konkrétních architektonických úprav na základě námi provedeného mapování.

7. Souhrn

Cílem této bakalářská práce je vytvoření formuláře pro mapování přístupnosti prostorů fitness center, kdy má tento vytvořený formulář doplňovat formulář pro mapování přístupnosti objektů dle MKPO. Dále se pak práce zabývá samotným mapováním bezbariérovosti vybraných objektů.

V teoretické části se práce věnuje klasifikaci tělesného postižení, dále pak významu pohybu pro osoby s tělesným postižením, kde je popisována oblast fitness, ve které se mimo jiné práce zaměřuje na výrobce posilovacích strojů pro osoby s tělesným postižením, včetně obrázkové dokumentace strojů. Jako další se práce věnuje kapitole životního stylu a kvalitě života osob s tělesným postižením. V závěru teoretické části se práce věnuje legislativním podmínkám pro vytvoření bezbariérového prostředí.

V praktické části se práce věnuje vytvořenému záznamovému formuláři, který byl v jeho prvotním provedení na základě ověření jeho funkčnosti pozměněn do jeho finální podoby. Tento záznamový formulář byl ve své finální podobě použit pro mapování fitness centra Help to be fit.

V závěru práce jsou zodpovězeny dílčí cíle této práce a zmíněna doporučení pro praxi.

8. Summary

The aim of this thesis is to create a forms for mapping the accessibility premises of fitness centre. This created form should have supplement the MKPO form for mapping the accessibility of areas. This thesis deals with the actual mapping of the barrier free areas of selected fitness centres.

The theoretical part deals with the classification of disabilities, as well as the significance of movement for people with physical disabilities focussed on fitness centre. Among other things this thesis is aimed on the maker of the fitness equipment for people with physical disabilities including pictures of the equipment. Next part of this thesis is dedicated to the chapter of the lifestyle and quality of life of the people with physical disabilities. The end of the theoretical part is focused on legislation of creating barrier free areas.

Practical part deals with created recording form which was re-created to its final form based on the verification of the functionality of the primordial form. This final form was used for mapping the Help to be fit fitness centre.

At the end of this thesis are answered part aims and it's mentioned recommendation for practice.

9. Referenční seznam

- Anonymous 1 (n. d.). *Venkovní posilovací stroje pro handicapované*. Retrieved 17. 9. 2016 from the World Wide Web: <http://www.strojeposilovaci.cz/neomax/eshop/7-1-VENKOVNI-POSILOVACI-STROJE/16-2-STROJE-PRO-HANDICAPOVANE>
- Anonymous 2 (n. d.). *Posilovací stroje HUR*. Retrieved 17. 9. 2016 from the World Wide Web: <http://www.dnformed.cz/pdf/HUR.pdf>
- Anonymous 3 (n. d.). *O projektu*. Retrieved 20. 9. 2016 from the World Wide Web: <http://web.mapybezbarier.cz/o-projektu>
- ADA (2010). *2010 ADA Standards for Accessible Design*. Retrieved 6. 9. 2016 from the World Wide Web: <https://www.ada.gov/regs2010/2010ADASTandards/2010ADASTandards.pdf>
- Alena, Z. (2012). Senioři – kvalita života, zdravotní péče a sociální zabezpečení. *Revision & Assessment Medicine / Revizni A Posudkove Lekarstvi*, 15(2), 80-84.
- Čeledová., L, & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Delavier, F. (2006). *Posilování: anatomický průvodce*. České Budějovice: KOPP.
- Heřmanová, E. (2012). Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu. *Sociologia*, 44(4), 407-425.
- Hodaň, B. (2007). *Sociokulturní kinantropologie II: systémové pojetí tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ješina, O., Hamřík, Z., a kol. (2011). *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ješina, O., Kudláček, M., a kol. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jindra, M., Věchtová, B., & Bielmeierová, J. (2015). Základní principy a úskalí rehabilitace u diabetiků po amputaci. (Czech). *Vnitřní Lekarství / Internal Medicine*, 61(6), 604.
- Kábrt, J. (2014). Životní styl a riziko civilizačních nemocí. (Czech). *Vnitřní Lekarství / Internal Medicine*, 60(5-6), 458.
- Kisvetrová, I., & Ježorská, H. (2014). *Osoby se zdravotním postižením: vybrané kapitoly I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kolář, P. (2015). Spasticita u dětské mozkové obrny (DMO). *Rehabilitation & Physical Medicine / Rehabilitace A Fyzikální Lekarství*, 22(3), 148-153.

- Komárek, V., Zumrová, A., et al. (2000). *Dětská neurologie: vybrané kapitoly*. Praha: Galén.
- Kříž, J., & Hlinková, Z. (2014). Respirační komplikace u pacientů po poškození míchy a jejich řešení na spinální jednotce FN Motol. *Rehabilitation & Physical Medicine / Rehabilitace A Fyzikalni Lekarstvi*, 21(1), 16-20.
- Kudláček, M., & Ješina, O. (2008). *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kudláček, M., & Ješina, O. (2013). *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kudláček, M., a kol. (2007). *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kudláček, M., a kol. (2013). *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ludíková, L., a kol. (2013). *Kvalita života osob se speciálními potřebami*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Machová, I., & Kudláček, M. (2008). Sport pro osoby s tělesným postižením (atletika vozičkářů. *Medicina Sportiva Bohemica Et Slovaca*, 17(4), 166-177.
- Marková, M. (2012). *Determinanty zdraví*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
- Mazuch, L. (2010). *Úvod*. Retrieved 17. 9. 2016 from the World Wibe Web: <http://handicapfitness.jex.cz/>
- Michalík, J., a kol. (2011). *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Praha: Portál.
- Ministerstvo pro místní rozvoj (2009). *Vyhláška č. 398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb*. Retrieved 6. 9. 2016 from the World Wibe Web: http://www.mmr.cz/getmedia/f015224c-ff91-4cad-a37b-dc0dc1072946/Vyhlaska-MMR-398_2009
- Ministerstvo pro místní rozvoj (2012). *Zákon č. 350/2012 Sb., kterým se mění zákona č. 180/2006 Sb., o územním plánování a stavebním řádu (stavební zákon), ve znění pozdějších předpisů, a některé související zákony*. Retrieved 11. 9. 2013 from the World Wibe Web: <http://www.ucetni-portal.cz/soubory/aktualne-novinky/48.pdf>
- Müller, O., a kol. (2004). *Dítě se speciálními vzdělávacími potřebami v běžné škole*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Nešpor, K., & Matanelli, O. (2011). Životní styl a návykové nemoci. *General Practitioner / Prakticky Lekar*, 91(5), 293-294.

- Novosad, L. (2011). *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita: diskurzivní pohledy na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení*. Praha: Portál.
- Otrusinová, J. (2012). *Mapa přístupnosti města Brna pro vozíčkáře – teoretická východiska a vlastní řešení*. Diplomová práce, Masarykova Univerzita, Přírodovědecká fakulta, Brno.
- Pražská organizace vozíčkářů (n. d.). *Metodika kategorizace přístupnosti objektů*. Retrieved 13. 9. 2016 from the World Wide Web: <http://www.presbariery.cz/cz/ke-stazeni/category/6-publikace>
- Stackeová, D. (2004). *Fitness: metodika cvičení ve fitness centrech*. Praha: Karolinum.
- Stackeová, D. (2014). *Fitness programy z pohledu kinantropologie*. Praha: Galén.
- Stopanni, J. (2008). *Velká kniha posilování*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Šišková, D. (2011). Dětská mozková obrna. *Revision & Assessment Medicine / Revizni A Posudkove Lekarstvi*, 14(4), 127-132.
- Titl, Z., Zaatar, A. Z., & Ješina, O. (2011). Vliv sportovních aktivit na kvalitu života osob s transfemorální amputací. / Influence of sports activities on quality of life of persons with transfemoral amputation. *Aplikované Pohybové Aktivity V Teorii A Praxi*, 2(1), 61-67.
- Tomandl, J., Málková, M., Novotná, K., Novotná, T., a kol. (2014). *Pražské kostely zmapované. České vysoké učení technické v Praze*.
- Urbanová, A. (2012). Dětská mozková obrna v systému sociální péče. *Revision & Assessment Medicine / Revizni A Posudkove Lekarstvi*, 15(1), 13-22.
- Vojtíšek, R. (n. d.). *Profil společnosti*. Retrieved 17. 9. 2016 from the World Wide Web: <http://www.madisson.cz/cz/o-nas.phtml>
- Zdařilová, R. (2011). *Bezbariérové užívání staveb: metodika k vyhlášce č. 398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb*. Praha: ČKAIT.
- Zdařilová, R. (2011). *Bezbariérové užívání sportovních staveb*. Praha: ČKAIT.

10. Přílohy

Příloha č. 1: Formulář MKPO.

Příloha č. 2: Použité piktogramy.

FORMULÁŘ PRO MAPOVÁNÍ PŘÍSTUPNOSTI OBJEKTŮ DLE MKPO

VSTUP HLAVNÍ			
Vyhrazené parkovací stání	ano / ne		
	lokalizace:		
	počet:		
	přístup od VPS ke vstupu do objektu:		
Přístup ke vstupu	obtížný povrch	ano / ne	
		typ povrchu:	
	sklon podélný	ano / ne	
		lokalizace:	
		sklon: %	
	sklon příčný	ano / ne	
		lokalizace:	
sklon: %			
vodící linie	přirozená / umělá / chybí		
Přístupnost vstupu	bez převýšení / jeden schod / více schodů / plošina (příloha č. 2) / rampa (příloha č. 3)		
Schody před vstupem	jeden schod	výška: cm	hloubka: cm
	více schodů	počet:	
Plocha před dveřmi	šířka: cm	hloubka: cm	
Zvonek	pouze zvonění / interkom / chybí		
	výška: cm	odsazení od rohu: cm	
AOM (akustický orientační majáček)	ano / ne		
	nad osou vstupních dveří: ano / ne		
	lokalizace AOM v případě, že není nad osou dveří:		
Dveře	jednokřídlé / dvoukřídlé / karuselové		
	mechanické / automatické / posuvné / kyvné		
	otevírání ven / otevírání dovnitř / otevírání do stran / otevírání do strany		
	průjezdová šířka hlavního křídla: cm		
	šířka vedlejšího křídla: cm		
	výška prahu: cm		
Zádveří	šířka: cm	hloubka: cm	
Dveře zádveří	jednokřídlé / dvoukřídlé / karuselové		
	mechanické / automatické / posuvné / kyvné		
	otevírání do zádveří / otevírání ze zádveří / otevírání do stran / otevírání do strany		
	průjezdová šířka hlavního křídla:		
	šířka vedlejšího křídla: cm		
	výška prahu: cm		
Schody v zádveří	jeden schod	výška: cm	hloubka: cm
	více schodů	počet:	

Kontrastní značení prosklených ploch	prosklené plochy (prosklení níže než 80 cm nad podlahou): ano / ne
	ve spodní výškové úrovni / v horní výškové úrovni / chybí
Kontrastní značení schodů	první a poslední schod kontrastně vyznačen: ano / ne
Poznámky	
Slovní popis úseku	

VSTUP VEDLEJŠÍ			
Lokalizace			
Označení vstupu	vedlejší vstup vyznačen: ano / ne		
	informace o vedlejším vstupu u vstupu hlavního: ano / ne		
Vyhrazené parkovací stání	ano / ne		
	lokalizace:		
	počet:		
	přístup od VPS ke vstupu do objektu:		
Přístup ke vstupu	obtížný povrch	ano / ne	
		typ povrchu:	
	sklon podélný	ano / ne	
		lokalizace:	
		sklon: %	
	sklon příčný	ano / ne	
		lokalizace:	
		sklon:	
vodicí linie	přirozená / umělá / chybí		
Přístupnost vstupu	volně přístupný / uzamčený	přístup zajistí:	
	bez převýšení / jeden schod / více schodů / plošina (příloha č. 2) / rampa (příloha č. 3)		
Schody před vstupem	jeden schod	výška: cm	hloubka: cm
	více schodů	počet:	
Plocha před dveřmi	šířka: cm	hloubka: cm	
Zvonek	pouze zvonění / interkom / chybí		
	výška: cm	odsazení od rohu: cm	
AOM (akustický orientační majáček)	ano / ne		
	nad osou vstupních dveří: ano / ne		
	lokalizace AOM v případě, že není nad osou dveří:		
Dveře	jednokřídlé / dvoukřídlé / karuselové		
	mechanické / automatické / posuvné / kyvné		
	otevírání ven / otevírání dovnitř / otevírání do stran / otevírání do strany		
	průjezdová šířka hlavního křídla: cm		
	šířka vedlejšího křídla: cm		
	výška prahu: cm		

Zádveří	šířka: cm	hloubka: cm	
Dveře zádveří	jednokřídlé / dvoukřídlé / karuselové		
	mechanické/ automatické / posuvné / kyvné		
	otevírání do zádveří / otevírání ze zádveří / otevírání do stran / otevírání do strany		
	průjezdová šířka hlavního křídla:		
	šířka vedlejšího křídla: cm		
	výška prahu: cm		
Schody v zádveří	jeden schod	výška: cm	hloubka: cm
	více schodů	počet:	
Kontrastní značení prosklených ploch	prosklené plochy (prosklení níže než 80 cm nad podlahou): ano / ne		
	ve spodní výškové úrovni / v horní výškové úrovni / chybí		

Kontrastní značení schodů	první a poslední schod kontrastně vyznačen: ano / ne
Poznámky	
Slovní popis úseku	

INTERIÉR	<i>(funkční specifika interiéru řešena v závislosti na typu objektu)</i>		
Schody v interiéru	ano / ne		
	jeden schod	výška: cm	hloubka: cm
	více schodů	počet:	
	lokalizace:		
Schodiště v interiéru <i>(spojující patra budovy)</i>	ano / ne		
	přímé / točité		
	šířka schodiště:		
	zábradlí u schodiště: ano / ne		
Zúžený průchod <i>(méně než 80 cm)</i>	ano / ne		
	šířka: cm		
	lokalizace:		
Turnikety	ano / ne		
	lokalizace:		
Kontrastní značení prosklených ploch	prosklené plochy (prosklení níže než 80 cm nad podlahou): ano / ne		
	ve spodní výškové úrovni / v horní výškové úrovni / chybí		
Kontrastní značení schodů	první a poslední schod kontrastně vyznačen: ano / ne		
AOM (akustický orientační majáček)	ano / ne		
	nad osou vstupních dveří: ano / ne		
	lokalizace AOM v případě, že není nad osou dveří:		
Navigační systém pro osoby se zrakovým omezením	ano / ne		
	popis:		
Přístupnost interiéru	celý interiéru nebo jeho větší část / pouze část interiéru / nepřístupný interiéru		

Poznámky	
Slovní popis úseku	

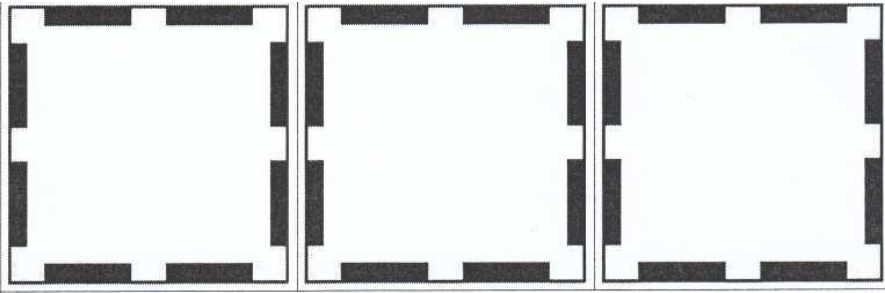
Příloha č. 1 VYTAH			
Lokalizace výtahu			
Typ výtahu	volně přístupný / uzamčený	přístup do výtahu zajistí:	
	osobní / nákladní	výtah spojuje patra:	
	dojezd na hlavních podestách / dojezd v mezipatrech		
Nástupní plocha	šířka: cm	hloubka: cm	
	převýšení (rozdíl výšek mezi podlahou klece a nástupištěm): cm		
Dveře	šachetní:	šířka: cm	
		otevírání: automatické / mechanické ven / mechanické dovnitř	
	klečové:	šířka: cm	
		otevírání: automatické / mechanické ven / mechanické dovnitř	
Ovladače na nástupních místech	výška horního tlačítka ve všech patrech max.: cm		
	označení:	reliéf:	ryté / vystouplé
		ploché	grafické / digitální (dotyk)
		Braille:	ano / ne
AOM (akustický orientační majáček)	ano / ne		
	nad osou dveří: ano/ ne		
	lokalizace AOM v případě, že není nad osou dveří:		
	hlášení: fráze / trylek		
Klec	rozměry:	šířka: cm	
		hloubka: cm	
	průchozí:	ano / ne	
		druhé dveře na čelní stěně / boční stěně	
Ovladače uvnitř klece	vzdálenost ovladače od nejbližšího rohu: cm		
	výška horního tlačítka: cm		
	označení:	reliéf:	ryté / vystouplé
		ploché	grafické / digitální (dotyk)
		Braille:	ano / ne
	hlášení:	akustické:	ano / ne
fonetické:		ano / ne	
Vybavení klece	madlo:	ano / ne	
		čelní stěna / boční stěna / boční stěny	
	zrcadlo:	ano / ne	
		čelní stěna / boční stěna / boční stěny	
		výška spodní hrany: cm	
	sedátko:	ano / ne	
		funkční ve všech polohách: ano / ne	

	ovladač v dosahu: ano / ne
Poznámky	
Slovní popis úseku	

Příloha č. 2 PLOŠINA		
Lokalizace plošiny		
Typ plošiny	svislá / šikmá volně přístupná / uzamčená (přístup zajištěn obsluhou)	
Parametry plošiny (ve směru jízdy)	šířka: cm	
	hloubka: cm	
	nosnost:	
Minimální parametry	min. rozměr 70 x 90 cm, min. nosnost 150 kg: ano / ne	
Dolní nástupní plocha, vstup a dojezd	nástup z boku / nástup čelní	
	rozměry nástupní plochy:	šířka: cm hloubka: cm
	vstup na plošinu:	zavírání (dvířka, zábrana): ano / ne šířka vstupu: cm
	výška převýšení mezi podlahou plošiny a nástupištěm: cm	
	zvonek:	pouze zvonění / interkom / chybí výška: cm odsazení: cm
Horní nástupní plocha, vstup a dojezd	nástup z boku / nástup čelní	
	rozměry nástupní plochy:	šířka: cm hloubka: cm
	vstup na plošinu:	zavírání (dvířka, zábrana): ano / ne šířka vstupu: cm
	výška převýšení mezi podlahou plošiny a nástupištěm: cm	
	zvonek:	pouze zvonění / Interkom / chybí výška: cm odsazení: cm
Umístění ovladačů	vně plošiny dole:	výška: cm
	vně plošiny nahoře:	Výška: cm
	uvnitř plošiny:	výška: cm
Převýšení překonávané plošinou	počet schodů:	
	počet podlaží:	
Poznámky		
Slovní popis úseku		

Příloha č. 3 RAMPA/LIŽINY				
Rampa	před vstupními dveřmi / v zádveři / v interiéru			
	lokalizace v interiéru:			
	pevná / mobilní	přístup zajistí:		
	přímá / zalomená / točitá			
	počet ramen (úseků):			
	1. rameno:	sklon: %	šířka: cm	délka: cm
	2. rameno:	sklon: %	šířka: cm	délka: cm
	3. rameno:	sklon: %	šířka: cm	délka: cm
	4. rameno:	sklon: %	šířka: cm	délka: cm
	plocha nad rampou:	šířka: cm	hloubka: cm	
	plocha pod rampou:	šířka: cm	hloubka: cm	
	podesty:	šířka: cm	hloubka: cm	
	povrch:	kluzký/ nekluzký		
	madlo (zábradlí): ano / ne	jednostranné / oboustranné		
		výška: cm		
Ližiny	před vstupními dveřmi / v zádveři / v interiéru			
	lokalizace v interiéru:			
	pevné / mobilní			
	sklon: %	délka: cm		
Poznámky				
Slovní popis úseku				

Příloha č. 4 UPRAVENÉ WC			
Lokalizace WC předsíní 1 <i>(V případě, že je kabina přístupná přes předsíně)</i>	rozměry:	šířka: cm	hloubka: cm
	dveře do předsíně:	šířka: cm	
		označení na dveřích: ano / ne / Braille	
Předsíní 2 <i>(V případě, že je kabina přístupná přes předsíně)</i>	rozměry:	šířka: cm	hloubka: cm
	dveře do předsíně:	šířka: cm	
		označení na dveřích: ano / ne / Braille	
Typ upravené WC kabiny	volně přístupná / uzamčená		
	samostatná / v oddělení WC ženy / v oddělení WC muži		
Dveře upravené WC kabiny	Šířka: cm		
	Směr otevírání:	z kabiny / do kabiny / posuvné	
	Madlo:	uvnitř / vně / chybí	
	Označení na dveřích:	ano / ne	
Vypínač	ano / chybí / automat		
	výška: cm		

Kabina	šířka: cm	hloubka: cm	
Mísa WC	hloubka:		
	vzdálenost od levého boku mísy k levé stěně: cm		
	vzdálenost od pravého boku mísy k pravé stěně: cm		
	výška sedátka: cm		
	odsazení WC mísy od zadní stěny: cm		
	prostor pro vozík vedle WC mísy: volný / blokový / blokový mobilním prvkem / blokový pevným prvkem		
toaletní papír v dosahu z mísy: ano / ne			
Splachování WC	vzadu:	výška: cm	
	z boku:	výška: cm	
		vzdálenost od rohu: cm	
	automatické / mechanické		v pořádku / obtížné
Madla WC	madlo vlevo: pevné / sklopné	výška: cm	délka: cm
	madlo vpravo: pevné / sklopné	výška: cm	délka: cm
	osová vzdálenost madel: cm		
Dispozice kabinky	DVEŘE	WC MÍSA	UMYVADLO
			
Umyvadlo	výška umístění umyvadla: cm		
	podjezd umyvadla v hloubce 20 cm od hrany umyvadla: dostatečný / nedostatečný		
	baterie:	páková / bezdotyková / ventil (kohoutek)	
		výška od podlahy: cm	
	madlo:	ano / chybí	
		typ: svislé / vodorovné	
	výška: cm	délka: cm	
Signalizační tlačítko	ano / ne		
	výška signalizace v horní úrovni: cm		
	výška signalizace ve spodní úrovni: cm		
Přebalovací pult	ano / ne		
	sklopný / mobilní		
	překáží při obsluze WC: ano / ne		
Běžné WC v objektu	ano / ne		
	označení Braille: ano / ne		
Poznámky			

Slovní popis úseku	
--------------------	--

Příloha č. 2: Použité piktogramy



Přístupný objekt



Částečně přístupný objekt



Obtížně přístupný nebo nepřístupný objekt



Piktogram značící obtížný povrch se nachází u objektů, u nichž je nutné počítat s nerovným terénem.



Piktogram obtížný sklon značí nakloněný terén v okolí objektu.



Piktogram značící bezbariérový vstup hlavním vchodem označuje přístup do objektu jako bezbariérový či částečně přístupný.



Piktogram značí bezbariérový vstup bočním chodem, kdy tento vchod je ve srovnání s chodem hlavním ulehčen.



Piktogram značící samoobslužný běžně užívaný výtah.



Piktogram značící výtah či plošinu pouze pro osoby s omezenou schopností pohybu.



Piktogram značící rampu, která umožňuje překonat přítomné schody v objektu.



Piktogram značící přítomnost schodů v objektu.



Piktogram značící schodiště s velmi komplikovanou dopomocí k jeho překonání.



Piktogram značící dveře či průchody užší než 80 cm.



Piktogram značící přístupnou toaletu – WC I.

Dveře kabiny jsou širší než 80 cm a otevírají se směrem ven z kabiny.

Kabina WC je široká 1,6 m x 1,6, m. K míse je možný přístup z boku minimálně 80 cm.

Papír u WC místy je v dostupné vzdálenosti.

Umyvadlo umožňuje dostatek prostoru pro zjetí vozíku.



Piktogram značící částečně přístupnou toaletu – WC II.

Dveře kabiny jsou širší než 70 cm a otevírají se směrem ven z kabiny WC.

Šířka kabiny je 1,4 m x 1,4 m. Boční přístup k míse dosahuje minimálních rozměrů 70 cm.



Piktogram značící obtížně přístupné či nepřístupné WC.