

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Olomouc 2020

Tomáš Orosz

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

NABÍDKA PRO SENIORY V RÁMCI
POZNÁVACÍCH ZÁJEZDŮ VYBRANÝCH
CESTOVNÍCH KANCELÁŘÍ

Autor: Tomáš Orosz, Rekreologie

Vedoucí práce: Ing. Halina Kotíková, Ph.D.

Olomouc 2020

Bibliografická identifikace**Jméno a příjmení autora:** Tomáš Orosz**Název bakalářské práce:** Nabídka pro seniory v rámci poznávacích zájezdů vybraných cestovních kanceláří**Pracoviště:** Katedra rekreologie**Vedoucí bakalářské práce:** Ing. Halina Kotíková, Ph.D.**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2020

Abstrakt: Bakalářská práce nazvaná Nabídka pro seniory v rámci poznávacích zájezdů vybraných cestovních kanceláří se zabývá oblastí poznávacích zájezdů vybraných cestovních kanceláří. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část a prostřednictvím analýzy nabídek jednotlivých cestovních kanceláří a s ohledem na cílovou skupinu seniorů má za hlavní cíl zjistit, zda je uváděna fyzická náročnost jednotlivých poznávacích zájezdů. Teoretická část nabízí vhled do problematiky stárnutí a cestovního ruchu. Praktická část obsahuje hodnocení nabídky poznávacích zájezdů do skandinávských zemí v roce 2020 u cestovních kanceláří Delfin travel s.r.o., Periscope Skandinávie s.r.o., Čedok a.s. Byla hodnocena nejen fyzická náročnost jednotlivých poznávacích zájezdů, ale také další prvky související s kontextem nabízených poznávacích zájezdů. Naplněním cíle práce je zjištění nedostatečnosti při uvádění fyzické náročnosti nabízených poznávacích zájezdů.

Klíčová slova: senioři, pohybové aktivity, cestovní ruch, poznávací zájezdy, Skandinávie, Delfin travel s.r.o., Periscope Skandinávie s.r.o., Čedok a.s.

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Autor's name and surname: Tomáš Orosz

Title of the thesis: The offer for seniors under the term of selected travel agencies excursion tours

Department: Department of Recreology

Supervisor: Ing. Halina Kotíková, Ph.D.

The year of the presentation: 2020

Abstract: The bachelor thesis “The offer for seniors under the terms of selected travel agencies excursion tours“ follows up sphere of selected travel agencies excursion tours. The thesis is divided into the theoretical and practical part and by way of analysis of individual travel agencies offers with respect to the senior target group, its principal goal is to find out whether in programmes of particular excursion tours, information of physical strenuousness is included. The theoretical part provides insight into problems of ageing and tourist industry. The practical part includes the evaluation of excursion tours offers to Scandinavian countries in the year 2020 arranged by Delfin Travel s.r.o., Periscope Skandinávie s.r.o., Čedok a.s. travel agencies. Physical strenuousness of particular excursion tours as well as other elements related to offered excursion tours context are evaluated. In pursuance of the goal of the thesis, insufficient information concerning physical strenuousness has been found out.

Keywords: seniors, physical activities, tourism, excursion tours, Scandinavia, Delfin travel s.r.o., Periscope Skandinávie s.r.o., Čedok a.s.

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Ing. Haliny Kotíkové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 18. 4. 2020

Podpis

Rád bych poděkoval Ing. Halině Kotíkové, Ph.D. za odborné vedení a podporu při volbě tématu i vlastním zpracování bakalářské práce.

Obsah

1	Úvod.....	9
2	Přehled poznatků	10
2.1	Seniorský věk	10
2.2	Pohybové a volnočasové aktivity	12
2.3	Problematika stárnutí	14
2.3.1	Zdravotní (biologické) aspekty	19
2.3.2	Sociální aspekty.....	22
2.3.3	Psychologické aspekty	24
2.4	Cestovní ruch.....	25
2.4.1	Členění cestovního ruchu.....	27
2.4.2	Význam cestovního ruchu.....	29
2.4.3	Evropský program 55+	31
2.5	Pohybové aktivity v kontextu organizovaných zájezdů.....	32
2.5.1	Lázeňství a Wellness	34
2.5.2	Poznávací zájezdy.....	36
2.5.3	Pobytové zájezdy	37
2.5.4	Individuální cestování.....	38
2.6	Pohybová aktivita vhodná pro seniory nejen při cestování.....	39
3	Cíle.....	42
3.1	Hlavní cíl.....	42
3.2	Dílčí cíle	42
4	Metodika	43

5	Výsledky	45
6	Diskuze.....	53
7	Závěry	55
8	Souhrn	57
9	Summary	58
10	Referenční seznam	59
11	Internetové zdroje.....	62
12	Seznam zkratk	66
13	Seznam obrázků	67
14	Seznam tabulek	68

1 Úvod

Z demografického pohledu narůstá počet lidí v seniorském věku. Spousta seniorů zažila dobu, kdy nemohli vycestovat do zahraničí, ale přibývá i těch, kteří již ve své aktivní části života do zahraničí cestovali. Jejich cestování se mohlo týkat pracovních cest nebo cest na dovolenou. Při pracovních cestách moc času na poznávání dané země nezůstává a dovolená se volí do destinací určených k odpočinku nebo s ohledem na celou rodinu, zejména děti.

Vhodnou formou poznávání nových míst a zemí jsou poznávací zájezdy, které spojují poznání nebo poznávání dané země, návštěvy zajímavých míst a často i splnění dávných snů. Je to nejen vhodný způsob, jak se dozvědět o daném místě nové informace, ale také zažít konkrétní místo na vlastní kůži, včetně setkání s odlišnou kulturou.

Dalším pozitivním faktorem je spojení poznávacích zájezdů s vhodnou pohybovou aktivitou, zejména chůzí, která je prospěšná pro zdraví nejen seniorské populace. Má pozitivní vliv na zdravotní stav člověka, psychickou pohodu a celkově na kvalitu života.

Pro seniory, kteří vyhledávají spíše zážitky spojené s aktivním způsobem života, hledají nová přátelství nebo kontakt s ostatními lidmi, a to nejen se stejnou věkovou skupinou, může být pro ně správnou volbou poznávací zájezd.

Téma bakalářské práce bylo vybráno hlavně z důvodu, že sám rád cestuji a poznávám nové země a kultury. Populaci seniorů považuji za velmi významnou část obyvatelstva s rostoucím podílem na trhu zaměřeném nejen na oblast cestovního ruchu, ale i na oblast pohybových aktivit.

2 Přehled poznatků

Kdo to je senior a co senior znamená? Při hledání odpovědi na tuto otázku je třeba vyjít z toho, že se jedná o kategorii, v níž se protínají biologicko–medicínské aspekty se sociologickými. Senior je člověk v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti (Sak & Kolesárová, 2012, p. 25).

2.1 Seniorský věk

Slovo senior nabývá v dnešní době čím dál více na významu. Dříve jsme se mohli setkat s označením u starších lidí také s pojmy dědek, babka, stařík, stařenka nebo hanlivé označení, jako je geront, senil, důchodce, apod.

„Ačkoliv termín ‘senior‘ není českého původu, je nutné poznamenat, že v anglicky psané literatuře se termín *senior*...objevuje méně často. Užívají se spojení *senior citizen*, *older people*, *popřípadě elderly*. Pojem...má v anglickém jazyce...význam ve smyslu zkušenější, starší (služebně) apod.“ (Janiš & Skopalová, 2016, p. 33)

Označení senior pro jedince vyššího věku nemá v naší legislativě právní oporu. I u nás se začíná dostávat do povědomí a používat více než slovo důchodce. Nicméně není dáno ani přesné věkové rozmezí, odkdy se se vlastně člověk seniorem stává.

Existuje pro toto věkové vymezení více pohledů a v literatuře se můžeme setkat s různým věkovým rozmezím, na rozdíl od důchodce, který je v našich zákonech pevně ukotven a je zcela jasné, kdy může jít český občan do důchodu, v tomto případě starobního důchodu.

U ročníků narozených v roce 1971 a po tomto roce je důchodový věk 65 let. Dále s věkem odchodu do starobního důchodu souvisí i potřebná doba pojištění, která činí 35 let. V případě, že člověk dosáhl potřebnou věkovou hranici pro odchod do starobního důchodu, ale nedosáhl potřebnou dobu pojištění, se odchod do důchodu oddaluje na dobu po dosažení potřebné pro pojištění. (CSSZ.cz, n.d.)

Jiný názor na vymezení pojmu senior může mít odborná veřejnost a jiný názor můžeme slyšet od laické veřejnosti. S dobou se tyto názory mění. Pro mladého

člověka může být seniorem někdo, komu je 50 let, ale padesátiletý člověk může vidět jako seniora osobu nad 65 a více let.

Jak zmiňuje Sak a Kolesárová (2012), je nejčastější hranicí, kdy se podle populace člověk stává seniorem, 60 let, a to podle 45 % populace. Další, ne tak častou hranicí je věk 65 let podle 23 % populace a třetí z mnohých věkových hranic je 70 let podle 16 % populace. Z toho vyplývá, že se seniorem člověk stává mezi 60. a 70. rokem života.

Odborná veřejnost se na periodizaci a přirozenou délku života dívá více v souvislostech.

Například Čeledová, Kalvach a Čevela (2016, p. 13) uvádějí, že „periodizace lidského života je popisný artefakt orientačního významu s nejednotnými kritérii. Obvykle se využívají 3 kritéria, kterými jsou kalendářní věk, biologické parametry a sociální status – běžně se tak hovoří o věku či o stáří biologickém, sociálním a kalendářním.“

Podle Haškovcové (2010) se odborníci opírají o různé důvody členění lidského života, avšak v obyčejném životě je běžnou praxí, že za starého člověka je považován ten, kdo dosáhl důchodového věku. Přes rozdílnost důchodových systémů jednotlivých států je věk pro odchod do důchodu 65 let. Postupem času, jak se zvyšuje hranice odchodu do důchodu, posouvá se i pásmo, které lze označit jako etapu stáří.

Světová zdravotnická organizace – World Health Organization (dále jen WHO) může být v tomto případě jakousi autoritou ve vymezení věkové hranice seniorů vzhledem ke svému celosvětovému působení.

Dle WHO je pro seniorský věk mnohdy používáno toto členění (Haškovcová, 2010, p. 20):

- 45–59 let: střední nebo též zralý věk
- 60–74 let: vyšší věk, nebo rané stáří
- 75–89 let: stařecký věk, neboli sénium, vlastní stáří
- 90 let a výše: dlouhověkost

Jak dále zmiňuje Haškovcová (2010), můžeme se v odborné literatuře setkat s označeními young old případně old, dále pak old old, ale toto označení je pro starší osoby 75–80 let. Starší, nad 85 let jsou označováni jako very old old nebo také

dlouhověcí. Jak dále uvádí, i toto odlišení má své odůvodnění, kdy se mladí senioři věnují různým aktivitám ve volném čase, tak pro staré seniory jsou častěji v popředí problémy se zdravotním stavem, léčbou nemocí, ale také osamělostí. V poslední době se také začalo používat označení 50+, 60+, 70+ atd., další variantou je 50 plus, 60 plus, 70 plus atd.

S ohledem na výše zmíněné budu používat pro účely této práce slovo senior s věkovým vymezením chronologický (kalendářní) věk 55+ vzhledem k označení, která se používají v cestovním ruchu, většinou jako cenově výhodnější nabídky pro seniory. Tato věková hranice má svůj význam i v dalších souvislostech v oblasti cestovního ruchu, ke kterým se dostanu dále v této práci.

2.2 Pohybové a volnočasové aktivity

Pohyb a pohybová aktivita je spojena s člověkem od pradávna. Člověk byl více součástí přírody a musel se v ní pohybovat.

Jak zmiňuje Kössl, Štumbauer a Waic (2018) byly základní a přirozené lokomoce chůze, běh, skoky, ale také různé překonávání překážek, plavání. Následně se přidávaly specializované pohyby, které měly pomoci člověku k lovu, a to pohyby se zbraní, jízda na koni i po vodě.

Tyto **aktivity**, jak bychom je dnes nazvali, byly neodmyslitelnou součástí lidského života a měly člověku pomoci hlavně k lovu, obživě a pokračování rodu. Člověk byl mnohem více spojen s přírodou a musel se v ní naučit nejen pohybovat, ale také žít a přežít.

Jak se dále Kössl et al. (2018) zmiňují, byl výběr dovedností v počátcích civilizace ovlivněn geografickými podmínkami, v nichž dané společenství žilo.

„V době přechodu člověka od sběratelství a lovu k usedlému způsobu života, tj. období tzv. neolitické revoluce, se začala v nejvyspělejších oblastech světa (od 10. – 9. tisíciletí př. n. l.) primitivní společnost rozpadat.“ (Kössl et al., 2018, p. 10)

Doba se hodně změnila. Informací a znalostí lidí přibývá obrovským tempem a dnešní člověk rozumný – homo sapiens, který vyvíjí velkou spoustu oborů zabývající se i mimo jiné tělesnou kulturou a pohybovými aktivitami, spíše zpohodlněl, a o to méně se pohybuje.

Podle Sekoty (2015, p. 9) hraje „pohyb i v dnešní moderní době... důležitou roli... Pomáhá udržet lidský organismus v dobrém zdravotním stavu a tělesné i duševní kondici. Lidské tělo je velice důmyslně k pohybu uzpůsobeno, a jestliže jej nepoužíváme, ztrácí svalovou hmotu.“

Hodáň (2000, p. 6) zmiňuje, že „každá tzv. praktická činnost musí mít svoje východiska, svoje cíle, přesně definovaný smysl i vazby na ostatní oblasti života. Tedy i každá ‘praktická’ činnost má být tímto nejen ‘zarámována’, ale i zdůvodněna.“

Možná s překvapením se budeme zabývat volnočasovými aktivitami seniorů, a přitom máme zabudováno v paměti, že v tomto období života senioři nadměru disponují svým volným časem. Opak bývá pravdou. Mnozí senioři mohou být stále zaměstnaní, případně plnit úlohu babičky a dědečka na plný úvazek. V takových případech najít čas na tvorbu denního programu mezi ostatní každodenní činnosti ubývá. (Engelová, Lepková & Muchová, 2013)

Jak se můžeme dozvědět u Janiše a Skopalové (2016, p. 12) „volný čas je zajímavým fenoménem v lidském životě, ve kterém dochází nejen k proměně jeho obsahové náplně v souvislosti s vývojem jedince, ale mění se i jeho časová dotace, a především i jeho význam jako takový. Rovněž podléhá... módním vlivům.“

Dále podle Engelové et al. (2013, p. 69) „bohužel nikde není přesná příručka co, jak, kdy.... Je potřeba, dle způsobu a zaměření práce se seniory, propojit znalosti z mnoha vědních oborů, jako jsou např. psychologie, sociologie, kinantropologie, ekonomika, pedagogika aj.“

„Pro realizaci pohybových aktivit pro seniory bychom měli najít odpovědi na následující jednoduché, návodné otázky.“ (Engelová et al., 2013, p. 69) Tyto otázky jsou uváděny níže (Tabulka 1).

Tabulka 1. Námět pro řešení výběru pohybové aktivity (zdroj: Engelové et al., 2013, p. 69)

Pro koho?	specifikace – věková, zdravotní stav, začátečník, pokročilý, ...
Kdy?	den v týdnu, denní doba – spíše vhodné dopoledne, rozložení aktivit
Jak dlouho?	v průběhu dne/týdne – dle trvání aktivity, druhy, intenzity, aj.

Kde?	roční období, délka a kvalita odpočinku, prostředí aktivity, ...
Co?	cíl, výběr vhodné aktivity, příprava na pohybové aktivity či program
Jak?	spolupráce s lékařem, ...
Očekávání?	klienta, cvičitele
Zpětná vazba?	vzájemná komunikace, změny, ...
Kolik?	cena, počet cvičících, počet instruktorů, ...

Volnočasové pohybové aktivity nemusejí být pouze formou cvičení. Seniori mohou vyplňovat svůj volný čas prací na zahrádce a pravidelnými procházkami.

„Chůze lze významnou měrou ovlivnit metabolismus..., navíc má vliv na snížení krevního tlaku a zlepšuje funkčnost kardiovaskulárního systému. Při správném vykonávání je i dobrou prevencí proti křečovým žilám a osteoporóze; že pohybové aktivity...zlepšují kvalitu spánku, je známo již dávno.“ (Sekot, 2015, p. 14)

Pohybové a volnočasové aktivity se mohou stát jakýmsi životním stylem, který se u jedince vyvíjí celý život. Podle Saka et al. (2012, p. 98) „v každé životní fázi je modifikován, přizpůsoben dané životní situaci a sociální pozici, ...je to životní způsob určitého jedince, věkové skupiny, generace. Každá životní fáze má svou podobu životního stylu odpovídající sociální pozici, potřebám a zájmům člověka v dané fázi.“

Podle Hodáně (2000, p. 7) „existují lidské činnosti, které jsou velmi úzce spjaty s celým vývojem člověka a lidské společnosti již od jejich vzniku. Mezi ně beze sporu (bezesporu, [sic]) patří i rozsáhlá oblast záměrného ‘pohybování se’ člověka s cílem rozvoje jeho vlastních fyzických, psychických a sociálních vlastností, schopností i dovedností.“

2.3 Problematika stárnutí

Podle Čeledové et al. (2016) se univerzálnost stárnutí všech organismů vysvětluje kombinací dvou teoretických okruhů, a to teorii programovaného

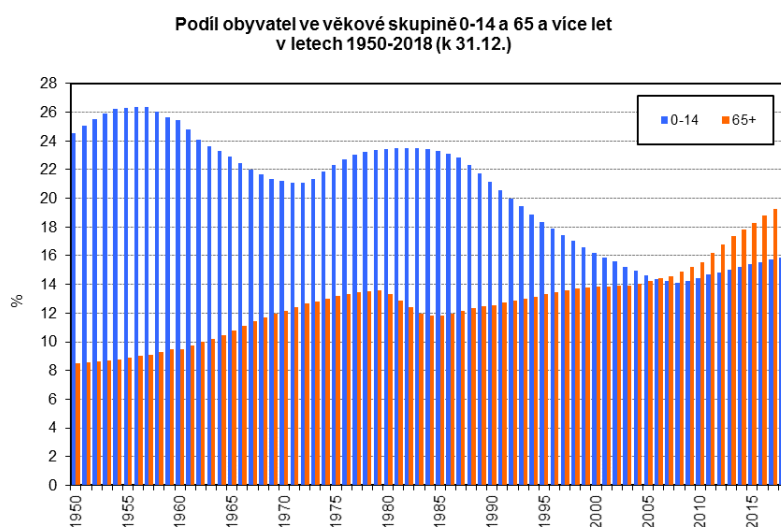
stárnutí¹, kdy se stárnutí považuje za řízený programovaný proces a stochastické teorie², která vyzdvihuje význam vyčerpání a poškození organismu ztrácející dokonalé uspořádání.

Aspekty stárnutí:

„Vlastní průběh stárnutí a stáří je ovlivněn celou řadou okolností (tělesné změny, psychické a sociální vlivy). To rozhoduje o tom, jak u konkrétního jedince stárnutí fyzicky probíhá a jak se s ním dotyčný člověk vyrovnává.“ (Malíková, 2011, p. 19)

Jak zmiňují Čevela, R., Čeledová, L., Kalvach, Z., Holčík, J., a Kubů, P., (2014) stejně jako u jiných vyspělých zemí, populace v České republice stárne a podle další předpovědi s výhledem na budoucí vývoj, bude podíl starších osob dále narůstat.

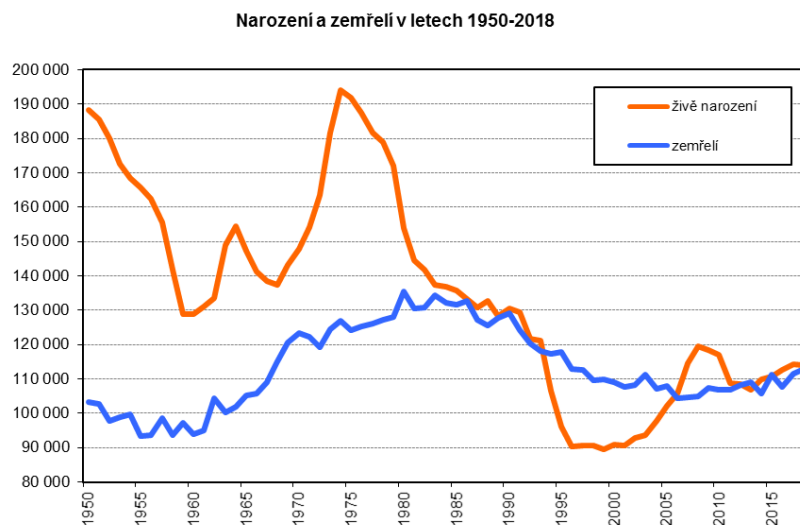
Obrázek 1. Podíl obyvatel ve věkové skupině 0–14 a 65 a více let v letech 1950–2018, (zdroj: Český statistický úřad)



¹ „Stárnutí se považuje především za řízený, programovaný proces, v němž sehrávají důležitou roli časované exprese (aktivace) různých genů či postupné zkracování koncových částí chromozomů (teplomér) činností enzymů (telomeráz), které ‘odměřuje’ na buněčné úrovni biologický čas, nepřekročitelný limit buněčných dělení (tzv. Hayflickův limit).“ (Čeledová et al., 2016, p. 22)

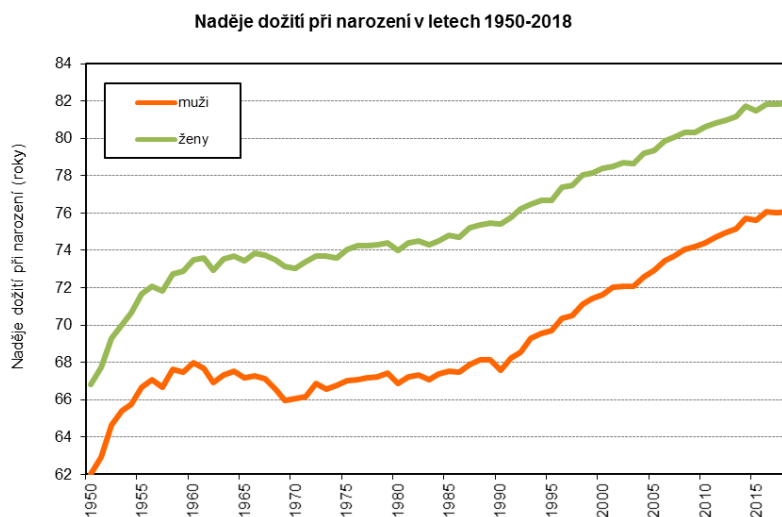
² „Za klíčové se od 50. let 20. století ...považuje negativní působení volných radikálů, vysoce slučitelných chemických sloučenin a prvků vznikajících v rámci základního metabolismu a generování buněčné energie v mitochondriích. Předpokládá se, že i genetická informace podporující dlouhověkost by mohla ovlivňovat především tuto oblast, např. snižovat produkci volných radikálů (mitochondriální DNA) či zvyšovat produkci látek (tzv. antioxidantů) eliminujících volné radikály.“ (Čeledová et al., 2016, p. 22)

Obrázek 2. Narození a zemřelí v letech 1950–2018, (zdroj: Český statistický úřad)



„V České republice jsou tyto změny patrné zejména po roce 1990, kdy došlo v důsledku změny životního stylu k poklesu úhrnné míry plodnosti.... Zároveň...vzrostla díky zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva střední délka života.“ (Čevela, R., Čeledová, L., Kalvach, Z., Holčík, J., & Kubů, P., 2014, p. 23)

Obrázek 3. Naděje dožití při narození v letech 1950–2018, (zdroj: Český statistický úřad)

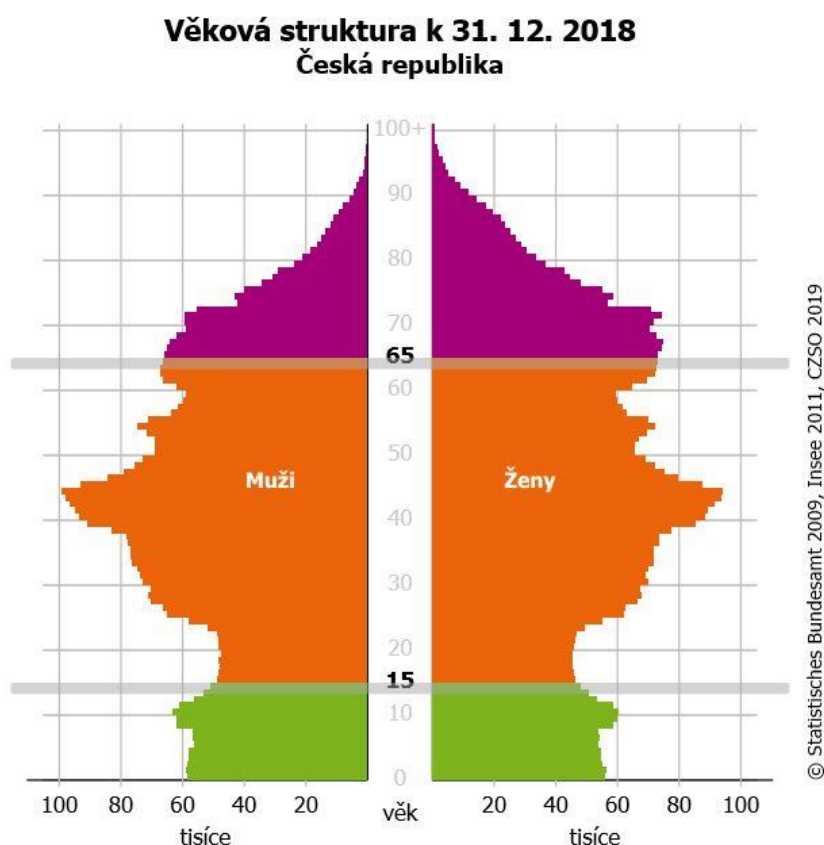


Podle Čevely et al. (2014, p. 20) „stáří a stárnutí souvisejí s věkovou strukturou s podílem lidí různých věkových skupin, se základními demografickými procesy – především s úmrtností, porodností a migrací.... Stárnutí populace je přirozený...proces podmíněný především setrvalým poklesem úmrtnosti, ...změnami reprodukčního chování a také rozsáhlejšími změnami společenského uspořádání.“

„Již od třicátých let 20. století se hovoří o tzv. demografické revoluci či demografické změně (demografic transition), která začala v 19. století revolucí průmyslovou.“ (Čevela et al., 2014, p. 20)

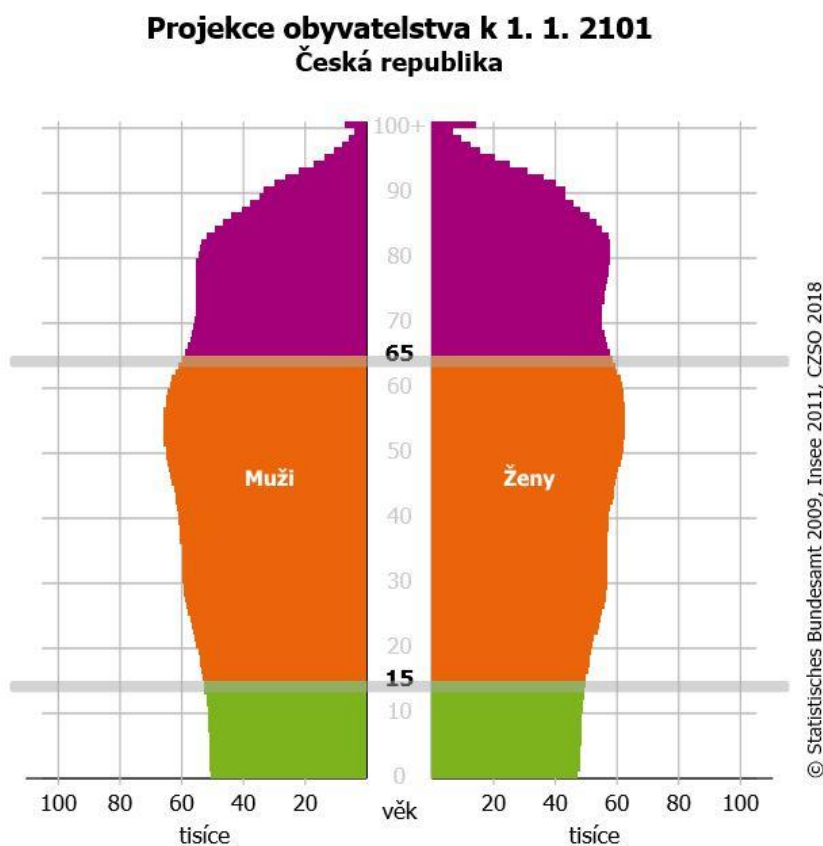
Jak uvádí Malíková (2011, p. 26) pro „demografický vývoj České republiky je stárnutí populace typickým prvkem, který bude i v dalších letech pokračovat.“

Obrázek 4. Věková struktura k 31. 12. 2018 Česká republika, (zdroj: Český statistický úřad)



„Tato situace, byť je pozitivní pro osoby, které prožívají delší život než přechází generace, s sebou nese pro společnost potřebu se touto skutečností zabývat a přizpůsobit se jí, protože procento starých osob se brzy ještě podstatně zvýší.“ (Malíková, 2011, p. 26)

Obrázek 5. Projekce obyvatelstva k 1. 1. 2101 Česká republika, (zdroj: Český statistický úřad)



Vnímání sebe samých se v seniorském věku také vyvíjí. Dnes se značná část seniorů např. obléká, ale i vypadá jinak, než tomu bylo u našich prarodičů. Často, pokud jim to zdraví dovolí, mají podobné zájmy a koníčky. Mnozí z nich se již z těchto i jiných důvodů brání, aby se z nich stalo **odkladiště vnoučat**.

Příprava na stáří:

Podle Haškovcové (2010) by bylo třeba zavést do praxe všechny národní a nadnárodní programy, aby se zvýšila šance seniorů na kvalitní a plnohodnotný život. I sám senior může ovlivnit některé způsoby zdravého stárnutí, k jiným zase potřebuje prostor, vytvořený společností.

Přípravu na stáří „v zásadě rozlišuje příprava dlouhodobá, střednědobá a krátkodobá. **Dlouhodobá příprava na stáří** je synonymem přípravy celoživotní. Ta má být integrální součástí všech výchovných a vzdělávacích programů, které ‘startují’ od útlého věku.“ (Haškovcová, 2010, pp. 173–174)

Dále Haškovcová (2010, pp. 173–174) zmiňuje, že „nejprve lze jistě využít pevných citových vazeb prarodičů s vnoučaty a v celém období školních let posilovat pozitivní obraz stáří.“

Střednědobá příprava na stáří může mít počátek zhruba 10 let před nástupem do důchodu, tedy začít přijímat stáří jako součást života a myslet na výběr životního programu, který bude následovat po ukončení profesního života. (Haškovcová, 2010)

Dále nastává **krátkodobá příprava na stáří**, kdy (Haškovcová, 2010) uvádí, že by měla být uskutečňována zhruba v době 3–5 let před odchodem do důchodu. Jde o kroky, jako přestěhovat se blíže k místu, kde žijí dospělé děti, zvolit menší byt v nižším patře nebo v domě s výtahem – u starších lidí může později nastat problém se změnou prostředí, na které jsou zvyklí. Uspořádat byt, aby ho bylo možné udržet v chodu a být v něm soběstační po co nejdelší dobu. V této souvislosti se hovoří o **ekologii stáří**. Dalším faktorem je dostupnost městské hromadné dopravy, obchodů, služeb a lékařů, které senior bude potřebovat pro naplnění základních potřeb v blízkém okolí. Toto všechno je důležité v životní etapě krátkodobé přípravy na stáří.

Příprava na stáří z již zmíněného pohledu je návod, kterým by se člověk před odchodem do důchodu mohl řídit. Problémem je, že ne každý je ochoten si přiznat, že tento čas jednou nastane. Člověk si podvědomě myšlenky na dobu, kdy nebude něco moci, snaží potlačovat nebo si je nepřipouští s tím, že je dost času a bude je řešit, až nastanou.

2.3.1 Zdravotní (biologické) aspekty

Obecně „biologické aspekty stárnutí představují průběh typických tělesných změn ve stárnoucím organismu. Změny probíhají u jednotlivých osob odlišnou rychlostí a s různou intenzitou a souvisejí se vznikem a výskytem nemocí obvyklých ve stáří.“ (Malíková, 2011, p. 19)

„Tělesné buňky nejsou nesmrtelné. Mají omezenou délku života. Zjednodušeně se uvádí, že v sedmiletých obdobích buňky umírají a jsou nahrazovány buňkami novými.“³ (Dienstbier, 2009, p. 19)

Dále Dienstbier (2009, p. 21) zmiňuje „regenerační schopnosti organismu lze poškodit nevhodným chováním člověka. Nejčastějšími riziky jsou kouření, alkohol, nevhodná výživa, nedostatek pohybu, zamořené životní prostředí a nebo riziková práce, např. se zářením.“

Podle Anonymous (2006, p. 23) „lidské tělo je jednotka, ve které se všechny orgány, ústrojí a soustavy podílejí na fungování organismu jako celku. Proces stárnutí postihuje celý organismus.... Nemělo by se zapomínat na funkční rezervy a vlastní rytmus stárnutí každé tkáně.“

Haškovcová (2010) zmiňuje odborníky, kteří se shodují na tom, že lidský život je možné stále ještě prodlužovat, ale zároveň upozorňují na hranici, kterou překročit již nebude možné. Podle těchto odhadů by se lidé v budoucnosti mohli dožívat až 120–130 let.

Základní determinanty zdraví:

Holčík (2014) uvádí čtyři základní determinanty zdraví, se kterými se můžeme setkat ve většině učebnic. A ty jsou životní prostředí, životní styl, zdravotní péče a genetický (biologický) základ. Nejdůležitější se ukazují životní styl a životní prostředí, kdy jejich vliv na zdraví je kolem 70 %. Pokud by nám šlo skutečně o to, aby lidé zůstávali co nejdéle zdraví, právě prostředí, ve kterém žijí a jak žijí, jsou zřejmě nejdůležitější jevy, na které se je třeba zaměřit.

„Determinanty zdraví se někdy dělí na fyzikální, chemické, biologické a sociální. Mezi fyzikální se např. řadí teplota, záření a hluk, mezi chemické např. nejrůznější znečištění, mezi biologické lze počítat např. přítomnost nežádoucích bakterií a mezi sociální např. špatnou rodinnou situaci.“ (Holčík, 2014, p. 72)

Involuční znaky se dostávají pozvolna. Skutečně staří (75+) již pravidelně vykazují snížení fyzických a psychických sil. Na jejich zevnějšku jsou patrné nepřehlédnutelné změny. Stáří se stalo čitelným ve tváři, v gestech, v chůzi. Vlasy šedivějí, u mužů častěji řídnu. Na tvářích žen přibýly vrásky. Svalstvo

³ „Výjimkou je nervový systém, kde odumřelé buňky jsou trvale ztraceny bez náhrady.“ (Dienstbier, 2009, p. 19)

ochabuje, jeho pružnost klesá, kůže pigmentuje. Pohyby jsou zpomalené, postava se nachyluje a zmenšuje. Lidé hovoří o tom, že starý člověk „roste do země“. Dochází ovšem i ke stárnutí smyslů. V případě hmatu byl pozorován vyšší práh citlivosti. Čich je relativně stabilní, ale rozlišování chutí bývá často oslabeno. Někteří senioři proto vítají ostřejší jídla, většina se však přiklání k „obyčejné“ stravě (Haškovcová, 2010, p. 31).

Jak se můžeme dočíst u Mediny (2019, p. 202) „stárnutí není nemoc.... Je to přirozený proces, který obvykle vede k obřímú nedorozumění. Lidé neumírají kvůli...věku. Umírají kvůli selhání určitých biologických procesů, které přestávají fungovat, protože byly jednoduše příliš dlouho používány (u většiny lidí je nejslabším článkem kardiovaskulární systém).“

„Stáří bývá doprovázeno nemocemi. Choroby...starého člověka..., mívají četné zvláštnosti. Typickým znakem je polymorbidita neboli současný výskyt několika chorob najednou.... Lidé v období stáří jsou většinou vyrovnáni s myšlenkou smrti, ale těžko snášejí představu závislosti na druhých lidech.“ (Kozáková, 2006, p. 17)

V této kapitole by měl být zmíněn ještě pojem ageismus⁴. Není to nemoc, ale dalo by se to nazvat problémem, s nímž se lidé, hlavně v předseniorském věku, mohou setkat a setkávají.

„Ageismus definuje Světová zdravotnická organizace jako stereotypizace, předsudky a diskriminaci vůči lidem na základě jejich věku.“ (Vidovičová, 2019, p. 30)

Problém není v zákonech a zákonných normách, kterými můžeme proti ageismu bojovat, ale větší problém vidím v myšlení lidí, kteří mají předsudky obecně, nejen vůči seniorům, zaryty hluboko pod kůži. Změnit myšlení těchto lidí je mnohem složitější a dlouhodobější proces, možná i generační.

„Není snad medicínsky exaktnější poselství: pro zachování zdraví je pohyb naprostou nutností.“ (Sekot, 2015, p. 13)

⁴ Ageismus „jinými slovy...vyjadřuje, jak lidé přemýšlejí o lidech v určitém věku (stereotypy), jaké pocity mají vůči druhým lidem (předsudky) a jak se k lidem v určitém věku chovají (diskriminace). Projevuje se na dvou základních úrovních: individuální, respektive interpersonální, tedy v jednání mezi dvěma lidmi nebo v malých skupinách, a na úrovni institucionální, respektive kulturní; tedy v různých politikách, opatřeních, ve veřejném prostoru, médiích i ve společenských systémech, jako je zdravotnictví, legislativa nebo pracovní trh.“ (Vidovičová, 2019, p. 30)

Dále jak zmiňuje Dienstbier (2009, p. 131) „fyzická aktivita je důležitá pro udržení hmotnosti, ohebnosti kloubů, pro posilování svalů, podporuje imunitu, pomáhá v boji se stresem a podporuje činnosti kardiovaskulárního a pulmonálního systému. Pro udržení fyzické kondice je vhodné alespoň chodit...pěšky, minimálně 4x týdně...20 minut.“

Toto potvrzuje také Sekot (2015), který chůzi řadí mezi pohybové aktivity jako jednu z nejlepších, nevyžadující speciální vybavení či dovednosti. Tato pohybová aktivita je velmi dobře dostupná většině lidí bez ohledu na pohlaví, věk nebo společenské postavení. Chůze je velmi dobře regulovatelná co do intenzity, doby trvání a četnosti.

2.3.2 Sociální aspekty

„Kvalita sociálního života je do jisté míry ovlivněna nejenom sociální stavem, ale např. také ekonomikou. To úzce souvisí s produktivitou, *postproduktivním a důchodovým věkem*.“ (Kozáková, 2006, p. 13)

Podle Čeledové et al. (2016, p. 81) je „k zajištění plnohodnotného života ve stáří...nezbytné a přiměřené hmotné zabezpečení jako předpoklad ekonomické nezávislosti seniorů. Hmotné zabezpečení ve stáří je důsledkem celoživotní aktivity každého jedince a jeho odpovědného přístupu k přípravě na stáří.“

Jak zmiňuje Haškovcová (2010), dnešní senioři se narodili a většinu života prožili v období socialismu, tak jsou dnes stavěni před rozdílně chápané hodnoty a sociální diference mezi lidmi. V momentě, kdy se dostanou do nouzové situace, očekávají vysokou míru solidarity. Zažívají teď to, že některé formy pomoci, které byly dříve bezplatné, jsou nyní placené. Doufají také, že jim pomůže rodina, ale ve spojitosti s proměnou rodiny vědí, že budou muset své požadavky omezit.

Anonymous (2006) uvádí, i když starý člověk odejde do důchodu, může se podílet svými znalostmi a zkušenostmi v jiných oblastech. Zapojit se do fungování různých společenství, organizací, politických stran nebo náboženských skupin. Ideální je najít vhodnou změnu role a zapojit se do života společnosti.

S každou změnou životní role mohou nastat krize, se kterými se člověk musí vyrovnat. Jednotlivé fáze krize prezentuje (Tabulka 2).

Tabulka 2. Různé události v průběhu stáří přinášejí různé krize (zdroj: Anonymous, 2006, p. 20)

PRVNÍ KRIZE	tělesné změny	vnitřní, vnější
DRUHÁ KRIZE	ztráta sociální a rodinné role	odchod do důchodu
TŘETÍ KRIZE	ztráta významných osob	samota, vdovství
ČTVRTÁ KRIZE	pokles aktivity	pocit zbytečnosti
PÁTÁ KRIZE	střet se smrtí	přijetí, odmítnutí, strach, úzkost

U seniorů, kteří postupem času přicházejí o své přátele a těžko navazují nová přátelství, se pocit osamělosti může postupně prohlubovat. V takových případech mohou pomoci organizace, jako jsou kluby seniorů spadající pod města a organizující setkání seniorů, ať už v klubovnách nebo formou volnočasové pohybové aktivity, pořádající výlety nebo zájezdy. Sokol je dalším dobrým příkladem, kde se mohou scházet aktivní senioři s lidmi všech generací a spolupracují navzájem na společných cvičeních nebo vystoupeních.

Malíková (2011, p. 22) udává jako nejvýznamnější nepříznivé sociální aspekty tyto:

- Odchod do důchodu – často jej hůře zvládají muži, nemají zájmy, koníčky a jakékoliv jiné než pracovní aktivity.
- Omezení sociální integrace ve společenských, kulturních a jiných aktivitách a činnostech.
- Změna ekonomické situace seniorů – zhoršení finančního zabezpečení, limitace výše penze atd.
- Generační osamělost – úmrtí partnera nebo stárnutí osamělé osoby.
- Zhoršená možnost kontaktů s přáteli a jinými osobami, zhoršení participace na dříve vykonávaných oblíbených činnostech.
- Sociální izolace (z mnoha příčin) – omezení rodinných kontaktů, úbytek přátel z důvodu jejich nemoci či úmrtí.
- Strach z osamělosti a nesoběstačnosti.

- Fyzická závislost – z důvodu nemoci, pohybového nebo smyslového omezení apod.
- Nutná, ale nevyhovující změna životního stylu.
- Strach ze stáří, samoty, nesoběstačnosti.
- Vliv ageismu.
- Stěhování.

2.3.3 Psychologické aspekty

„S psychologickým stářím souvisí také *subjektivní věk*. To znamená, jak se člověk sám cítí a jaké je jeho individuální sebevědomí. Subjektivní věk se projevuje v názorech, postojích a činech. Nemusí být v souladu s objektivní situací a reálnými možnostmi člověka a seniorského věku.“ (Kozáková, 2006, p. 13)

Podle Haškovcové (2010) není jednoduché vyjádřit povahové nebo charakterové rysy seniorů a nemělo by nám stačit zevšeobecnění, že každému z nich ubývají psychické síly. Každý senior je jiný, i osud každého z nich se liší, toto nazývají odborníci běh života či životní dráhu (lifespan, over the lifespan). I proto mnozí autoři považují za dobré poznat nejdříve životní dráhu seniorů před sestavením jejich celkového portréту. Potvrzuje se, že předchozí úsek života vždy zásadně ovlivní ten následující. Říká se, že stáří karikuje povahu. Osobité vlastnosti člověka se skutečně zvýrazňují věkem. Když byl mladý člověk šetrný, ve stáří se stane lakomým. Kdo zase v mládí vyhledával slovní hádky, stává se ve stáří hádavým a nedůtklivým kverulantem. Negativní znaky a rysy starších lidí jsou známy a můžeme se o nich už od raného dětství přesvědčit v pohádkách. Pohádkový svět je dětem blízký, ale není černobílý. I když v pohádkách nacházíme zlé dědky a staré ježibaby, existují v tomto světě i hodné babičky a dědečkové. Zajímavé se může jevit, že seniory nakonec hodnotíme především negativně nebo skrz negativní vlastnosti. Jedním z důvodů může být i dnešní oslava mládí a aktivní nezávislost v dospělosti. Podat tímto způsobem přehledný a důkladný historický nástin poznatků o psychice seniorů nebo stárnoucích lidí obecně není snadné, protože existuje málo zpráv o souvislém zájmu odborníků o tyto otázky.

Psychologické aspekty stárnutí:

Stáří je dále ovlivněno psychologickými aspekty. Kromě situací patologického stárnutí není důvod, aby psychické aspekty významně negativně ovlivňovaly kvalitu života stárnoucího a starého jedince. Spíše se často poukazuje na souvislost mezi změnami tělesnými (biologickými) a psychickými. To znamená, že gradující tělesné změny jsou seniorem negativně prožívány a následně se projevují změnami psychickými. V některých případech mohou tělesné změny vést i ke změnám intelektovým. Obecně se ale předpokládá, že v psychické oblasti a rysech osobnosti by nemělo ani přes pokračující věk docházet v (k, [sic]) zásadním změnám. Změny v psychické oblasti při fyziologickém stárnutí nastupují pozvolna (Malíková, 2011, p. 21).

Jak zmiňuje Haškovcová (2010, p. 150) „klesá-li celková, tedy i psychická soběstačnost, *stoupá závislost*. V určitou chvíli je třeba poprosit druhého člověka o pomoc a přijmout ji. Požádat o pomoc a také ji přijmout – to považují dnešní senioři za nedůstojné a ponižující.“

Někteří senioři stárnutí a samotné stáří špatně snášejí a v konečném důsledku to může mít negativní vliv i na jejich psychiku. Pohybové a volnočasové aktivity pomáhají seniory zaměstnat a naplnit volný čas, přestat myslet na své slábnoucí zdraví a zlepšit si svoji fyzickou, ale i psychickou kondici.

Pohybové aktivity seniorů zlepšující nejen psychický stav. Podle Janiše a Skopalové (2016, pp. 101–102) se pohybové aktivity „podílejí...pozitivně na zdraví v komplexním pojetí. Dávají seniorovi pocit autonomie a soběstačnosti. Pro naplnění definice volného času seniorů pohybovými aktivitami musíme uvažovat o takových aktivitách, které seniorovi přinášejí nejen zdravotní benefity, ale zároveň i něco navíc – radost, zábavu, ...uspokojení apod.“

2.4 Cestovní ruch

Lidé **cestovali** nebo by bylo lepší to nazvat, že se **přesouvali** odnepaměti. Důvody byly různé, ať už to byl přesun za lepší obživou, míněna jsou území, které jim poskytovaly lepší podmínky k lovu či pěstování surovin pro obživu. Další důvody se mohly týkat přežití – místa válečných konfliktů, které ohrožovaly

pokračování rodů či rozvoj daného společenství. Ale také náboženské ideály, které se měly přenášet a rozšiřovat dále k přesvědčení dalších lidí k víře. Objevitelské plavby měly za následek osídlování nově objevených kontinentů a zabránění nových území. Z historického hlediska tyto a jistě mnohé další příčiny vedly obyvatele k přesunům. Jistě se nejednalo o cestovní ruch z pohledu, jako jej známe dnes. Dnešní pojem cestovní ruch se objevil až mnohem později a hlavně s jinou náplní spojení těchto dvou slov.

Vymezení pojmů:

Podle Kotíkové a Schwartzhoffové (2017) je slovo cestování odvozeno od slovního spojení cestovní ruch, tyto pojmy jsou však odlišné. Výrazem cestování rozumíme přesuny spjaté s dočasným pobytem na jiném místě. Cestovní ruch je pojmem mnohem širším. Dalo by se říct, že o cestovním ruchu mluvíme, pokud jde o hromadnou záležitost s napojením na poskytování dalších služeb, jako jsou doprava, ubytování, stravování a další, kdy tyto služby zajišťují organizace specializující se na takovou činnost. Cestovní ruch v dnešním slova smyslu začal vznikat od poloviny 19. století. Úsilí o exaktní určení tohoto pojmu se objevují na začátku 20. století a souvisí s rozkvětem vzdělání v oblasti cestovního ruchu a v proměnu cestovního ruchu v teoretickou disciplínu, a to i v oblasti výzkumů.

Cestovní ruch pohledem různých autorů:

Podle výkladového slovníku cestovního ruchu Zelenky a Páskové (2012, p. 83) jde o „komplexní společenský jev, zahrnující aktivity osob cestujících mimo jejich obvyklé prostředí nebo pobývajících v těchto místech ne déle než jeden rok za účelem zábavy, rekreace, vzdělávání, pracovní či jiným účelem.“

Malá (2009, p. 7) zmiňuje, že „v rámci cestovního ruchu se každoročně dává na celém světě do pohybu obrovské množství lidí, kteří zpravidla ve svém volném čase opouštějí dočasně místa svého stálého bydliště za účelem rekreace, poznání, styku s lidmi a z celé řady dalších důvodů.“

Dále Francová (2003, p. 12) do cestovního ruchu „zahrnuje aktivity osob, které cestují a pobývají v místech mimo jejich obvyklé prostředí...po dobu nepřesahující jeden rok. V převážné většině případů za účelem vyplnění volného času. Všeobecnými rysy cestovního ruchu jsou: změna místa, dočasnost pobytu, nevýdělečná činnost v navštívené zemi.“

Mezinárodní konference cestovního ruchu svolaná Světovou organizací cestovního ruchu (UNWTO) v roce 1991 v Ottawě předložila doporučení vztahující se k definici cestovního ruchu a její následné platnosti od roku 1993. Autoři Goeldner a Ritchie Brent (2014, p. 6) zmiňují tuto definici ve své knize Cestovní ruch – Principy, příklady, trendy, a ta zní: „Cestovní ruch zahrnuje aktivity osob cestujících do míst či přebývajících v místech, která se nacházejí mimo jejich obvyklé prostředí, a to ne déle než jeden rok, za účelem dovolené, pracovních závazků či z jiných důvodů.“

Z výše uvedených pohledů autorů a definice UNWTO je zřejmé, že cestovním ruchem je možné nazvat přesuny z místa na místo na delší dobu a s tím spojeným pobytem na daném místě. Hlavními cíli by mělo být trávení volného času, obchod, relaxace, odpočinek a poznávání.

Dále je možné z toho vyvodit, co za cestovní ruch považovat nelze, a to že „cestovním ruchem tedy *nerozumíme* dojíždění za prací nebo do školy, cestování účelem získání státního občanství (uprchlíci), pohyb osob pracujících v příhraničních oblastech a pohyb ve městě trvalého bydliště, např. účast na koncertu, návštěva divadla.“ (Linderová, 2015, p. 14)

Jak zmiňují Vystoupil, Šauer, Holešinská a Metelková (2006, p. 19), „cestovní ruch je souhrnem vztahů a jevů, které nabývají různého obsahu. Cestovní ruch je možné členit na základě toho, v jaké konkrétní podobě se projevuje ať již z pohledu poptávky nebo nabídky.“

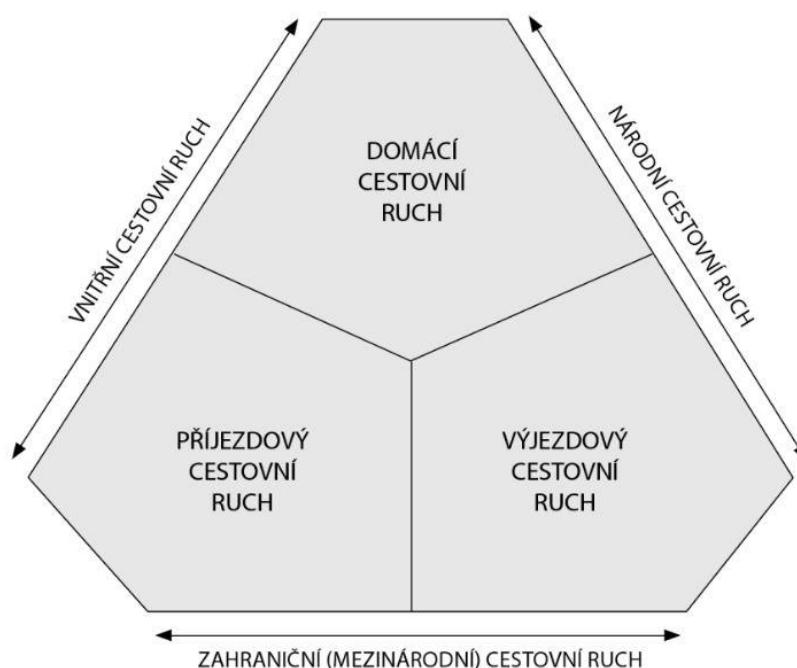
2.4.1 Členění cestovního ruchu

Podle Kotíkové a Schwartzhoffové (2017) kategorizace cestovního ruchu a identifikace dle určitých znaků se snaží o jeho bližší vymezení. V české a slovenské literatuře se setkáváme se členěním na druhy a formy. V zahraniční odborné literatuře se takové rozčlenění nepoužívá. V souladu s UNWTO je základní členění cestovního ruchu uváděno ve shodě s touto organizací a respektuje geografické hledisko cestovního ruchu. Dle tohoto členění se rozlišuje na domácí

a zahraniční cestovní ruch, který dále dělí na příjezdový cestovní ruch (angl. inbound tourism) a výjezdový cestovní ruch (angl. outbound tourism). Cestovní ruch probíhá v přesném zeměpisném prostoru. Když je prostor omezen hranicemi jednoho státu a v rámci jeho území, jedná se o domácí cestovní ruch. Pokud je cílové místo mimo území daného státu, jedná se o zahraniční cestovní ruch. V rámci zahraničního cestovního ruchu se rozlišuje příjezdový cestovní ruch, kdy se jedná o příchod zahraničních účastníků a jejich ubytování na území daného státu. Výjezdový cestovní ruch představuje výjezd obyvatel a jejich pobyt na zahraničním území. Z (Obrázek 6.) vyplývá následující třídění, která zahrnují národní, vnitřní a mezinárodní cestovní ruch. Další členění cestovního ruchu:

- Členění cestovního ruchu podle dopadu platební bilance státu
- Členění cestovního ruchu podle účelu cesty
- Členění cestovního ruchu podle způsobu zajištění služeb
- Členění cestovního ruchu podle počtu účastníků
- Členění cestovního ruchu podle délky trvání
- Členění cestovního ruchu podle ročního období
- Členění cestovního ruchu podle věku účastníků
- Členění cestovního ruchu podle způsobu financování
- Členění cestovního ruchu podle místa

Obrázek 6. Členění cestovního ruchu (zdroj: Kotíková, 2013, p. 21)



Další členění účastníků a vymezení pojmů cestovního ruchu zpracovala dle madridské konference cestovního ruchu z roku 1991 v knize Cestovní ruch [základy] Malá (2009, pp. 13–15), a toto členění je následující:

- Stálý obyvatel (rezident)
- Návštěvník (visitor)
- Turista (tourist) – v závislosti na délce pobytu se dále dělí na turistu na dovolené a krátkodobě pobývajícího turistu
- Výletník (excursionist, same-day visitor) – jednodenní návštěvník

2.4.2 Význam cestovního ruchu

Odvětví cestovního ruchu se čím dál více rozvíjí, a to nejen počtem míst, která lze navštívit, ale také investicemi, které se vkládají do tohoto odvětví. Pro spoustu zemí, které investují do cestovního ruchu s vidinou jeho dalšího růstu a návratností vložených investic, je to velmi důležitá oblast, která zaměstná více lidí, rozšíří podnikatelské prostředí a případně zajistí další ekonomický růst dané země či regionu.

„UNWTO (Světová organizace cestovního ruchu) uvádí, že za posledních 60 let došlo v cestovním ruchu k expanzi a diverzifikaci, čímž se z něj stává jeden z největších a nejrychleji rostoucích ekonomických sektorů na světě. Vedle tradičních destinací...se objevilo mnoho nových.“ (Kotíková & Schwartzhoffová, 2017, p. 21)

Cestovní ruchu podle Goeldnera a Richieho (2014, p. 338) „je mocnou ekonomickou silou, která zvyšuje zaměstnanost, směnné kurzy, příjmy z daní a má pozitivní ekonomický dopad pro město, stát, provincii, zemi či destinaci... Turistické destinace si konkurují, ...a stále více...pohlíží na cestovní ruch jako na nový ekonomický zdroj.“

Schwartzhoffová (2013, p. 8) sumarizuje význam cestovního ruchu jak pro jednotlivce, tak pro společnost v těchto bodech:

- Podílí se na rozvoji osobnosti
- Slouží k účelnému využití volného času

- Pomáhá utvářet životní styl lidí
- Slouží k poznání, k získání jazykových znalostí
- Je prostředkem vzdělávání a výchovy lidí
- Má léčebné (relaxační) působení
- Generuje ekonomický přínos

Dále Schwartzhoffová (2013, p. 8) zmiňuje s vymezením těchto obsahů jednotlivých okruhů, kdy je dále možné vydedukovat i funkce cestovního ruchu:

- Ekonomická
- Rekreačně–zdravotní
- Kulturně–poznávací
- Informačně–výchovná
- Kontaktní

„Cestovní ruch se stal v poválečném období významným jevem s dopady na ekonomické oblasti, do socio–kulturního i fyzického prostředí. Na cestovní ruch můžeme nahlížet jako na fenomén světové ekonomiky, světové spotřeby i vzájemného soužití mezi národy.“ (Hamarneh, 2014, p. 22)

Omezení cestovního ruchu a možné negativní důsledky:

V době psaní této práce se z Číny (nejvíce postižená země) do Evropy rozšířila nákaza koronavirem, způsobující nemoc Covid–19. Nejvíce postiženými zeměmi v Evropě jsou Itálie, následuje Španělsko a postupuje dále nejen po Evropě, ale i do zbytku světa. Tento virus má u člověka příznaky chřipkového onemocnění s vyššími teplotami a potencionálně nejvíce lidí v ohrožení je věková skupina seniorů, kdy i obětí jsou hlavně starší a nemocní lidé. I z těchto důvodů, jako je strach z nákazy, dochází k omezení pohybu osob na národní úrovni a také k omezení cestovního ruchu jako takového. Omezení se týká i zákazu pořádání sportovních a kulturních akcí, u kterých hrozí příjezd většího počtu turistů – návštěvníků z nejvíce virem postižených oblastí. Dopady takovýchto opatření mohou mít i důsledky v oblasti cestovního ruchu z hlediska ekonomického, ale i důvěry lidí cestovat do míst postižených nákazou či nemocí neznámého původu. V konečné fázi bylo zakázáno úplné vycestování občanů České republiky do zahraničí a zahraničních návštěvníků

do České republiky a následné vyhlášení nouzového stavu po dobu 30 dnů. (vlada.cz, 12. 03. 2020)

2.4.3 Evropský program 55+

Jak zmiňuje Binek et al. (2008, p. 48) „pro Evropu, kde již většina zemí (zejména vyspělých) ‘bojuje‘ se záporným přirozeným přírůstkem...to bude představovat novou kvalitativní změnu trhu cestovního ruchu (nové programy a formy cestovního ruchu).“

CALYPSO⁵:

Podle Anonymous (n.d.) byla iniciativa Calypso realizována v letech 2009–2012, aby pomohla znevýhodněným lidem cestovat a zároveň zvýšila mimosezónní turistiku. Evropská komise financovala spoustu projektů, aby přispěla k tomuto cíli. Evropská komise v roce 2013 podpořila vznik B2B platformy eCalypso. Tato platforma se stala jakýmsi tržištěm sdružující organizace, které organizují zájezdy cílových skupin a usnadňují jejich odjezd. Je také místem setkání společenství zúčastněných stran v oblasti sociálního cestovního ruchu.

Stejně tak podle Houšky (2013), kdy značný podíl evropské populace nemá prostředky k cestování, se tímto snaží iniciativa Calypso podpořit znevýhodněné obyvatele vyjet na dovolenou do zahraničí mimo hlavní sezónu. Projekt Calypso by mohl mít i za následek prodloužení turistické sezóny a zvýšení zaměstnanosti v tomto odvětví.

Dále i Hamarneh (2014) popisuje pozitiva projektu, jako jsou posílení evropského občanství, povzbuzení ekonomiky a růstu v Evropě prostřednictvím rozvoje sociálního cestovního ruchu.

I Novacká (2011, p. 91) zmiňuje tuto iniciativu Evropské komise na vytvoření podmínek pro spoluúčast znevýhodněných občanů v celé Evropě. Calypso rozlišuje čtyři skupiny znevýhodněných obyvatel Evropské unie:

- Mladé lidi ve věku 18 až 30 let
- Rodiny ve finanční tísní

⁵ Dle výkladového slovníku Zelenky a Páskové (2012, p. 75) je to „výrazná iniciativa, program EU pro podporu → sociální CR. Podporuje mimo jiné sestavení přehledu o dobré praxi v sociálním cestovním ruchu, získání přehledu o jeho potřebách a problémech jeho realizace a podporuje mimosezónní cestovní ruch vybraných segmentů společnosti.“

- Zdravotně handicapované
- Seniors nad 65 let

„Program Calypso vnímá cestování ve smyslu jeho různých forem cestovního ruchu, které uspokojují potřeby lidí v souvislosti se zdravím, zážitkem, poznáním, společenskou a sociální integrací a smyslem pro evropskou identitu.“ (Novacká, 2011, p. 91)

European Senior Tourism:

Již na začátku této iniciativy, podle Anonymous (2014b) stála španělská vláda, která chtěla podpořit cestovní ruch pro seniory v Evropě a má stejné cíle jako pilotní fáze „Iniciativa pro turisty – Seniors“ zahájena v roce 2012 Evropskou komisí. Tato iniciativa je pokračováním iniciativy Calypso, jejíž závěry poukázaly na důležitost cestování seniorů a podporu regionálního rozvoje.

Dále Anonymous (2014a) vyzdvihuje projekt European Senior Tourism jako průkopnický záměr na celém světě určený pro seniory 55+, kteří si chtějí užít aktivní dovolenou a sdílet zážitky. Program je potvrzením kvality španělské značky, kdy je cílem nabídnout všechno, co senioři 55+ potřebují pro svou dokonalou dovolenou.

Program pro seniory 55+ je i součástí nabídek našich cestovních kanceláří (dále jen CK), a to nejen těch, které se zaměřují čistě na seniory. V praktické části se budu zabývat CK, která se specializuje výhradně na seniorskou klientelu a nabízí v rámci programu 55+ své zájezdy.

2.5 Pohybové aktivity v kontextu organizovaných zájezdů

V této kapitole se zaměřuji na pohybové aktivity seniorů v kontextu organizovaných zájezdů, jelikož je snazší určit, jaké pohybové aktivity je možné provádět. U individuálních zájezdů si pohybové aktivity určují účastníci sami, a ty mohou být velmi odlišné až specifické podle vkusu každého jednotlivce.

V dnešní době existují specializované CK, které nabízejí širokou škálu pohybového vyžití a jsou schopné se i přizpůsobit náladám a nárokům klientů. Dále

pak existují CK, které se zabývají výhradně aktivitami ve svém poli zájmu, jako je například pěší turistika a jiné.

U kategorie seniorů je třeba brát ohled na fyzický stav a možnosti klientů. I ve chvíli, kdy si klient zaplatí zájezd s určitou pohybovou aktivitou, ne vždycky může být schopen tuto aktivitu naplnit. Může dojít k přecenění vlastních sil a možností. V těchto případech je třeba volit náhradní program či změnit nebo zmírnit danou pohybovou aktivitu, zkrátit trasu nebo změnit cíl cesty. Dále je možné dělat častější pauzy s vhodnými místy pro odpočinek na nabrání ztracených sil, případně počítat s alternativou odvozu seniorů, kteří dále nechtějí nebo nemohou pokračovat.

I proto je třeba vybírat vhodné typy zájezdů, informovat se před odjezdem na přesnou náplň zájezdů a pobytů. Informační letáky a weby by pro seniory měly být přehledné a snadno pochopitelné, s podrobnými informacemi, v nichž se senioři budou snadno orientovat a nacházet veškeré potřebné informace.

Z toho plyne, jak popisuje Reidl (2012, p. 206) „potřeba starších lidí zajistit si dostatek informací by neměla přijít zkrátka. Dříve než se rozhodnou pro určité místo, ...velice podrobně se informují o místě samotném.... Rádi sice zažijí něco nového, nemělo by to však být nepříjemné překvapení.“

Samozřejmě i při plánování individuálních cest v seniorském věku je třeba brát ohled na výše zmíněné faktory, co se týká fyzické kondice a odhadu vlastních sil. Nedoporučuje se v takovém případě jednotlivé cestování, ale přinejmenším ve dvojici, která by byla schopna poskytnout základní pomoc, případně pomoc zavolat nebo si ji navzájem poskytnout. Před takovou cestou informovat alespoň jednu dospělou osobu, které bude o cestujícím seniorovi nebo seniorech vědět – přibližné místo pohybu nebo trasy. V dnešní době by neměl chybět v základní výbavě na cesty mobilní telefon s plně nabitou baterií a důležitými kontakty, dostatek pití a jídla, a to nejen v případě, že po cestě nejsou občerstvovací zařízení. Žádný člověk, nejen senior, který se vydá na samostatnou cestu, případně výlet, by neměl zapomenout na pravidelně užívané medikamenty.

2.5.1 Lázeňství a Wellness

Podle Mlejnkové (2009), je možné v historickém vývoji společnosti lidí a jejich kultury sledovat zájem o oblasti vývěru minerálních a termálních pramenů. Tyto prameny měly léčivé účinky, které pomáhaly lidem. S rozvojem společnosti se kolem těchto míst začaly budovat účelové stavby a tyto prameny využívaly. Efekt působení vod na lidský organismus a dále také chemické složení se postupně vědecky prokázaly a lidé tato místa začali záměrně vyhledávat ke zlepšení svého zdravotního stavu. Lázeňský cestovní ruch byl jednou z prvních forem moderního cestovního ruchu a již od 18. století je jako součást cestovního ruchu prezentován dodnes. Díky dlouhodobé tradici a atraktivitě míst, kde lázně vznikly, je lázeňství značnou součástí tuzemského cestovního ruchu. Možnou nevýhodou tohoto cestovního ruchu je omezenost pouze na oblasti nebo místa, kde se vyskytují přírodní zdroje termálních či minerálních vod.

Jak zmiňuje Schwartzhoffová (2013, p. 80) „léčebný komplex je založen na kombinovaném využití základní léčby přírodními zdroji a kombinované léčby fyzikálními a rehabilitačními metodami, psychoterapií, dietou, léky. Mezi stěžejní lázeňské procedury patří: balneoterapie, elektroterapie, magnetoterapie, klimatoterapie, peloidoterapie..., parafinoterapie, uhličítá terapie..., rehabilitace, vodoléčba, inhalace a masáže.“

Zelenka a Pásková (2012) popisují lázeňský cestovní ruch jako druh cestovního ruchu s charakteristickým pobytem v lázních, který má za cíl regeneraci, poznání nebo získání sociálních kontaktů. Moderním trendem jsou nejen preventivní, ale i kondiční pobyty v lázních. Vzhledem k pověsti a dlouhodobé tradici českého lázeňství jde o nejstarší a také klíčovou formu příjezdového cestovního ruchu v České republice.

Lázeňské pobyty bývají spojovány i s kulturním a společenským životem, kde jde nejen o regeneraci těla, ale i odpočinek duševní. Francová (2003) zmiňuje tyto služby jako velmi podstatnou součást nabídky v lázních. Tuto nabídku tvoří zejména koncerty na promenádě, společenské akce, hudební a taneční zábavy a výlety po místech v okolí.

Přizpůsobení lázeňských služeb podle Kruisové (2015) vyplývají z působení vlivů, které na ně působí, jako je například sezónnost, segmentace, druh a délka

pobytu klienta nebo požadavky a zvláštní služby případně vlastnické poměry lázeňského zařízení. Dále také konzumní chování klientů a měnící se kvalita přírodního léčivého zdroje a v neposlední řadě legislativní úpravy.

Na začátku by bylo dobré zmínit, co slovo wellness znamená. Jak popisuje Benešová (2015, p. 155) jde o spojení dvou anglických slov, a to wellbeing a fitness, což by se dalo přeložit jako “být v pohodě, být fit“ nebo také “cítit se dobře a zdravě, jak je to jen možné“. S tímto vyjádřením můžeme spojit i vznik pojmu wellness.

Dle Klimešova (2005, p. 818) slovníku cizích slov je význam slova wellness „systém pohybových a jiných činností a celkového životního stylu sledující dobré duševní a tělesné zdraví jako jeden z předních cílů.“

Wellness definuje Zelenka a Pásková (2012, p. 631) jako „rekreační, lázeňské a sportovní aktivity, zaměřené na dosažení duševního a fyzického zdraví, výrazný trend současného cestovního ruchu.“

Jak zmiňuje Schwartzhoffová (2016) jsou wellness pobyty jednou z dílčích součástí zdravotně orientovaného cestovního ruchu. Pro wellness pobyty je příznačné, že nemusejí být uskutečňovány v lázeňském místě a ani nepotřebují přírodní léčivé zdroje a dochází alespoň k jednomu přenocování. Tento druh zdravotního cestovního ruchu je především spojen se současnými trendy v oblastech, jako jsou regenerační a volnočasové služby, které se zaměřují na péči o zdraví, pohodu, krásu, tělo a duši.

Z výše popsaného vyplývá, že u lázeňských pobytů jde spíše o následnou léčbu po prodělaných zdravotních problémech a komplikacích převážně u seniorů, ale nemusí jít zákonitě pouze o tuto věkovou kategorii. Při lázeňských pobytech jde o dlouhodobější působení léčby spojenou s delším pobytem v lázních počítanou převážně v týdnech, a ne ve dnech. U wellness pobytů a procedur v rámci wellness cestovního ruchu je dbáno spíše na prevenci zdraví a předcházení nežádoucím jevům, plynoucím z dnešního nezdravého a hlavně sedavého stylu života. Wellness pobyty či procedury se mohou odehrávat v rámci jednoho dne, i když pro zvýšení efektivity by vyžadovaly delší působení, a proto jsou v posledních letech populární wellness pobyty víkendového typu, případně prodlouženého víkendu.

2.5.2 Poznávací zájezdy

Jak popisují Vystoupil et al. (2006), do počátků a vývoje cestovního ruchu se zásadně zapsal Angličan Thomas Cook (1809–1892), a to již na konci 19. století. Jako první zorganizoval skupinové cesty po různých koutech Evropy, poté i světa, jako tzv. hromadné poznávací zájezdy. Roku 1841 zřídil první CK a v tomto roce uskutečnil také první organizovaný výlet z Leicesteru do Leogboroughu k příležitosti otevření železniční trati z Derby do Rugby. Uvědomil si také, že by měl nabídnout nějaké atrakce lidem, aby bylo snazší přimět je cestovat. Tento nápad pak uskutečnil roku 1855 svým prvním zahraničním zájezdem do Paříže na Světovou výstavu. Na tomto zájezdu se zastavili v Bruselu, na řece Rýnu, v Heidelbergu, v Baden–Badenu a ve Štrasburku. Další zájezdy následovaly brzy nato, a to do Švýcarska, Itálie a Egypta. V roce 1888 byl v Praze založen Klub českých turistů, který začal s hromadnými zájezdy u nás. Mezi dvěma světovými válkami byl v roce 1920 založen, dodnes fungující podnik cestovního ruchu, a to Čedok, Československá dopravní kancelář.

Poznávací cestovní ruch podle Zelenky a Páskové (2012, p. 436) „je primární motivací účasti poznávání přírody, společnosti, historie navštívené země, oblasti. V rámci jednoho zájezdu (poznávací zájezd) bývá zpravidla navštíveno více míst. Součástí poznávacího cestovního ruchu jsou mimo jiné historizující, kulturní, přírodně orientovaný, etnografický, geoturismus.“

Jako základní nebo jednou ze základních služeb v cestovním ruchu je doprava, bez které nelze přemísťovat účastníky cestovního ruchu z místa na místo, případně do cílového místa určení. „Mimoto existuje zejména u některých dopravních druhů význam, kdy je doprava sama cílem cestovního ruchu.“ (Mervart, 2011, p. 4).

Jak zmiňuje Baxa (1979) krátkodobý cestovní ruch je realizován v průběhu 1–3 dnů ve víkendových dnech a orientuje se na oblasti míst s časovou dostupností.

Poznávací zájezdy mohou být i delšího rázu, co se týká počtu dní. Záleží na oblasti, kterou si člověk zacílí k poznávání. V dnešní době je možné krátkodobé poznávací zájezdy volit i na delší vzdálenosti vzhledem k lepší cenové a kapacitní dostupnosti letecké dopravy, a nejen té.

2.5.3 Pobytové zájezdy

Zelenka a Pásková (2012, p. 423) popisují pobytový cestovní ruch jako „druh cestovního ruchu, jehož hlavní součástí tvoří pobyt na jednom místě..., případně doplněný výlety, exkurzemi, fakultativními zájezdy.“

Pobytové zájezdy se s rozvojem cestovního ruchu stávají masovou záležitostí i díky dostupnosti, co se týká cen a zvyšujících se příjmů obyvatel. Masové pobytové zájezdy jsou organizovány většinou do mořských nebo přímořských oblastí na jihu a účelem cest klientů je odpočinout si od každodenních starostí.

Jak zmiňuje Kotíková a Schwartzhoffová (2017, p. 70) je masový cestovní ruch často identifikován se všeobecně schématem tří „S“ – z angličtiny Sun, Sea, Sand (slunce, moře, písek), občas se ke třem přidává čtvrté „S“ – sex. Tento model představuje klidnou a na pláži strávenou dovolenou. Tento masový cestovní ruch přispívá ke sjednocování služeb a produktů, ale také k získání stejných zážitků. Masový cestovní ruch by se dal shrnout do několika bodů:

- Destinace
- Velkokapacitní objekty
- Velká koncentrace na jednom místě
- Minimální příprava, minimální vyhledávání informací o cílové destinaci
- Málo času
- Pevný program
- Pohodlný, pasivní
- Importovaný životní styl

Schwartzhoffová (2013, p. 65) popisuje význam zájezdové činnosti. Tkví ve využívání volného času, který klienti CK využívají k poznávání nebo pobytu a k rekreaci, odpočinku k rozvoji fyzických i duševních sil. Rozlišujeme mezi zájezdem a pobytem:

- **Zájezd** je forma cestování osob nebo skupiny osob organizována v rámci cestovního ruchu, za účelem splnění předem plánovaného

programu s určitým cílem jako jsou vzdělávání, rekreace případně poznávání.

- **Pobyt** označuje, že jsou klienti cestovního ruchu ubytováni pouze na jednom místě, do něhož se dopravili buď individuálně, nebo hromadně.

Podle Reidla (2012, p. 203) se u cestování pro seniory nejedná o trh homogenní, ale jde trh velmi různorodý. Uvažujeme-li o různých věkových skupinách 50+ , 60+ a starší, ty mají i vzhledem i ke svému zdravotnímu stavu jiná měřítko pro výběr svých cest. Přístup k informacím a objednávkám pobytů je ovlivněn těmi to faktory:

- Věkem
- Tělesnou kondicí
- Příjmy
- Rodinným stavem
- Nabytými cestovatelskými zkušenostmi
- Zájmem o cestování
- Věrností určitému pobytovému místu

2.5.4 Individuální cestování

Individuální cestovní ruch podle Zelenky a Páskové (2012, p. 230) „druh cestovního ruchu, cesty jednotlivců nebo rodin (malých skupin) cestujících samostatně, nikoli v rámci organizované skupiny. Tyto zájezdy a jejich jednotlivé služby buď nejsou zajištěné některým ze subjektů cestovního ruchu, nebo mohou být tímto subjektem zcela nebo částečně zajištěny.“

V poslední době i díky rozvoji internetu a portálům, jako je Booking.com nebo Airbnb.cz, které zajišťují **individuálním** cestovatelům pohodlné a cenově dostupné ubytování dle vlastního výběru po celém světě, se rozšiřují řady lidí, kteří cestují takzvaně na vlastní pěst. Tito lidé jsou schopni si sami zajistit letenky i ubytování a poznávat místa cílové destinace. V těchto případech se jedná převážně o poznávací cesty, ať už jde o poznávání měst, přírody nebo jiných zajímavostí v daném místě. Zlepšuje se i jazyková vybavenost lidí, ale také překonávání jakéhosi ostychu v komunikaci, takže mají menší problém na cesty individuálně vyrazit.

Motivace účasti na cestovním ruchu

Důležitou stránkou v cestovním ruchu je i motivace účastníků, jak z hlediska rozvoje, tak z hlediska využití marketingových nástrojů. Motivace je tvořena několika činiteli. Výzkumy ukazují, že motivace je odlišná vzhledem k pohlaví, věku případně k národnosti, z níž člověk pochází. Potřeby jsou dalším důležitým faktorem a podle nových potřeb, které vzniknou u účastníků cestovního ruchu, mohou vyvstat i nové motivy. (Kotíková & Schwartzhoffová, 2017)

Senioři jako rozvíjející se skupina v oblasti cestovního ruchu

I senioři chtějí cestovat a poznávat. Podle Reidla (2012, p. 123) „vítězství náleží těm, kdo pochopí, jak si podmanit trh se staršími spotřebiteli.... Přestože se stárnutí společnosti zpočátku jevílo jako katastrofa, počali v něm podnikatelé pozvolna objevovat nové šance.“ Jak tento autor dále zmiňuje, cestovatelský boom začal v západní Evropě mnohem dříve než u nás. U nás v té době měl podobu rozvoje chalupaření. Vzdálenější cestování bylo občanům vzhledem k politické situaci zapovězeno nebo se mohlo odehrávat pouze ve **spřátelených socialistických zemích**. Cestování seniorů přišlo až v průběhu devadesátých let minulého století a začátkem tohoto století. „Trend vývoje společnosti tedy ukazuje, že cestování se v brzké době stane nejdůležitější spotřebitelskou zvyklostí i starší generace.“ (Reidl, 2012, pp. 123–124)

2.6 Pohybová aktivita vhodná pro seniory nejen při cestování

V několika kapitolách jsem se zmínil, jak je chůze přirozenou a pro tělo prospěšnou volnočasovou pohybovou aktivitou. Existují i oblasti, které klasickou chůzí dále rozvíjejí do dnes stále populárnějšího stylu nebo odvětví. Jde o takzvaný Nordic Walking (NW⁶). NW je aktivitou, která se dá provozovat ve volném čase, ale také v rámci pohybu seniorů při cestování v cestovním ruchu.

Podle Okoličányové (2018, p. 11) je nordic walking „ozdravně–pohybová aktivita vhodná pro každého, kdo se chce hýbat na čerstvém vzduchu během celého

⁶ Pozn. aut.: Nordic Walking neboli „severská chůze – ve starší slovenské i české literatuře najdete právě tento název, v současnosti se už běžně používá pojem nordic walking.“ (Okoličányová, 2018, p. 7)

roku. Jde o bezpečnou, jednoduchou, efektivní a zábavnou cestu k zdokonalení kondice bez ohledu na věk, pohlaví nebo tělesnou zdatnost.“

Zdravotní aspekty seniorů lze ovlivnit celou škálou možných pohybových aktivit. Jednou z možností je NW, na který se rovněž zaměřily i výzkumné studie, sledující intenzitu intervence podporující mobilitu a čerpající z výsledků funkčních testů.

Prokazatelně nejvyšší progresi prezentoval NW v rámci aspektů zvýšení mobility, funkční kapacity a zlepšení chůze seniorů. S ohledem na prováděné studie bylo zjištěno, že má NW o 106 % vyšší účinnost při zlepšování rychlosti chůze než u obvyklé chůze. (Figueiredo, Finch, Mai, Ahmed, Huang & Mayo, 2013) Zásadní ukazatele představovaly indexy snížení hmotnosti a cholesterolu, stejně jako na zlepšení postojů těla. (Song, Yoo, Choi & Kim, 2013) Bylo dosaženo také podstatného zvýšení aerobní vytrvalosti, rovnováhy a stejně tak pevnosti dolních končetin. (Virag, Koroczi, Jakab, Vass, Kovacs & Gondos, 2015) Vyšší intenzitu vytrvalosti a svalové síly horních i dolních končetin, spolu s pozitivními kardiovaskulárními výsledky potvrzují ve své výzkumné studii taktéž Bullo, Gobbo, Vendramin, Duregon, Cugusi, Di Blasio, Bocalini, Zaccaria a Bergamin (2017). Rámec rehabilitační účinnosti NW u seniorů potvrzuje výzkum Skokowska–Telichowska, Kropielnicka, Bulinska, Pilch, Wozniowski, Szuba a Jasinski (2016), který analýzou sedmdesáti čtyř studií potvrdil tuto tělesnou aktivitu jakožto bezpečnou rehabilitační metodu zlepšující nejen již uváděnou kondici a výkonnost, ale také celou řadu onemocnění spojených s pokročilým věkem seniorů (například metabolické syndromy, diabetes, kardiovaskulární onemocnění, časná stadium Parkinsonovy nemoci či chronické obstrukční plicní onemocnění).

Statisticky významné zlepšení v porovnání se všeobecným cvičením vykazuje aktivita NW rovněž u depresivních stavů seniorů, jak potvrzuje Lee a Park (2015). Tato zjištění taktéž podporuje studie Park a Yu (2015) zkoumající pozitivní vliv NW na snížení deprese, ale taktéž na snížení poruch spánku. V této souvislosti studie doporučuje vyvinutí cílených cvičebných programů, založených na NW právě u seniorů, u kterých jsou uvedené stavy diagnostikovány.

S ohledem na již zmíněné lze tedy shrnout, že pokud je NW využíván jakožto strukturovaný tréninkový program, je velmi vhodnou formou pohybové aktivity pro seniory s příznivým vlivem na jejich funkční kapacitu. (Parkatti, Perttunen &

Wacker, 2012) Zanedbatelný není ani vliv na zlepšení parametrů krevního tlaku (Kawamoto, Kohara, Katoh, Kusunoki, Ohtsuka, Abe, Kumagi & Miki, 2014), stejně jako pozitivní zlepšení kognitivních funkcí. (Gmiat, Jaworska, Micielska, Kortas, Prusik, Lipowski, Radulska, Szupryczynska, Antosiewicz & Ziemann, 2018)

NW může být považován za bezpečnou a dostupnou formu aerobního cvičení pro seniory, která je schopná zlepšit kardiovaskulární výsledky, svalovou sílu, schopnost rovnováhy a kvalitu života. (Bullo et al., 2017)

Výše uvedené o NW by se dalo shrnout podle Mommertové–Jauchové (2009), že obliba této pohybové aktivity souvisí s tím, jak moc je spojena s radostí a příjemnými pocity. Fyzický a psychický účinek pohybové aktivity se projeví tehdy, až je trvale začleněn do našeho životního stylu. Tato pohybová aktivita je spojena zejména se zábavou, nepodléhá módním trendům a není ani podmíněna vypracovanou tělesnou schránkou. Co se týká počátečních nákladů, tak jde pouze o pořízení vhodného páru obuvi a párů holí. Začít s touto pohybovou aktivitou může každý.

Stejně jako u každé jiné pohybové aktivity spojené se seniorskou populací bych před začátkem cvičení doporučil poradit se se svým lékařem, zejména pokud má člověk nějaké zdravotní potíže. Tato pohybová aktivita je doporučovaná i jako vhodná aktivita při zdravotních obtížích souvisejících s věkem.

Každý člověk je však individuální, stejně tak jeho zdravotní problémy a lékař by měl být tou vhodnou osobou, která by měla doporučit, zda je tato aktivita vhodná či nikoliv, jak doporučují i autorky Sovová, Zapletalová a Cypryanová (2008) v knize 100+1 otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické.

Co se týče zejména seniorů, ti by se před prvním vyšlápnutím s holemi měli nechat proškolit v pohybové aktivitě NW zkušeným chodcem nebo instruktorem NW, aby cvičení prováděli od začátku správně. NW se v poslední době, v podobě kurzů této pohybové aktivity, objevuje i v mnoha lázeňských zařízeních jako vhodná aktivita pro seniory, ale nejen pro ně.

3 Cíle

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit uvádění fyzické náročnosti poznávacích zájezdů u vybraných CK, Delfin travel s.r.o. (dále jen Delfin), Periscope Skandinávie s.r.o. (dále jen Periscope) a Čedok a.s. (dále jen Čedok) do destinací Island, Norsko, Švédsko, Finsko, Dánsko a Skotsko.

3.2 Dílčí cíle

Dílčí cíle by měly také určit, čím se liší nabídka CK Delfin zaměřené na seniory od zbylých dvou vybraných cestovních kanceláří, a to Periscope a Čedok.

- Jaké aktivity jsou propagovány v rámci programové nabídky poznávacích zájezdů?
- Jaké destinace jsou navštěvovány během poznávacích zájezdů?
- Jaké je cenové rozhraní poznávacích zájezdů?
- Jaké druhy ubytování jsou nabízeny u poznávacích zájezdů?
- Jaká je nabídka délky poznávacích zájezdů?
- Jaký druh dopravy je používán při cestě do daného státu a poté do dílčích cílů?

4 Metodika

Tento výzkum byl prováděn na základě dostupných dat z webových stránek CK Delfin (<https://www.delfintravel.cz/>, 2020), Periscope (<https://www.periscope.cz/>, 2020) a Čedok (<https://www.cedok.cz/>, 2020).

Kritéria výběru cestovních kanceláří:

CK byly vybrány tak, aby pokryly co možná největší okruh účastníků zájezdů do vybraného regionu.

Srovnáváme tedy specializaci věkovou, tj. pro seniory, reprezentovanou CK Delfin, specializaci regionální, tj. zaměřenou na zájezdy do skandinávských a severských oblastí Evropy, reprezentovanou CK Periscope a tradici v podání CK Čedok která nabízí široké portfolio zájezdů pro všechny věkové kategorie do turisticky atraktivních destinací po celém světě. CK Čedok od roku 1920, působící jako nejstarší, stále fungující značka české CK, jak zmiňuji v kapitole 2.6.2 Poznávací zájezdy teoretické části.

Výběr zájezdů:

Vzhledem k zúžení výběru široké nabídky zájezdů na trhu, byla vymezena oblast severní Evropy, tedy Island, Norsko, Švédsko, Finsko, Dánsko a Skotsko. Sever Evropy je málo nabízenou destinací v případě poznávacích zájezdů.

Hodnocená kritéria:

- Fyzická náročnost – bude hodnoceno s ohledem na skutečnost, zda je kritérium fyzická náročnost u vybraných poznávacích zájezdů uvedeno.
- Programová nabídka – vyčlenění programy jednotlivých zájezdů, jejich náplň a zaměření, zda se jedná o putování za přírodními zajímavostmi, do měst nebo kombinace obojího, případně další aktivity.
- Destinace – výběr destinace bude vybrán se zaměřením na sever Evropy, a to na státy Island, Norsko, Švédsko, Finsko, Dánsko a Skotsko.
- Cenové rozhraní – kritérium cenového rozhraní bude zohledňovat rozptyl cen jednotlivých zájezdů do vybraných zemí.
- Ubytování – toto kritérium bude brát na zřetel, jaké typy ubytování jsou nabízeny v rámci poznávacích zájezdů.

- Délky poznávacích zájezdů – představí délky poznávacích zájezdů v počtu nocí strávených v dané zemi.
- Druh dopravy – analyzovaným kritériem bude zachyceno, jakým způsobem se na cílové místo účastníci dostanou a jak se pohybují po jednotlivých cílech v rámci poznávacích zájezdů.

Zpracování výstupu získaných informací:

Získané informace jsou zpracovány v tabulkách ve výsledkové části.

5 Výsledky

Ve výsledcích jsou zahrnuty pouze zájezdy, pořádané CK Delfin, Periscope a Čedok.

Počet hodnocených zájezdů u CK Delfin je šest poznávacích zájezdů, u CK Periscope je patnáct poznávacích zájezdů a u CK Čedok je čtrnáct poznávacích zájezdů. Jak již bylo uvedeno výše, všechny analyzované poznávací zájezdy se budou týkat zájezdů do severní Evropy.

Data byla získána z volně dostupných internetových zdrojů jednotlivých CK.

Z dat získaných jednotlivých internetových zdrojů lze uvést následující:

CK Delfin se orientuje v oblasti severní Evropy na státy Island, Norsko, Švédsko a Skotsko. V rámci programové nabídky jsou nabízena města jako například Oslo, Bergen, Stockholm, Reykjavík a Keflavík, vesnice Gudvangen a Gamla Uppsala, z přírodních krás například vodopády Voringfossen, Tvindefossen, Svartifoss, Gullfoss, údolí Gudbrandsdal, národní park Rondane, ledovec Vatnajökull a výlety loděmi, trajekty nebo lodí do oblastí fjordu Geirangerfjord, kanálu Göta. U většiny poznávacích zájezdů není uvedena jejich fyzická náročnost. Cenové rozhraní do uvedených destinací se pohybuje od 20.001,- Kč až do 60.000,- Kč, přičemž je nabízeno ubytování pouze v hotelech. S uvedenou CK je možno cestovat pouze v rozmezí od šesti do deseti nocí a všechny poznávací zájezdy jsou realizovány leteckou dopravou.

CK Periscope nenabízí Skotsko, avšak kromě Islandu, Norska a Švédska nabízí i Finsko a Dánsko. Programovou nabídku má téměř totožnou s CK Delfin, pouze rozšířenou ještě o oblast lázní jako například Modrá Laguna nebo Hveravellir. Míra fyzické náročnosti je uváděna u všech jejich poznávacích zájezdů. V rámci cenového rozhraní je možno si vybrat poznávací zájezdy od 10.001,- Kč až do 50.000,- Kč. Ubytovat se mohou hosté nejen v hotelech, ale CK nabízí i možnost ubytování ve srubech. Délka zájezdů může být zvolena ve dvou rozmezích, a to od jednoho do pěti dnů, nebo šesti až deseti dnů. Doprava do uvedených destinací je možná pouze letecky.

CK Čedok je v rámci poznávacích zájezdů komplexní, to znamená, že nabízí to co předchází dvě CK dohromady, tj. Island, Norsko, Švédsko, Skotsko, Finsko a Dánsko. Tato komplexnost se projevuje rovněž v oblasti programové nabídky. Nabízené poznávací zájezdy nejsou vysokou měrou označeny jejich fyzickou náročností. Možnost cenového rozhraní se pohybuje od 10.001,- Kč až do 70.000,- Kč. Ubytování je realizováno pouze v hotelech. V porovnání s výše uvedenými CK, nabízí CK Čedok tři možná časová rozmezí délky zájezdů, a to jedna až pět, šest až deset, jedenáct až patnáct nocí. Jako jediná ze tří analyzovaných CK nabízí možnost dopravy nejen letecky a autobusem, ale také jejich kombinací.

(Tabulka 3) obsahuje jednotlivé destinace a počty zájezdů, které byly srovnávány z dostupných internetových zdrojů jednotlivých CK, jmenovitě Delfin, Periscope a Čedok.

Tabulka 3. Přehled jednotlivých destinací a počtu hodnocených zájezdů (zdroj: Delfintravel.cz, Periscope.cz & Cedok.cz, 2020)

CK	Destinace zájezdů								
	Isl.	Nor.	Švéd.	Skot.	Švéd. + Fin.	Fin.	Nor. / Nor. + Dán. (Eurovíkend)	Fin. + Švéd. + Nor.	Nor. + Švéd. + Dán.
Delfin travel	1	3	1	1					
Periscope	2	7	1			3	1 / 1		
Čedok	5	5		1	1			1	1

Vysvětlivky: Isl. – Island
 Nor. – Norsko
 Švéd. – Švédsko
 Skot. – Skotsko
 Fin. – Finsko
 Dán. – Dánsko

Fyzická náročnost poznávacích zájezdů:

Pokud se rozhodneme pro poznávací zájezd, měli bychom se zajímat také o to, jak je náročný, co se týká pohybových aktivit. Vzhledem k charakteru zájezdů, zaměřených na poznávání nových míst, se předpokládá, že půjde hlavně o chůzi. Jak je zmíněno v kapitole 2.2 Pohybové a volnočasové aktivity, chůze patří mezi

základní lokomoce člověka, tedy přirozený pohyb, který blahodárně působí na jeho zdravotní stav. V téže kapitole jsou řazeny mezi vhodné pohybové a volnočasové aktivity seniorů dlouhé procházky, ale i práce na zahrádce. Tyto pohybové aktivity mohou seniory udržovat v kondici.

Pokud se senioři vydají na poznávací zájezd, měli by znát úroveň fyzické náročnosti, kterou lze od takového zájezdu očekávat.

Srovnání informovanosti fyzické náročnosti poznávacích zájezdů u vybraných CK (Tabulka 4). CK Delfin uvádí fyzickou náročnost pouze u dvou ze šesti svých poznávacích zájezdů a stejně je tomu tak i u CK Čedok, která uvádí fyzickou náročnost pouze u dvou poznávacích zájezdů ze čtrnácti hodnocených. U této dvojice CK a dvojice zájezdů je uvedena kilometrová vzdálenost jednotlivých výletů. Jiné je to u CK Periscope, která uvádí turistickou náročnost u všech svých poznávacích zájezdů, a to formou přehledných, pěti barevných piktogramů. Jsou odstupňovány od nejtěžší po nejtěžší turistickou zátěž, včetně doporučení vhodně zvolené obuvi. Jedná se samozřejmě o orientační nebo pomocné vodítko, na co by se měl klient připravit v případě, že si takový poznávací zájezd vybere.

Tabulka 4. Fyzická náročnost poznávacích zájezdů (zdroj: Delfintravel.cz, Periscope.cz & Cedok.cz, 2020)

CK	Uvedení fyzické náročnosti		
	Uvedeno	Neuvedeno	Celkový počet zájezdů
Delfin	2	4	6
Periscope	15	0	15
Čedok	2	12	14

Programové nabídky poznávacích zájezdů:

Jak je popsáno v kapitole 2.5.2 Poznávací zájezdy, jsou jejich primárními cíli návštěvy měst, přírody a jiných zajímavostí. Zpravidla se nejedná pouze o poznání jednoho místa, ale o poznání více atraktivních míst a zajímavostí, které daná země nabízí.

Programy jednotlivých CK jsou různorodé.

Programové nabídky rozděleny do jednotlivých sloupců (Tabulka 5).

Ve sloupci **Města** jsou zahrnuty návštěvy jednotlivých měst a s nimi spojené návštěvy katedrál, kostelů, muzeí, galerií, hradů, zámků a paláců.

Ve sloupci **Vesnice** jsou zahrnuty návštěvy typických severských vesnic, skanzenů a dalších pozůstatků kultury Vikingů.

Ve sloupci **Příroda** jsou zahrnuty přírodní zajímavosti a unikáty, například národní parky, parky, zahrady, okolí jezer, ostrovy, poloostrovy, vodopády, krátery sopek, prameny, zoologické zahrady, akvária, fjordy a zajímavé skalní útvary.

Ve sloupci **Lodě/Trajekty/Lanovky** jsou zahrnuty jak plavby lodí v rámci přesunu na další cílové místo, tak lodní na výlety za památkami a zajímavostmi.

Sloupec **Lázně** obsahuje programové nabídky dvou CK, a to Periscope a Čedok, které nabízejí návštěvu lázní u svých poznávacích zájezdů. Dle kapitoly 2.5.1 Lázeňství a wellness teoretické části je lázeňský cestovní ruch popisován jako druh cestovního ruchu, spojený s pobytem v lázních. V tomto případě se jedná o návštěvu lázní jako formu relaxace po celodenních výletech za památkami a jinými pamětihodnostmi.

Tabulka 5. Programová nabídka poznávacích zájezdů (zdroj: Delfintravel.cz, Periscope.cz & Cedok.cz, 2020)

CK	Programové nabídky				
	Města	Vesnice	Příroda	Lodě / Trajekty / Lanovky	Lázně
Delfin	ano	ano	ano	ano	
Periscope	ano	ano	ano	ano	ano
Čedok	ano	ano	ano	ano	ano

Destinace poznávacích zájezdů:

V kapitole 2.4.2 Význam cestovního ruchu je zmíněna konkurence destinací, které vidí stále rostoucí vliv cestovního ruchu jako významný ekonomický zdroj. Do výběru destinací nezasahují pouze faktory, jako jsou fyzická náročnost jednotlivých cest a programové nabídky jednotlivých CK, ale mohou to být také vysněné oblasti účastníků z dob dětství, kdy o daných místech četli v románech či populárně naučných knihách, případně viděli dokument z dané destinace nebo chtějí navštívit danou zemi na základě doporučení přátel nebo rodiny. Do výběru cílové destinace mohou promluvit různé faktory.

Přehled destinací poznávacích zájezdů (Tabulka 6), které nabízejí CK Delfin, Periscope a Čedok, ze kterých je možné si vybrat. Výběr je různorodý a ne každá CK

nabízí všechny níže uvedené destinace poznávacích zájezdů. U některých z nich je to spojení nebo kombinace i dvou vedle sebe ležících států.

Tabulka 6. Nabízené destinace v rámci poznávacích zájezdů (zdroj: Delfintravel.cz, Periscope.cz & Cedok.cz, 2020)

CK	Destinace zájezdů					
	Island	Norsko	Švédsko	Skotsko	Finsko	Dánsko
Delfin	ano	ano	ano	ano		
Periscope	ano	ano	ano		ano	ano
Čedok	ano	ano	ano	ano	ano	ano

Cenové rozhraní poznávacích zájezdů:

Je obecně známou informací, že sever Evropy, konkrétně Skandinávie, patří mezi jedny z nejdražších destinací v Evropě. U vybraných zájezdů (Tabulka 7) je vidět cenový rozptyl od nejlevnějšího zájezdu v cenovém rozmezí od 10.001,- Kč až po nejdražší zájezd v cenovém rozmezí do 70.000,- Kč. V nejnižší cenové hladině jsou zahrnuty zájezdy v podobě Eurovíkendů, což znamená zájezdy od jednoho až po dvě přespání v daném místě. Jde převážně o návštěvy jednoho až dvou velkých měst.

Podle webového portálu Travel Portal (Travelportal.cz, n.d.) jde u eurovíkendových zájezdů většinou o třídní zájezdy, které v posledních letech získávají na popularitě a slouží k návštěvě evropských metropolí. U dalších cenových hladin vybraných tří CK jde o klasické vícedenní poznávací zájezdy, spojené s cestou na více míst daného regionu či daného státu.

CK Delfin nabízí nejdražší poznávací zájezd v cenovém rozmezí od 50.001,- Kč do 60.000,- Kč. Jedná se o zájezd **Z Osla až za polární kruh**. K tomuto navýšení ceny dochází za použití dalšího leteckého vnitrostátního spoje z Osla za polární kruh a poté nazpátek z oblasti za polárním kruhem zpět do Osla.

CK Delfin nabízí nejdražší poznávací zájezd v cenovém rozmezí od 60.001,- Kč do 70.000,- Kč. Jedná se o zájezd **Cesta za perlami Islandu**. Jde o nejdelší zájezd s počtem sedmi strávených nocí a devíti dnů.

CK poskytující osobám 55+ slevy na vybrané zájezdy. Konkrétně u CK Čedok je to sleva 25 % na některé zájezdy mimo hlavní sezónu. CK Periscope nabízí věkové skupině osob 55+ slevu 2.000,- Kč, ale pouze u zájezdů, u kterých je tato informace výslovně uvedena. Dále je pak klientům poskytována sleva věková,

týkající se osob věkové skupiny 65+ činící 2,5 % z ceny zájezdu. CK Delfin se zaměřením na seniorskou klientelu dodatečné slevy u zájezdů neuvádí. CK Delfin dále uvádí, že v cenách dotovaných seniorských zájezdů je již sleva kalkulována a není třeba o ni nikde žádat. Slevy výše uvedené se netýkají zájezdů na sever Evropy porovnávané v této práci.

Tabulka 7. Cenové rozhraní poznávacích zájezdů (zdroj: Delfintravel.cz, Periscope.cz & Cedok.cz, 2020)

CK	Cenová rozhraní v Kč					
	10.001– 20.000	20.001– 30.000	30.001– 40.000	40.001– 50.000	50.001– 60.000	60.001– 70.000
Delfin		ano	ano		ano	
Periscope	ano	ano	ano	ano		
Čedok	ano	ano	ano	ano		ano

Typy ubytování poznávacích zájezdů:

Rozdělení dle typu ubytování u jednotlivých poznávacích zájezdů (Tabulka 8). Jedinou formou u všech tří CK je ubytování v hotelích, kdy se jedná o dvou až tři hvězdičkové hotely. Periscope nabízí u některých poznávacích zájezdů přespání ve srubu, a to jen na vyčleněných místech po trase.

Na rozdíl od pobytových zájezdů, jak je zmíněno v kapitole 2.5.3 Pobytové zájezdy, kdy jsou účastníci většinu pobytu ubytování na jednom místě, u poznávacích zájezdů, které byly porovnávány, jsou účastníci ubytováni na různých místech dle stanovené trasy zájezdu s každodenním přesunem. Výjimku tvoří opět eurovíkendové zájezdy, kdy jsou ubytováni na jednom místě, v jednom hotelu po celou krátkou dobu pobytu a poznávají město v místě ubytování.

Tabulka 8. Nabízené druhy ubytování u poznávacích zájezdů (zdroj: Delfintravel.cz, Periscope.cz & Cedok.cz, 2020)

CK	Typy ubytování			
	Ubytovna	Penzion	Hotel	Srub
Delfin			ano	
Periscope			ano	ano
Čedok			ano	

Délka poznávacích zájezdů:

Mezi jedno z mnoha členění cestovního ruchu patří délka zájezdů, jak je popsáno v kapitole 2.4.1 Členění cestovního ruchu. Délka zájezdů je u vybraných CK (Tabulka 9). Délka zájezdů je udávána v nocích, s přespáním na daném místě. K tomuto dělení bylo přistoupeno, protože u některých zájezdů je udávána délka například sedmi nocí a devíti dnů. Je to zavádějící, jelikož v případě odcestování na zájezd ve večerních hodinách nebo v pozdních nočních hodinách, se bere den odjezdu jako celý, a je tak i uváděn u zájezdů. Opět i tady ty nejkratší zájezdy 1–5 dní, jsou převážně eurovíkendového typu, případně za nějakou krátkou významnou událostí či přírodním úkazem, jako je polární záře.

Tabulka 9. Délka poznávacích zájezdů (zdroj: Delfintravel.cz, Periscope.cz & Cedok.cz, 2020)

CK	Délka zájezdů (počet nocí)		
	1–5	6–10	11–15
Delfin		ano	
Periscope	ano	ano	
Čedok	ano	ano	ano

Doprava na místo v rámci poznávacích zájezdů:

Doprava je jednou ze základních služeb cestovního ruchu, jak je zmíněno v kapitole 2.5.2 Poznávací zájezdy, ale nejen u nich. Rozdělení přepravy cestujících v rámci poznávacích zájezdů u tří vybraných CK (Tabulka 10). V dnešní době již není tak neobvyklým cestovním prostředkem CK letecká přeprava cestujících do cílové destinace. Nespornou výhodou je rychlost přepravy a tím i úspora času. Kapacita letecké dopravy v dnešní době nehraje již tak velkou roli. Jako nevýhoda může být vnímána vyšší cena.

Všechny tři CK využívají k přepravě do cílové destinace leteckou přepravu. Pouze CK Čedok u vybraných zájezdů nabízí možnost cestování autobusem případně kombinace autobus a letadlo. Tím je míněno jedna cesta autobusem a druhá letecky.

Tabulka 10. Druh dopravy do destinace (zdroj: Delfintravel.cz, Periscope.cz & Cedok.cz, 2020)

CK	Doprava		
	Letecky	Autobusem	Kombinace Autobus + Letadlo
Delfin travel	ano		
Periscope	ano		
Čedok	ano	ano	ano

6 Diskuze

Původním cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaké množství a druhy pohybových aktivit jsou obsaženy v poznávacích zájezdech pro seniory v porovnání s ostatními CK. Odklonění od původního cíle způsobil fakt, že CK neuvádějí v rámci svých poznávacích zájezdů prováděné pohybové aktivity. Lze se domnívat, že kromě pěší turistiky nejsou žádné jiné pohybové aktivity prováděny nebo na ně není kladen takový důraz, aby je CK uváděly u svých zájezdů.

Dále mělo být zjištěno, zda CK Delfin, zabývající se prodejem zájezdů pro seniory, je levnější, či jinak výhodnější pro seniory, než v případě výběru jiné CK. Jednalo se o porovnání fyzické náročnosti zájezdů, programové nabídky zájezdů, délky zájezdů, typy ubytování a dopravy. Výběr cílových destinací byl vzhledem k široké nabídce na trhu vymezen na oblast severní Evropy, právě pro málo nabízený region v případě poznávacích zájezdů.

Pro porovnání s CK Delfin byly vybrány CK Periscope zaměřující se výhradně na sever Evropy a tradiční česká CK Čedok, která nabízí širokou škálu zájezdů včetně těch do severních oblastí Evropy. Výsledky neprokazují jednoznačně, že by CK Delfin byla pro seniory výhodnější v jakémkoliv hodnoceném kritériu.

CK Delfin nemá ani přes jeho zaměření na tuto skupinu s ostatními hodnocenými CK žádnou výhodu ve zjišťovaných cílech.

Jistou výhodou by mohl být brán fakt, že CK Delfin má tým průvodců zaškolených pro práci se seniory. Případně sociální nebo psychologické aspekty, které na seniory mohou působit vzhledem k zájezdům se stejnou nebo podobnou věkovou skupinou. Ne každý senior však vyhledává společnost stejně starých lidí a je raději ve společnosti lidí mladší věkové kategorie, takže i nad tímto přínosem by se dalo diskutovat.

Dále bylo možné ještě porovnávat detailněji jednotlivé programy CK, místa zastávek a jednotlivých programů, ale to vzhledem k rozsahu této práce a velmi různorodých programů a navštívených míst nebylo možné. Každá CK si trasy a místa volí sama, aby její program byl originální v porovnání a konkurenci ostatních CK.

Rovněž nebyla hodnocena atraktivita nebo kvalita turisticky navštívených míst vzhledem k tomu, že by hodnocení bylo subjektivní a velmi těžko by se srovnávalo, proč je dané místo hezčí či jinak zajímavé než jiné.

Při porovnávání všech zájezdů se však nabízí ještě jedna otázka k diskusi: Je španělský a evropský program dotací European Senior Tourism pro seniorské zájezdy funkční a přínosný? Není tento program hlavně marketingovým tahem? Úkolem této práce však nebylo hodnotit program European Senior Tourism.

Dodatečné slevy k některým mimosezónním zájezdům poskytuje CK Čedok klientům nad 55 let. Jedná se o slevu 25 %. CK Periscope uvádí slevu pro osoby 55+ ve výši 2.000,- Kč, ale jen na zájezdy, kde je tato informace uvedena. Dále pak CK Periscope poskytuje slevu 2,5 % pro věkovou skupinu 65+. CK Delfín se zaměřením na seniorskou klientelu, dodatečné slevy u zájezdů neuvádí. CK Delfín uvádí, že u dotovaných zájezdů určených pro seniory je již sleva kalkulována. Slevy výše uvedené se netýkají zájezdů na sever Evropy porovnávané v této práci.

Kriticky lze hodnotit zjištění, že určený hlavní cíl práce, uvádění fyzické náročnosti poznávacích zájezdů, není dostatečné. CK Delfín toto uvádí pouze u dvou ze šesti hodnocených zájezdů. Taktéž je to u CK Čedok, která uvádí fyzickou náročnost u dvou ze čtrnácti hodnocených poznávacích zájezdů. CK Periscope toto uvádí u všech svých zájezdů. Důležité kritérium fyzické náročnosti u poznávacích zájezdů vyplývá z fyzických předpokladů účastníků. Tato zjištění vedou k zamyšlení, zda by požadavek na uvádění fyzické náročnosti neměl být součástí všech poznávacích zájezdů, zejména tam, kde se zájezdů účastní senioři. Jedná se o důležitý parametr, který může být rozhodující pro výběr zájezdů.

V teoretické části byla zmíněna vhodnost pohybové aktivity nordic walkingu pro seniory. Tato aktivita nebyla nikde uvedena. Je otázkou k diskusi, zda tuto aktivitu více nenabízet. Kvůli možné potřebě vhodných pohybových aktivit pro seniory by bylo vhodné přemýšlet o zapojení nordic walkingu jako alternativy k běžné chůzi. O možnostech této pohybové aktivity se však žádná z hodnocených CK nezmiňuje.

S ohledem na situaci, vyvolanou pandemií před finálním dokončením bakalářské práce, nebylo možné nabídky CK zkontrolovat. Některé zájezdy již byly z internetových zdrojů CK staženy.

7 Závěry

Hlavní cíl této bakalářské práce byl naplněn, analyzované CK nemají u většiny svých poznávacích zájezdů uváděnou fyzickou náročnost. Dalo by se předpokládat, že CK Delfin, která se zaměřuje na seniorskou klientelu, bude tuto fyzickou náročnost u poznávacích zájezdů uvádět. Analýzou volně přístupných internetových stránek byly naplněny cíle předložené práce.

U zvoleného cíle fyzické náročnosti poznávacích zájezdů uvádí toto kritérium u všech patnácti porovnávaných zájezdů pouze Periscope, Delfin uvádí fyzickou náročnost pouze u dvou ze šesti poznávacích zájezdů, stejně je tomu tak i u CK Čedok, která uvádí fyzickou náročnost u dvou ze čtrnácti porovnávaných poznávacích zájezdů. Důležité je zmínit, že primární fyzickou náročností je myšlena delší chůze neboli pěší turistika v rámci jednotlivých zájezdů.

Dalším porovnávaným cílem byla programová nabídka u poznávacích zájezdů. V tomto ohledu se CK od sebe příliš nelišily. V rámci regionu byla navštěvovaná obdobná místa, jako jsou přírodní zajímavosti, města, vesnice případně návštěva lázní jako formu relaxace v případě dvou CK, a to Periscope a Čedok.

V případě navštívených destinací v rámci poznávacích zájezdů se u všech tří CK objevily státy Island, Norsko a Švédsko. Skotsko bylo zaznamenáno pouze v souvislosti CK Delfin a Čedok. Finsko a Dánsko u CK Periscope a CK Čedok.

Cenové rozhraní poznávacích zájezdů se pohybovalo od 10.000,- Kč do 70.000,- Kč. Mezi nejlevnější poznávací zájezdy byly zachyceny poznávací zájezdy eurovíkendového typu u CK Periscope a Čedok.

V souvislosti s ubytováním na jednotlivých poznávacích zájezdech, se jednalo u všech tří CK o ubytování ve dvou až tříhvězdičkových hotelech. Výjimku zde tvořilo ubytování ve srubu u CK Periscope, která to však nabízela jako dílčí přespání na určitém místě v rámci jednotlivých poznávacích zájezdů.

Délka poznávacích zájezdů se pohybovala v rozmezí od jedné až po patnáct nocí. V tomto případě také u těch nejkratších zájezdů v rozmezí jednoho až pěti dnů šlo o eurovíkendové poznávací zájezdy s návštěvou jednoho až dvou měst. I v tomto případě se jednalo o nabídky CK Periscope a Čedok.

Dopravu na místo v rámci poznávacích zájezdů tvořila cestu letadlem u všech tří CK. Výjimku tvořila CK Čedok, která měla ve své nabídce i dopravu autobusem,

případně kombinaci autobus a letadlo. U všech tří CK pak veškeré transfery v rámci poznávacích zájezdů s dopravou z místa na místo tvořila autobusová přeprava.

Do seniorského věku se začínají dostávat generace, které byly zvyklé cestovat ve své aktivní fázi života. Jak již bylo zmíněno, je zde předpoklad, že budou narůstat počty seniorů, kteří se budou chtít vydávat na cesty a poznávat místa, na kterých ještě nebyli. Prodlužuje se délka života i délka dožití ve zdraví. Dnešní senioři se učí pracovat s moderními technologiemi a začleňují je více do svého života, tyto využívají taktéž pro výběr CK a výběru z nabídek zájezdů. Cílová skupina seniorů tak může být na poli cestovního ruchu čím dál tím větší a významnější cílovou skupinou.

8 Souhrn

Bakalářská práce „Nabídka pro seniory v rámci poznávacích zájezdů vybraných cestovních kanceláří“ shrnuje v teoretické části oblast problematiky seniorského věku a stárnutí, včetně jeho zdravotních, sociálních a psychologických aspektů. Dalším textem jsou popsány možnosti pohybových a volnočasových aktivit seniorů. Práce se zaměřuje rovněž i na oblast cestovního ruchu, včetně jeho definic, členění a významu, a to i v kontextu Evropského programu 55+. Pozornost je věnována i pohybovým aktivitám v rámci organizovaných zájezdů, včetně lázeňství a wellness. Dále text popisuje možnosti poznávacích a pobytových zájezdů, a také individuálního cestování. V neposlední řadě je pro seniory doporučena vhodná pohybová aktivita, která nemusí být prováděna jen v kontextu cestování.

Třetí kapitolou byl stanoven hlavní cíl předložené práce, a stejně tak i dílčí cíle. Hlavním cílem předložené bakalářské práce bylo zjistit uvádění fyzické náročnosti poznávacích zájezdů vybraných CK.

Čtvrtou kapitolou byla představena jednotlivá kritéria pro analýzu poznávacích zájezdů. Pomocí těchto kritérií bylo dosaženo zodpovězení hlavního cíle této práce a dílčích cílů.

Pátou kapitolou jsou prezentovány výsledná zjištění srovnání předem stanovených kritérií u vybraných CK, která jsou následně prezentována ve výsledkové části formou přehledných tabulek.

Šestá kapitola kriticky hodnotí nejen naplnění původního cíle, ale také přínos CK Delfin zaměřené na populaci seniorů. Dále kriticky hodnotí nedostatečnost uváděného kritéria fyzické náročnosti nabízených poznávacích zájezdů.

9 Summary

In the theoretical part of the bachelor thesis “The offer for seniors under the terms of selected travel agencies excursion tours“, problems of senior age and ageing including health, social and psychological aspects are summarized. In the further text, possibilities of physical and leisure activities of seniors are described. The thesis also turns attention to the sphere of tourist industry including its definitions, structuring as well as significance, namely in the context of the 55+ all European programme. Also physical activities in pursuance of organized package tours including spa and wellness tours are examined. Subsequently, the thesis describes possibilities of excursion tours, hotel-based holiday as well as individual travelling. Last but not least, an appropriate physical activity for seniors – not only in the context of travelling – is recommended.

In the third chapter, the principal goal of the presented work as well as partial goals are defined. The principal goal of the presented bachelor thesis is to find out to what extent selected travel agencies put information of physical strenuousness in their excursion tour offers.

In the fourth chapter, individual criteria for excursion tours analysis are presented. Through these criteria, fulfilment of the principal goal as well as partial goals have been achieved.

In the fifth chapter, resulting findings of comparison of beforehand set criteria of selected travel agencies are presented and these ones are put forward in the form of tabular charts.

The sixth chapter critically evaluates not only accomplishment of the original goal, but also merits of Delfin travel agency oriented on senior population. Further, poor information of physical strenuousness in offered excursion tours is criticized.

10 Referenční seznam

- Anonymous, (2006) *Zdraví pro třetí věk*. Dobřejovice: Rebo.
- Baxa, Š., (1979) Typológia cestovného ruchu. In Kopšo, E., & Gúčik, M., (Eds.) *Ekonomika cestovného ruchu* (pp. 39–58). Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľství.
- Benešová, P., (2015) Wellness a zdravý životní styl. In Kruisová, H., (Ed.), *Zdravotně orientovaný cestovní ruch* (pp. 323–353). Praha: IDEA SERVIS.
- Bínek, J., Bučinová, L., Fialová, D., Galvas, M., Galvasová, I., Holeček, J., Hýnek, A., Chabičovská, K., Klapuš, P., Kroupová, K., Labajová, Z., Seidenglanz, D., Sekyrová, L., Smolová, I., Szcyrba, Z., Ulrich, M., & Ženka, J., (2008) *Průmysl cestovního ruchu*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj.
- Čeledová, L., Kalvach, Z., & Čevela, R., (2016) *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Čevela, R., Čeledová, L., Kalvach, Z., Holčík, J., & Kubů, P., (2014) *Sociální gerontologie*. Praha: Grada.
- Dienstbier, Z., (2009) *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. Praha: Radix.
- Engelová, L., Lepková, H., Muchová, M., (2013) *Pohybové aktivity seniorů*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně.
- Francová, E., (2003) *Cestovní ruch*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Goeldner, Ch., R., & Ritchie Brent, J., R., (2014) *Cestovní ruch – Principy, příklady, trendy*. Brno: BizBooks.
- Hamarneh, I., (2014) *Mezinárodní cestovní ruch*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.
- Haškovcová, H., (2010) *Fenomén stáří (2nd ed.)*. Praha: Havlíček Brain Team.
- Hodáň, B., (2000) *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Holčík, J., (2014) Co má vliv na zdraví. In Čevela, R., Čeledová, L., Kalvach, Z., & Kubů, P., (Eds.), *Sociální gerontologie* (pp. 71–81). Praha: Grada.
- Houška, P., (2013) *Průmysl cestovního ruchu v Evropské unii*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.
- Janiš, K., & Skopalová, J., (2016) *Volný čas seniorů*. Praha: Grada.
- Klimeš, L., (2005) *Slovník cizích slov*. Praha: SPN
- Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M., (2018) *Kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Kotíková, H., (2013) *Nové trendy v nabídce cestovního ruchu*. Praha: Grada
- Kotíková, H., & Schwartzhoffová, E., (2017) *Cestovní ruch*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kozáková, Z., (2006) Stáří a stárnutí. In Müller, O., (Ed.), *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku* (pp. 6–26). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kruisová, H., (2015) Lázeňský a wellness produkt a jeho modifikace. In Benešová, P., (Ed.), *Zdravotně orientovaný cestovní ruch* (pp. 301–322). Praha: IDEA SERVIS.
- Linderová, I., (2015) *Cestovní ruch – Teoretická a právní východiska*. Praha: IDEA SERVIS.
- Malá, V., (2009) Základní otázky vymezení cestovního ruchu. In Indrová, J., Mlejnková, L., Netková, J., & Petrů, Z., (Eds.), *Cestovní ruch [základy]* (pp. 7–16). Praha: Oeconomica.
- Malíková, E., (2011) *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada
- Medina, J., (2019) *Nestárnoucí mozek – Jak si uchovat bystrou mysl navzdory věku*. Brno: CPress.
- Mervart, M., (2011) *Doprava v cestovním ruchu*. Praha: IDEA SERVIS.

- Mlejnková, L., (2009) Lázeňský cestovní ruch. In Indrová, J., Malá, V., Netková, J., & Petrů, Z., (Eds.), *Cestovní ruch [základy]* (pp. 85–94). Praha: Oeconomica.
- Mommertová–Jauchová, P., (2009) Nordic walking pro zdraví. Praha: Plot.
- Novacká, L., (2011) Cestovní ruch a Evropská unie. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.
- Okoličányová, L., (2018) *Moderní nordic walking*. Praha: Slovart.
- Reidl, A., (2012) *Senior – zákazník budoucnosti*. Brno: BizBooks.
- Sak, P., & Kolesárová, K., (2012) *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada.
- Sekot, A., (2015) *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita.
- Schwartzhoffová, E., (2013) *Služby v cestovním ruchu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Schwartzhoffová, E., (2016) *Lázeňství a wellness*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sovová, E., Zapletalová, B., & Cyprianová, H., (2008) *100+1 otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické*. Praha: Grada.
- Vidovičová, L., (2019) Ageismus. In Bretšnajdrová, M., Dlouhá, O., Hájek, T., Hlinomazová, Z., Holmerová, I., Horčíčka, L., Horský, J., Hrazdira, I., Jarolímová, E., Jurášková, B., Kuckir, M., Kučerová, H., Macháčová, K., Matyášová, J., Nekvasilová, L., Peškeová, M., Šplíchalová, M., & Veleta, P., (Eds.), *Aktivní gerontologie aneb jak stárnout dobře* (pp. 30–33). Praha: Mladá fronta.
- Vystoupil, J., Šauer, M., Holešinská, A., & Metelková, P., (2006) *Základy cestovního ruchu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Zelenka, J., & Pásková, M., (2012) *Výkladový slovník cestovního ruchu (2nd ed.)*. Praha: Linde.

11 Internetové zdroje

Anonymous (n.d.) Low season tourism: Calypso – Tourism for all. Retrieved 09. 03. 2020 from Evropská komise on the World Wide Web:

https://ec.europa.eu/growth/sectors/tourism/offer/seniors-youth_cs

Anonymous (2014a) What is EST? Retrieved 09. 03. 2020 from Europe Senior Tourism on the World Wide Web:

<http://www.europesenior tourism.eu/en/queesest/>

Anonymous (2014b) What is EST? European Calling. Retrieved 09. 03. 2020 from Europe Senior Tourism on the World Wide Web:

<http://www.europesenior tourism.eu/en/queesest/vocacioneuropea/>

Bullo, V., Gobbo, S., Vendramin, B., Duregon, F., Cugusi, L., Di Blasio, A., Bocalini, D.S., Zaccaria, M., Bergamin, M., & Ermolao, A. (2018). Nordic Walking Can Be Incorporated in the Exercise Prescription to Increase Aerobic Capacity, Strength, and Quality of Life for Elderly: A Systematic Review and Meta-Analysis, 1+. Retrieved 19. 10. 2019 from WEB OF SCIENCE database on the World Wide Web:

https://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mod e=GeneralSearch&qid=37&SID=E3CLU9McRYAa3jS9a6r&page=1&doc=1

CEDOK.cz: Čedok a.s. (2020). Retrieved 4. 4. 2020 from WEB Čedok. In: Cedok.cz: Čedok on the World Wide Web: <https://www.cedok.cz/>

CSSZ.cz: Starobní důchod podrobně (n.d.). Retrieved 24. 2. 2020 from WEB Starobní důchod podrobně. In: Csz.cz: Správa sociálního zabezpečení on the World Wide Web: <https://www.cssz.cz/web/cz/starobni- Duchod-podrobne>

CZSO.cz: Naděje dožití při narození v letech 1950–2018 (n.d.). Retrieved 29. 2. 2020 from WEB Český statistický úřad. In: Czso.cz: Český statistický úřad on the World Wide Web: <https://www.czso.cz/csu/czso/nadeje-do ziti-pri- narozeni-v-letech-1950-2018>

CZSO.cz: Narození a zemřelí v letech 1950–2018 (n.d.). Retrieved 29. 2. 2020 from WEB Český statistický úřad. In: Czso.cz: Český statistický úřad on the World

Wide Web: <https://www.czso.cz/csu/czso/narozeni-a-zemreli-v-letech-1950-2018>

CZSO.cz: *Podíl obyvatel ve věkové skupině 0–14 a 65 a více let v letech 1950–2018* (n.d.). Retrieved 29. 2. 2020 from WEB Český statistický úřad. In: Czso.cz: Český statistický úřad on the World Wide Web: <https://www.czso.cz/csu/czso/podil-obyvatel-ve-vekove-skupine-0-14-a-65-a-vice-let-v-letech-1950-2018>

CZSO.cz: *Projekce obyvatelstva k 1. 1. 2101 Česká republika* (n.d.). Retrieved 1. 3. 2020 from WEB Český statistický úřad. In: Czso.cz: Český statistický úřad on the World Wide Web: https://www.czso.cz/staticke/animgraf/projekce_1950_2101/index.html?lang=cz

CZSO.cz: *Věková struktura k 31. 12. 2018 Česká republika* (n.d.). Retrieved 1. 3. 2020 from WEB Český statistický úřad. In: Czso.cz: Český statistický úřad on the World Wide Web: <https://www.czso.cz/staticke/animgraf/cz/index.html?lang=cz>

DELFINTRAVEL.cz: *Delfin travel s.r.o.* (2020). Retrieved 4. 4. 2020 from WEB Delfintravel. In: Delfintravel.cz: Delfin travel on the World Wide Web: <https://www.delfintravel.cz/>

Figueirredo, S., Finch, L., Mai, J., Ahmed, S., Huang, A., & Mayo, Nancy, E. (2013). Nordic walking for geriatric rehabilitation: a randomized pilot trial, 1+. Retrieved 19. 10. 2019 from WEB OF SCIENCE database on the World Wide Web: https://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=5&SID=E3CLU9McRYAa3jS9a6r&page=1&doc=2

Gmiat, A., Jaworska, J., Micielska, K., Kortas, J., Prusik, K., Lipowski, M., Radulska, A., Szupryczynska, N., Antosiewicz, J., & Ziemann, E. (2018). Improvement of cognitive functions in response to a regular Nordic walking training in elderly women – A change dependent on the training experience, 1+. Retrieved 19. 10. 2019 from WEB OF SCIENCE database on the World Wide Web:

https://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=17&SID=E3CLU9McRYAa3jS9a6r&page=1&doc=1

Kawamoto, R., Kohara, K., Katoh, T., Kusunoki, T., Ohtsuka, N., Abe, M., Kumagi, T., & Miki, T. (2014). Effect of weight loss on central systolic blood pressure in elderly community-dwelling persons, 1+. Retrieved 19. 10. 2019 from WEB OF SCIENCE database on the World Wide Web:

https://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=13&SID=E3CLU9McRYAa3jS9a6r&page=1&doc=1

Lee, Han, S., & Park, Jeung, H. (2015). Effects of Nordic walking on physical functions and depression in frail people aged 70 years and above, 1+. Retrieved 19. 10. 2019 from WEB OF SCIENCE database on the World Wide Web:

https://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=21&SID=E3CLU9McRYAa3jS9a6r&page=1&doc=1

Park, S. D., & Yu, S. H. (2015). The effects of Nordic and general walking on depression disorder patients' depression, sleep, and body composition, 1+. Retrieved 19. 10. 2019 from WEB OF SCIENCE database on the World Wide Web:

https://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=6&SID=C59sHDXNkhsn7p1leTN&page=1&doc=1

Parkatti, T., Perttunen, J., & Wacker, P. (2012). Improvements in Functional Capacity From Nordic Walking: A Randomized Controlled Trial Among Older Adults, 1+. Retrieved 19. 10. 2019 from WEB OF SCIENCE database on the World Wide Web:

https://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=1&SID=E3CLU9McRYAa3jS9a6r&page=1&doc=1

PERISCOPE.cz: Periscope Skandinávie s.r.o. (2020). Retrieved 4. 4. 2020 from WEB Periscope. In: Periscope.cz: Periscope Sakndinávie on the World Wide Web: <https://www.periscope.cz/>

Skorkowska-Telichowska, K., Kropielnicka, K., Bulinska, K., Pilch, U., Wozniowski, M., Szuba, A., & Jasinski, R. (2016). Nordic walking in the second half of life, 1+. Retrieved 19. 10. 2019 from WEB OF SCIENCE

database on the World Wide Web:

https://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mod e=GeneralSearch&qid=29&SID=E3CLU9McRYAa3jS9a6r&page=1&doc=1

Song, Min, S., Yoo, Yong, K., Choi, Chan, H., & Kim, Nam, C. (2013). Effects of Nordic Walking on Body Composition, Muscle Strength, and Lipid Profile in Elderly Women, 1+. Retrieved 19. 10. 2019 from WEB OF SCIENCE database on the World Wide Web:

https://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mod e=GeneralSearch&qid=9&SID=E3CLU9McRYAa3jS9a6r&page=1&doc=2

TRAVELPORTAL.cz: Eurovíkendy (n.d.). Retrieved 12. 4. 2020 from WEB Eurovíkendy. In: Travelportal.cz: TravelPortál on the World Wide Web:

<https://www.travelportal.cz/zajezdy/eurovikendy>

Virag, A., Karoczi, C.K., Jakab, A., Vass, Z., Kovacs, E., & Gondos, T. (2015). Short-term and long-term effects of nordic walking training on balance, functional mobility, muscle strength and aerobic endurance among Hungarian community-living older people: a feasibility study, 1+. Retrieved 19. 10. 2019 from WEB OF SCIENCE database on the World Wide Web:

https://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mod e=GeneralSearch&qid=33&SID=E3CLU9McRYAa3jS9a6r&page=1&doc=1

Vlada.cz: Usnesení vlády České republiky ze dne 12. 03. 2020 č. 194 (12. 3. 2020). Retrieved 2. 4. 2020 from WEB Usnesení vlády k vyhlášení nouzového stavu.

In: Vlada.cz: Vláda České republiky on the World Wide Web:

<https://www.vlada.cz/assets/media-centrum/aktualne/Usneseni-vlady-k-vyhlaseni-nouzoveho-stavu.pdf>

12 Seznam zkratk

CK	Cestovní kancelář
NW	Nordic Walking
UNWTO	Světová organizace cestovního ruchu (United Nations World Tourism Organization)
WHO	Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)

13 Seznam obrázků

Obrázek 1. Podíl obyvatel ve věkové skupině 0–14 a 65 a více let v letech 1950–2018 (k 31.12.)	15
Obrázek 2. Narození a zemřelí v letech 1950–2018	16
Obrázek 3. Naděje dožití při narození v letech 1950–2018	16
Obrázek 4. Věková struktura k 31. 12. 2018 Česká republika	17
Obrázek 5. Projekce obyvatelstva k 1. 1. 2101 Česká republika	18
Obrázek 6. Členění cestovního ruchu	28

14 Seznam tabulek

Tabulka 1. Námět pro řešení výběru pohybové aktivity	13
Tabulka 2. Různé události v průběhu stáří přinášejí různé krize	23
Tabulka 3. Přehled jednotlivých destinací a počtu hodnocených zájezdů	46
Tabulka 4. Fyzická náročnost poznávacích zájezdů	47
Tabulka 5. Programová nabídka poznávacích zájezdů	48
Tabulka 6. Nabízené destinace v rámci poznávacích zájezdů	49
Tabulka 7. Cenové rozhraní poznávacích zájezdů	50
Tabulka 8. Nabízené druhy ubytování u poznávacích zájezdů	50
Tabulka 9. Délka poznávacích zájezdů	51
Tabulka 10. Druh dopravy do destinace	52