

**POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**2023**

**DANIEL MAŠÍN**

**POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE**

Fakulta bezpečnostně právní

Katedra společenských věd

***Psychická zátěž služebních potápěčů Policie České  
republiky***

*Diplomová práce*

**Psychological load of the professional divers of the Police of the Czech  
Republic**

**Master thesis**

**VEDOUCÍ PRÁCE**

**Ing. PhDr. Viktor ČERVENÝ, Ph.D.**

**AUTOR PRÁCE**

**Bc. Daniel MAŠÍN**

**PRAHA  
2023**

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Praze, dne 19. 02. 2023

Daniel Mašín

## **Poděkování**

Tímto bych chtěl poděkovat svému vedoucímu diplomové práce Ing. PhDr. Viktoru Červenému, Ph. D. za odborné vedení práce a cenné připomínky při psaní mé diplomové práce.

## **ANOTACE**

Diplomová práce se zabývá psychickou zátěží služebních potápěčů Policie České republiky v celém rozsahu jejich profesionální činnosti. Cílem práce je přinést ucelený pohled na danou problematiku, analyzovat současný stav a navrhnout případná doporučení pro praxi, jak v oblasti výcviku, tak i výkonu činnosti služebních potápěčů. V teoretické části práce jsou na základě analýzy dostupné literatury objasněny a shrnuty klíčové stresogenní faktory a psychické stavy, které služebního potápěče při jeho výcviku a výkonu činnosti doprovází a ovlivňují. V praktické části práce jsou na základě příkladů z praxe identifikována a analyzována rizika a zdroje stresu, která mohou vést k nežádoucí psychické zátěži.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

psychická zátěž \* stres \* emoce \* chování \* služební potápěč \* výcvik \* výkon činnosti

## **ANNOTATION**

The master thesis deals with the psychological load of the professional divers of the Police of the Czech Republic in the entire scope of their professional activities. The goal of the thesis is to bring a comprehensive view of the issue, analyse the current situation and propose possible recommendations for practice, both in the field of training and performance of activities of the professional divers. On the basis of analysis of the available literature, the key stressogenic factors and psychological states that accompany and influence the professional diver during his training and performance of activities are clarified and summarized in the theoretical part of the thesis. In the practical part of the thesis, risks and sources of stress that can lead to unwanted psychological load are identified and analysed based on practical examples.

## **KEYWORDS**

psychological load \* stress \* emotion \* behaviour \* professional diver \* training \* performance of activities

# OBSAH

ÚVOD.....	6
TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ, STRES, EMOCE.....	8
1.1 Psychická zátěž .....	8
1.2 Stres.....	11
1.3 Emoce .....	13
1.4 Fyziologické projevy stresu.....	14
1.5 Vliv stresu na rozhodování a výkon.....	16
2 VÝBĚR, PŘÍPRAVA A VÝCVIK POLICEJNÍHO POTÁPĚČE.....	18
2.1 Příprava a výcvik služebního potápěče .....	19
2.1.1 Základní kurzy .....	20
2.2 Příprava a výcvik ke zvládnutí stresu .....	21
2.2.1 Zdroje stresu u služebního potápěče .....	22
2.2.2 Metody a techniky zvládnutí stresu pro potápěče .....	26
PRAKTICKÁ ČÁST .....	29
3 PRAKTICKÉ PŘÍKLADY PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE SLUŽEBNÍCH POTÁPĚČŮ.....	30
3.1 Příklad Pavel .....	30
3.1.1 Analýza příkladu Pavel - určení míry zátěže, stresorů, chování, rozhodování .....	34
3.1.2 Vyhodnocení příkladu Pavel .....	36
3.1.3 Doporučení vyplývající z analýzy příkladu Pavel .....	38
3.2 Příklad Jiří .....	41
3.2.1 Analýza příkladu Jiří - určení míry zátěže, stresorů, chování, rozhodování .....	45
3.2.2 Vyhodnocení příkladu Jiří .....	47
3.2.3 Doporučení vyplývající z analýzy příkladu Jiří .....	48
4 SOUHRN DÍLČÍCH TECHNIK A DOPORUČENÍ K PŘEDCHÁZENÍ STRESU A NEHOD VHODNÝ PRO SLUŽEBNÍ POTÁPĚČE .....	52
ZÁVĚR.....	57
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	58
SEZNAM ZKRATEK.....	60

# ÚVOD

Když řekneme potápění, valná většina lidí si vybaví fyzicky náročný sport spojený s dovolenou, poznáváním života pod mořskou hladinou, adrenalinem. Málokoho ale napadne, že potápění není jen koníček, ale i povolání. V České republice pracují profesionální potápěči u různých složek Integrovaného záchranného systému – Policie ČR, Hasičského záchranného sboru ČR, Městské policie hl. m. Prahy, Armády ČR a také v soukromém sektoru, při údržbě vodohospodářských staveb a objektů infrastruktury.

Tato práce se bude konkrétně zabývat činností služebních potápěčů Policie ČR, resp. psychickou zátěží, které jsou služební potápěči vystaveni při své práci. Výkon potápěčské činnosti u Policie ČR zahrnuje mimo jiné „*pátrání po utonulých (pohřešovaných) osobách, věcech pocházejících z trestné činnosti nebo kterými byla trestná činnost spáchána, dále při záchrane tonoucích osob, bezpečnostních opatřeních a akcích, živelních pohromách*“.<sup>1</sup> Potápění a s ním spojený výkon práce pod vodní hladinou můžeme zcela jistě charakterizovat jako činnost, která je provozována v pro člověka „nepřátelském“ prostředí. Vodní prostředí klade značné nároky na přizpůsobivost člověka a jeho odolnost, a to odolnost nejen fyzickou, ale i psychickou. Podle U.S. Navy Diving Manual je určitá dávka stresu normální a pro motivaci a výkon potápěče i prospěšná. Ovšem, pokud potápěč není dostatečně psychicky fit nebo trpí psychickým stresem, může to negativně ovlivnit jeho výkon a případně i vést k nehodám pod hladinou, a proto by takovému potápěči nemělo být umožněno se potápět.<sup>2</sup>

Služební potápěči Policie ČR jsou připraveni vykonávat svou činnost nepřetržitě, za jakýchkoliv podmínek, které mohou pozitivně i negativně ovlivnit jejich psychický stav, emoce, náladu, a tím i jejich pracovní výkon. Tyto podmínky ovlivňující výkon mohou být jak objektivní (teplota vody, viditelnost ve vodě, hloubka, v které se potápí, doba strávená pod vodou, konkrétní typ činnosti – např.

---

<sup>1</sup> Policie.cz: Útvary Policie ČR – Odbor speciálních potápěčských činností a výcviku [online]. [cit.14.2.2023]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/odbor-specialnich-potapeckych-cinnosti-a-vyvciku-9940.aspx>

<sup>2</sup> U.S. Navy Diving Manual, Revision 7 [online]. DIRECTION OF COMMANDER, NAVAL SEA SYSTEMS COMMAND, 2016 (Change 2018) [cit.5.2.2023]. Dostupné z [https://www.navsea.navy.mil/Portals/103/Documents/SUPSALV/Diving/US%20DIVING%20MANUAL\\_REV7.pdf?ver=2017-01-11-102354-393](https://www.navsea.navy.mil/Portals/103/Documents/SUPSALV/Diving/US%20DIVING%20MANUAL_REV7.pdf?ver=2017-01-11-102354-393). s. 326 a 536

záchrana tonoucího / vylovení mrtvoly apod.), tak i subjektivní (únava, nevyspalost, hádka s partnerem / dítětem / kolegou, aj.). Podmínky nebo, chceme-li faktory, může potápěč či jeho okolí v některých případech ovlivnit, a to různými způsoby.

Teoretická část této práce objasňuje hlavní stresogenní faktory a psychické stavy, které služebního potápěče při výkonu jeho činnosti doprovází a ovlivňují jeho pracovní výkon. V této části jsou podrobně vymezeny pojmy jako psychická zátěž, stres, emoce, chování. Dále se tato část detailně věnuje procesu výcviku služebních potápěčů před jejich nástupem do pracovního výkonu, ale také během pracovního výkonu, který zahrnuje mimo jiné právě i zvládnutí stresu a zátěžových situací.

V praktické části této práce jsou podrobně popsány a analyzovány dva konkrétní příklady služebních potápěčů z praxe, u nichž psychická zátěž ovlivnila jejich schopnost výkonu služby. Dále jsou zde identifikována a analyzována rizika a zdroje stresu u těchto dvou konkrétních případů.

Cílem této práce je přinést ucelený pohled na danou problematiku, analyzovat současný stav a navrhnout případná souhrnná doporučení pro praxi, jak v oblasti výcviku, tak i výkonu činnosti služebních potápěčů.



# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ, STRES, EMOCE

V různých situacích, ať již osobních či profesních, může tlak okolí, kolegů, přátel, ale i rodiny vyvolat u daného jedince emoční, psychickou zátěž na situaci, se kterou se jindy „za normálních okolností“ dokáže bez problémů vyrovnat. Psychická zátěž je však za stejných podmínek u různých osob rozdílná. A to jak vzhledem k rozdílným predispozicím jednotlivce, tak také v intenzitě prožívání dané situace jedincem. Rozdílná tedy může být i u téhož jedince, v závislosti na rozdílném vnitřním stavu a vnímání (vyčerpání, únava, euforie, očekávání). Chceme-li hovořit o tom, co je pojem či termín psychická zátěž, musíme zmínit také pojmy stres a emoce, a díky nim vymezení a rozdělení psychické zátěže uchopit.

### 1.1 Psychická zátěž

Mikšík definuje psychickou zátěž jako „*interakční přístup k vnitřnímu a vnějšímu světu daného subjektu jako osobnosti*“<sup>3</sup> s tím, že termín psychická zátěž obsahuje hledisko jednoty vnějších vlivů a vnitřních podmínek. Podle nároků dělí psychickou zátěž do těchto kategorií:

- běžné nároky na psychiku,
- optimální psychická zátěž,
- pesimální psychická zátěž,
- hraniční psychická zátěž,
- extrémní psychická zátěž.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobností*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7, s. 168

<sup>4</sup> MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobností*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7, s. 168-171

Čírtková definuje zátěž jako „*souhrnné, obecné označení pro skutečný či pomyslný rozpor mezi vnějšími požadavky a vnitřní způsobilosti jedince je řešit*“<sup>5</sup> a rozlišuje následující typy zátěžových situací:

- frustrace – situace, kdy vnější nebo vnitřní překážky blokují možnost uspokojení potřeb jedince,
- deprivace – zvláštní frustrační situace, kdy jedinec strádá v důsledku nedostatku vnějších podnětů nutných pro uspokojení aktualizovaných potřeb,
- konflikty – situace, kdy zátěž nastává v důsledku střetu různých soupeřících tlaků; např. v případě vnitřních intrapsychických konfliktů se střetávají vnitřní psychické motivy, naopak v případě vnějších konfliktů člověk musí volit mezi vnějšími, vzájemně neslučitelnými tlaky,
- problémy – situace, jejíž podstatou jsou zvýšené nároky vyžadované novou nestandardní situací, kdy k řešení této situace jedinci nepostačují dosavadní navyklá schémata či postupy,
- stres – situace, kdy se od člověka vyžadují, na rozdíl od problému sice obvyklé a osvojené činnosti, ale za ztížených podmínek pro jejich realizaci; běžné úkony jsou ztěžovány či narušovány vnějšími tlaky a podmínkami jako např. časovým deficitem, zatížením množstvím úkolů, pocitem ohrožení nebo zvýšené výjimečné odpovědnosti.

Čírtková také popisuje následující dělení psychické zátěže:

- „*běžné nároky, které reprezentují běžné podmínky bez příznaků zátěže,*
- *zvýšená zátěž, která vyžaduje zvýšené úsilí jedince a aktivizaci psychických a fyzických předpokladů, současně však nepřekračuje způsobilost jedince se s náročnou situací vyrovnat,*
- *hraniční zátěž, která předpokládá mimořádné vypětí všech psychických i fyzických sil a čerpání z nejhlubších rezerv organismu,*

---

<sup>5</sup> ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 80-86898-73-3, s. 126

- *extrémní zátěž, která představuje náročné situace překračující kritický bod psychické způsobilosti daného jedince.*<sup>6</sup>

Oproti Mikšíkovi Čírtková nerozlišuje zvýšenou zátěž na pesimální a optimální. Každá z kategorií má svoje stanovená specifika, která do jisté míry určují, jak jedinec může zátěž vnímat. Situace, které svou náročností zvyšují psychickou zátěž, působí na organismus jedince kladně tím, že jej mobilizují. Jestliže se však náročnost situace stupňuje nebo snižuje-li se odolnost jedince, stává se ze situace zdroj nežádoucích jevů a působí záporně.

O stupni zátěže rozhoduje také čas, po který zátěž trvá. Při dlouhodobé zátěži může dojít k patologickým změnám v psychice a v organismu člověka.<sup>7</sup> Dlouhodobé působení může tedy u jedince vyvolat ztrátu schopnosti reagovat, či naopak může vést ke zvýšení jeho odolnosti. Ptáček v tomto kontextu uvádí, že *„hranice mezi zátěží, kterou člověk zvládá, a stresem, není objektivně definovatelná a je velice individuální.“*<sup>8</sup>

Objektivním kritériem intenzity (míry a kvality) zátěže je tedy konkrétní interakce mezi daným jedincem a bezprostředními nároky okolí a prostředí, podmínek a situací na chování, jednání a aktivity. Podle intenzity zátěže jedinec reaguje stresovou reakcí, a to buď adekvátně naučeným jednáním a chováním, které mu pomůže situaci zvládnout (chování žádoucí), či neadekvátně, tedy jinak než je u něj běžné, např. ztrátou schopnosti reagovat (chování nežádoucí), nebo vyřešením situace způsobem, který pro daného jedince není typické, ale vede k pozitivnímu vyřešení situace (chování žádoucí). Příliš vysoká zátěž může být označena za patogenní a může ohrožovat zdraví, život a rozvoj jedince.

Psychickou zátěž v různých úrovních intenzity můžeme v užším pojetí chápat jako stres, kterému je jedinec vystaven díky nepříznivým podmínkám (stresorům vnějším i vnitřním) s ohledem na jeho následnou reakci (řešení situace).

---

<sup>6</sup> ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 80-86898-73-3, s. 129

<sup>7</sup> VIZINOVÁ, Daniela a Marek PREISS. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD), psychologická pomoc obětem války a katastrof*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-284-X, s. 16

<sup>8</sup> PTÁČEK, Radek et al. *Burnout syndrom jako mezioborový jev*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-5114-6, s. 141

## 1.2 Stres

Stres je v současnosti jedním ze znaků moderní společnosti a dominuje současné psychologii. Je znakem společnosti, který však má vliv na každého jednotlivce. Každý autor definuje stres různě, např. Schreibrova teorie říká, že „*stres je jakýkoliv vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců*“.<sup>9</sup>

V polovině minulého století stres výzkumně prokázal kanadský lékař Hans Selye, jehož generální adaptační syndrom (GAS) popisuje stres jako nespecifickou reakci na každý kladený nárok. Odlišil tak stres jako odpověď organismu od stresorů (podnětů vyvolávajících reakci / odpověď). Nárokem (stresorem) je zde každá psychická či fyzická zátěž přicházející z vnějšího prostředí, která vyvolává v organismu stres či stresovou reakci. Selye je také autorem definice, podle níž „...*každý faktor je více či méně stresor, v té míře, v jaké je schopný vyvolat stres*.“<sup>10</sup>

Na druhou stranu je třeba zmínit, že ne každý stres je škodlivý. Záleží na intenzitě a době, po kterou je mu jedinec vystaven, tedy do bodu, kdy už se organismus nedokáže s danou zátěží vyrovnat běžným způsobem. V této souvislosti se stres dělí na:

- eustres – je vliv, který na nás působí pozitivně, reagujeme na něj a nejde o negativní emoční prožitek a situaci hodnotíme jako emočně příjemnou; často se využívá ke stimulaci a aktivizaci při výuce a zvyšování odolnosti,
- distres – je vliv, který na nás působí negativně, reagujeme na něj a jde o negativní emoční prožitek, kdy situace je prožívána jako emočně nepříjemná; subjektivně vnímané ohrožení vzhledem k situaci a možnostem, které může vyvolat strach, úzkost, vztek zklamání apod.

Na oba typy stresu tělo reaguje stejně, neboť chemickou povahou jsou stejné. Rozdíl je v reakci a rozhodování, které následně spustí stresovou reakci. U eustresu zažíváme radost z dosažení cíle (překonání situace / zvládnutí zátěže), u distresu ztrácíme jistotu a zažíváme zklamání, že se cíle nedaří dosáhnout (nevyřešení problému / nezvládnutí zátěže). I přes toto rozdělení je definice stresu

---

<sup>9</sup> SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5, s. 17

<sup>10</sup> SELYE, Hans. *Život a stres*. Bratislava: Obzor, 1966, s. 94

v literatuře obdobná. Mikšík definuje stres jako „nějakou rušivou okolnost, která působí na organismus jedince v období realizace cílové činnosti a svým působením výrazně narušuje její optimální či zdárný průběh přesto, že je jinak plně v silách a schopnostech daného jedince cílovou činností bez větších problémů a obtíží realizovat.“<sup>11</sup> Stres také můžeme chápat jako výsledek působení strachu a psychického pnutí, který může vyústit až ve ztrátu sebekontroly – paniku.

Na stres, ať již je jakýkoli, tělo reaguje stresovou reakcí, jejímž úkolem je varování organismu před přicházející zátěží a jeho „zprovoznění“ a následnému spuštění a procesu řešení situace. „Stresová reakce nebo chceme-li obranná reakce připravuje jedince na velký fyzický výkon, jemnější funkce vyžadující uvolnění a klid jsou při ní zhoršeny.“<sup>12</sup> Procesem je stres buďto odstraněn (dojde k zaujmutí normálního stavu, poučení se, získání odolnosti), nebo stres odstraněn není (po určité fázi resistance dojde k vyčerpání a podlehnutí tlaku).

Mikšík, stejně jako Selye v GAS, používá k vyjádření průběhu stresu tři fáze, které jsou obdobné:

### **Fáze 1 – Mobilizace psychických sil**

Vzniká při každé subjektivně významnější, jedincem registrované změně situace. Po počátečním vzryvu psychického stavu se dostavuje nabytí emocionálního obsahu (strachu, euforie apod.) dochází k ladění psychických procesů do stavů pohotovosti:

- stav „bojové pohotovosti“ – optimální nastavení mobilizačních rezerv, důvěra ve vlastní síly vzhledem k předpokládaným nárokům na dostupné zdroje,
- stav „předstartovní horečky“ – vyčerpávání energetických zdrojů a rezerv ještě před vlastním řešením situace, díky neovládání psychických stavů a procesů z obav a nervozity z očekávání dalšího vývoje,

---

<sup>11</sup> MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobností*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7, s. 210

<sup>12</sup> KUKLETA, Miloslav. *Kapitoly z fyziologie potápěče*, 1. vyd. Praha: Ústřední výbor Svazu pro spolupráci s armádou, 1980, s.119

- stav „apatie“ – stav psychického útlumu, snaha uniknout situaci a zátěži, související s předrážděním a nedůvěrou v úspěch.

Jde o usměrnění psychických funkcí a mobilizaci vnitřních rezerv organismu vytvořením vnitřních předpokladů pro řešení zátěže.

### **Fáze 2 – Řešení zátěže**

Vzniká aktualizací potřeby poznat a řešit situaci (motivace aktivně reagovat a řešit probíhající situaci) je spojeno s prožíváním emocí, kdy nemobilizující pasivní prožívání je nahrazeno stimulujícím. Emoce mají díky optimalizaci vztahu mezi aktivací prožitků a rozumové činnosti, pouze podněcující roli a by mohlo dojít k aktivaci rozumové činnosti a navýšení rozumové kapacity, která převezme roli řídící a usměrňující, směřující k pochopení a poznání problému a jeho následnému řešení.

### **Fáze 3 – Vyřešení zátěže nebo podlehnutí tlaku zátěže**

Vyřešení zátěže spočívá ve výběru a nalezení a následném uskutečnění vhodného postupu a obnovení žádoucího stavu „normality“ ve vnitřních stavech a vnějších vztazích.

Kromě výše uvedeného podle Mikšíka podlehnutí tlaku zátěže spočívá v psychickém selhání, odstoupení od řešení situace, poddáním se situaci.<sup>13</sup>

## **1.3 Emoce**

Řešení stresových situací (stejně jako ostatních) je spojeno s prožitky např. strach, napětí, vzrušení, euforie aj. Tyto prožitky jsou označovány jako city a emoce. „*Oba uvedené termíny nejsou v psychologii používány jednoznačným a vždy shodným způsobem*“<sup>14</sup>, jsou využívány jako synonyma nebo jsou mezi nimi činěny významové rozdíly, kdy emoce jsou vymezeny jako takzvané nižší city a pojem city je vyhrazen pro vyšší úroveň prožívání. City tedy představují vyšší

---

<sup>13</sup> MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobností*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7, s. 173 - 177

<sup>14</sup> ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 80-86898-73-3, s. 108

úroveň prožívání, vnitřní duševní ladění jako reakci na podnět (stresor), kdy je uplatňována individuální zkušenost s intelektuálním založením osobnosti. Vznikají bez aktivní vědomé regulace, většinou nečekaně, a projevují se ve třech rovinách:

- uvědomovaný prožitek (úzkost, strach, vzrušení),
- emocionální chování (smích, pláč, agrese, výrazy v mimice, apatie, nervózní smích, výrazná gestikulace, pantomimika apod.),
- fyziologické procesy v organismu (zvýšení tepu, zrychlení dechu, pocení, vyrážka).

Emoce představují tzv. nižší city (napětí/uvolnění, libost/nelibost, vzrušení/zklidnění.) Jsou zpravidla spojeny s biogenními potřebami a vnímáním situace.<sup>15</sup> Úzkost, strach a vzrušení jsou asi nejčastější emoce které člověka doprovází na každém kroku, při každém prožitku. Existuje seznam 180 druhů strachu, přičemž každý má svoje pojmenování. Pro účely této práce uvedme na ukázkou výběr z nich:

- strach ze smrti,
- strach ze selhání,
- strach z bolesti a utrpení,
- strach ze změn,
- strach z negativního hodnocení,
- strach z nedokončené práce.<sup>16</sup>

Rozpoznání emocí, možnost jejich ovlivnění, at' již jejich vědomím, utlumením či řízením, může směřovat k pozitivnímu vyřešení stresové situace.

## 1.4 Fyziologické projevy stresu

Z fyziologického hlediska může být stres označován jako obranná neurohumorální reakce (odpověď) organismu na podnět (stresor), jejímž hlavním cílem je příprava

---

<sup>15</sup> ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 80-86898-73-3, s. 108

<sup>16</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6, s. 71

organismu k obraně a projevuje se řadou fyziologických změn. „Na úrovni základních tělesných funkcí jsou to například zvýšení výkonu srdce, zvýšení ventilace plic, zvýšení svalového napětí, vyučování hormonů kůry a dřeně nadledvin.“<sup>17</sup> Změny tedy nastávají v celé řadě fyziologických parametrů počínaje hormonální hladinou a konče zásobováním svalů silně okysličenou krví.<sup>18</sup> Jako další fyziologické změny v obranné reakci můžeme uvést např. podráždění kůry nadledvinek, smrštění lymfatických struktur v těle, krvácení ve výstelce v žaludku, ztráta tělesné váhy a změny v chemickém složení tkání. Obranná reakce je zapříčiněna rychlou a radikální změnou chemické rovnováhy v organismu a ovlivňuje mozek, kardiovaskulární systém, svalstvo, gastrointestinální systém, kůži a imunitní systém.

Typickými fyziologickými projevy stresu mohou díky výše uvedeným změnám a jejich intenzitě být např. zrychlený tep, zrychlený (mnohdy povrchní) dech, pocení, studené dlaně (vlhké či suché), suchá kůže, vyrážka, pocit slabosti v nohou, ztuhlé svalstvo, pocit závratě, pocity nevolnosti, sucho v ústech ad. „Mezi nejnápadnější změny patří zúžení schopnosti vnímat a zpracovávat informace, zhoršení úsudku, omezení pohybových schopností a využití návyků.“<sup>19</sup> Pracuje-li jedinec dlouhodobě pod vlivem stresu nebo je-li mu dlouhodobě vystaven, může dojít a obvykle i dochází k poškození jak psychických, tak tělesných funkcí. „Dostane-li se organismus do stresu, může to, ale i nemusí vést k onemocnění“.<sup>20</sup> Nejen Křivohlavým, ale i dalšími autory je stres považován za potenciálně významný faktor, který hraje důležitou roli při vzniku a rozvoji většiny tělesných (somatických) chorob. Dlouhodobé či trvalé vystavení stresu, chronický stres může jedince tělesně vyčerpat natolik, že se jeho organismus stane méně odolným vůči nemoci. Může také poškodit imunitní systém a vyvolat tělesné poruchy např. vysoký krevní

---

<sup>17</sup> KUKLETA, Miloslav. *Kapitoly z fyziologie potápěče*, 1. vyd. Praha: Ústřední výbor Svazu pro spolupráci s armádou, 1980, s. 118

<sup>18</sup> ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 80-86898-73-3, s. 109

<sup>19</sup> KUKLETA, Miloslav. *Kapitoly z fyziologie potápěče*, 1. vyd. Praha: Ústřední výbor Svazu pro spolupráci s armádou, 1980, s. 119

<sup>20</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6, s. 34



tlak, žaludeční vředy apod. Je odhadováno, že stres hraje zásadní roli u více jak poloviny zdravotních potíží.<sup>21</sup>

## 1.5 Vliv stresu na rozhodování a výkon

Rozhodování v situaci nejistoty je ovlivňováno vnímáním rizika.<sup>22</sup> Nejpříznačnější psychickým symptomem prožívání stresu je úzkost a nejistota, kdy tyto stavy emocionální tenze překáží obvyklému průběhu řešení situace. Mikšík uvádí, že na rozhodování a výkon zde negativně působí i představivost a fantazie, co vše může nastat. Jedinec se soustředí na kontrolování jinak zautomatizovaných prvků činnosti a tím je nakonec dezintegruje a vnáší do nich nežádoucí tenze a prvky, čímž dochází k narušení rozhodujících a klíčových prvků činnosti k vyřešení situace. Je rozptýlena pozornost a oslabená schopnost soustředit úsilí na odpovídající reakci a klidný výkon činnosti, což může vést k řetězení stresujících prvků.<sup>23</sup> Důležitá je i skutečnost, že stejný nárok (stresor) může působit na různé jednotlivce různou intenzitou a úrovní. Schopnost reagovat na stres a rozhodovat tedy zákonitě musí být různá také u jednotlivců. Může být dána vrozenými vlohami, získanými zkušenostmi, výchovou, vzděláním, stupněm osobního vývoje, rozvojem osobnosti a také nácvikem jednání (cíleným výcvikem a nácvikem jednání v předpokládaných situacích). Rozhodování by mělo vycházet ze správného vyhodnocení situace (co, jak a kdy se děje, jak a čím jsem schopen situaci řešit), z vlastního postavení (mám znalosti, zkušenosti, kompetence) a z motivu (proč mám situaci řešit). Zpracování informací, hodnota jejich zdrojů a také jejich četnost jsou dalším faktorem jednak pro vznik stresu, ale i pro následné řešení a rozhodování. Ve stresu často dochází k omezení práce s informacemi v důsledku zúženého vnímání, možného zkreslení (omezení analýzy situace a myšlení) a omezení vybavitelnosti obsahu paměti.<sup>24</sup> Rozhodování ovlivňuje i to,

---

<sup>21</sup> ATKINSONOVÁ, Rita et al. *Psychologie*. 1 vyd. Praha: Victoria publishing, 1995. ISBN 80-85605-35-X, s. 499

<sup>22</sup> BAŠTECKÁ, Bohumila, Jan MACH a kol. *Klinická psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0617-0, s. 246

<sup>23</sup> MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobností*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7, s. 212

<sup>24</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2, s. 142

zda jedinec rozhoduje sám za sebe, či za skupinu. Pokud se vzniklá stresová situace řeší v kolektivu, v určité chvíli, kdy musí dojít k rychlému a okamžitému rozhodnutí, buď rozhoduje kompetentní vůdce skupiny, nebo pokud taková osoba v kolektivu není, padne tzv. rozhodnutí vůdcovského typu (převzetím odpovědnosti se odstraní stres z okolí). Takovéto převzetí zodpovědnosti v kritickém okamžiku je typické pro vůdčí osobnosti. Pokud je toto osobnostní nastavení akceptováno, zvyšuje se rezistence skupiny proti stresu.

## 2 VÝBĚR, PŘÍPRAVA A VÝCVIK POLICEJNÍHO POTÁPĚČE

Organizace potápění u Policie České republiky se řídí platnými předpisy. V současné době je to Pokyn ředitele služby pořádkové policie Policejního prezidia České republiky číslo 14. ze dne 22. dubna 2021, kterým se podrobněji upravují podmínky pro výkon potápěčských činností u Policie České republiky. Tento předpis podrobněji upravuje podmínky, organizaci a výkon potápěčských činností, přípravu, výcvik, zdravotnické a materiální zabezpečení. Také se zde v článku 3, bodě 1 uvádí, že potápěči Policie České republiky jsou vybíráni z psychicky i fyzicky nejzdatnějších příslušníků policie, kteří se na základě vlastní žádosti ucházejí o místo potápěče, pokud splňují další předepsané podle požadavky.<sup>25</sup>

Výběr z uchazečů provádí instruktor potápěčské činnosti útvaru policie ve spolupráci s nadřízeným služebním funkcionářem, určeným lékařem pracovnělékařské služby policie a odborem SPČV.

Součástí výběru je kromě zjištění fyzických a zdravotních požadavků (zjišťuje, vyhodnocuje a rozhoduje lékař), fyzických dovedností a výkonu (zjišťuje, vyhodnocuje a rozhoduje instruktor) také zjištění motivace a psychické způsobilosti uchazeče (zjišťuje a vyhodnocuje psycholog v rovině psychologické, nadřízený funkcionář v rovině manažerské).

Stejně jako fyzická a zdravotní způsobilost byla v minulosti zkoumána a ověřována i psychická způsobilost (kondice), a to pomocí testů a případného ověření znalostí a řešení situací v dané problematice. V současné době se již testování psychické způsobilosti neprovádí.

Součástí psychologického vyšetření uchazeče při přijetí k Policii ČR je i absolvování souboru psychologických testů. Stejně testy dříve absolvoval uchazeč o místo policejního potápěče znovu, byly však rozšířeny o další testy např. zátěžový test rozhodování pod tlakem, rozpoznávací testy, testy chování, případně další testy doporučené vyšetřujícím psychologem. Skoro v každé

---

<sup>25</sup> Pokyn ředitele služby pořádkové policie Policejního prezidia České republiky číslo 14. ze dne 22. dubna 2021

učebnici potápění se autoři nějakou formou zmiňují, že potápění by se měli vyvarovat jedinci trpící klaustrofobií, strachem z osamocení, strachem z temnoty, jedinci s nevypočitatelnými reakcemi a emocionálně nestabilní jedinci. Testy by tudíž měly zkoumat i tyto faktory. Mimo jiné se testují také žádoucí vlastnosti jedince, které jsou důležité pro příslušníky speciálních jednotek, do kterých můžeme zařadit i potápěče. Jde o následující tři vlastnosti, a to:

- soudnost – schopnost dělat logická a racionální rozhodnutí (zdravý úsudek umožňuje se dopředu nebezpečí vyhnout či jej zmírnit),
- zodpovědnost – schopnost založit rozhodnutí na podstatných faktorech, připustit si svoje limity a přijímat rozhodnutí nejen pro osobní cíle,
- sebekázeň – schopnost prakticky vykonat rozhodnutí založené na soudnosti a zodpovědnosti.

## **2.1 Příprava a výcvik služebního potápěče**

Po splnění a absolvování vstupních požadavků je uchazeč zařazen do výcviku. Zde získává potřebné znalosti k potápění a výkonu další specifické činnosti. Výcvik je rozdělen a členěn do kvalifikačních stupňů a odbornostních celků zaměřených na získání potřebných dovedností a znalostí a jejich následné aplikaci. Dosažením nejvyššího kvalifikačního stupně výcvik ani vzdělávání nekončí a po dobu funkčního období potápěče pokračuje ověřovacími a prolongačními kurzy, případně dalšími rozšiřujícími kurzy. Jen z rozsahu základních a specializačních kurzů může být patrné, že nároky na potápěče jsou veliké. Jednotlivým kurzům je věnována dostatečná časová dotace, ve které si potápěč osvojuje techniky a znalosti a ověřuje nabyté zkušenosti, a to jak v rovině teoretické, tak praktické. V osnovách jsou zařazeny i základní psychologické aspekty potápění, jejich rizika, metody a formy jejich řešení. Co v osnovách není, ale je součástí komplexního přístupu, kterým se instruktoři také zabývají, je rozvoj tří výše uvedených vlastností: soudnosti, zodpovědnosti a sebekázně.

### 2.1.1 Základní kurzy

Prvotní výcvik probíhá na samotném útvaru pod dohledem instruktora základního útvaru, další kurzy probíhají na určeném pracovišti pod dohledem lektora a instruktora OSPČV, a vybraného instruktora ze základních útvarů. Lokalita je s ohledem na téma výcviku vybírána pokaždé jinak, a to tak, aby splňovala dané požadavky.

Základní kvalifikační kurzy jsou následující:

- potápěč - prvotní výcvik,
- potápěč P0 - vstupní kurz,
- potápěč P1 – základní,
- potápěč P2 – technik,
- potápěč P3 - supervizor / instruktor,
- potápěč P4 - hloubkový / lektor, instruktor.

Na základní kvalifikační kurzy navazují kurzy specializační pro potápěče P1 – P4 a potápěče ÚRN.

Mezi specializační kurzy pro potápěče P1 až P3 patří:

- Nitrox – potápění se se směsí / obohaceným vzduchem,
- ohledání místa události pro potápěče – ohledání místa činu, zjištění (nalezení) a zajištění stop, dokumentace pod vodní hladinou,
- kurz vůdce malého plavidla – obsluha plavidla + specifika spojení s obsluhou a vedením lodi a potápěním,
- potápění pod ledem – potápění v extrémních podmínkách a uzavřeném prostoru.

Specializační kurzy pro potápěče P4 jsou následující:

- Trimix – potápění se se směsí / helium a další plyny, hypoxické a hyperoxické směsi,
- HAZMAT – potápění v biologicky, chemicky či radiačně kontaminovaném prostředí,

- jeskyně / uzavřený prostor – potápění v prostoru bez možnosti přímého a volného výstupu nad hladinu,
- Rebreather – potápění s přístrojem s uzavřeným okruhem se vzduchem,
- Rebreather Trimix – potápění s přístrojem s uzavřeným okruhem se směsí plynů.

Specializační kurzy pro potápěče ÚRN jsou následující:

- potápěč T1 – taktický potápěč,
- potápěč T2 – taktický potápěč,
- základní kurz lektorských dovedností,
- instruktor ÚRN.

Již z výčtu kurzů v celkovém počtu 19 a jejich zaměření je patrné, že nároky na psychiku policejního potápěče budou vyšší než na potápěče rekreačního, byť mají základní rys činnosti společný. Potápění je zde hlavně prostředkem pomáhajícím k dosažení daného cíle (splnění úkolu), ale i zároveň zdrojem stresu.

## **2.2 Příprava a výcvik ke zvládnutí stresu**

Pod vodní hladinou může reakce jedince na stres snadno stanovit rozdíl mezi „příjemným ponorem“ a nehodou. Ve služebních předpisech byly osnovy základních i specializačních kurzů, ve kterých byly zařazeny kapitoly týkající se psychologické zátěže a s ní spojených problémů a zároveň metodami k jejímu zmírnění či odstranění. V současnosti osnovy součástí předpisů nejsou. I tak jednotlivé kapitoly zůstávají součástí výuky každého kurzu, kdy v každém dalším kvalifikačním či specializačním kurzu jsou tyto kapitoly rozšířeny o tematické příklady a řešení a o analýzy skutečných potápěčských nehod. Návikem správných postupů a práce s technikou (jejich dokonalému osvojení a ovládnutí), stejně jako zvládnutím speciálních technik pro překonání stresu, může potápěč stresovým situacím předejít, nebo si s jejich účinky lépe poradit. Získání automatizace správných návyků a jejich udržení je důležitou součástí prevence chyb a získávání odolnosti. Odolností zde míníme získání adaptační schopnosti umožňující adekvátně zvládat dynamické podmínky které na jedince působí (každodenní stres, výkon služby, vztahy) a vyrovnat se v interakci s nimi

s kladenými nároky (zátěží) aniž by bylo podstatně narušeno fungování jeho osobnosti a po odeznění zátěže umožní navrácení do stavu akceschopnosti. Důležité je umět využít poznatky z proběhlé zvládnuté zátěže při řešení dalších.<sup>26</sup>

### 2.2.1 Zdroje stresu u služebního potápěče

Při výcviku a studiu jakéhokoliv typu potápění s přístrojem jsou v každé dostupné laické i odborné literatuře, učebnicích, výcvikových manuálech, prezentacích a při přednáškách uvedeny konkrétní příklady možného rizika a kritické situace vztahující se k danému typu potápění, principy předcházení těmto rizikům a situacím, a jejich případné řešení, pokud nastanou.

Mezi základní zdroje stresu u potápění patří:

- časová tíseň,
- zatížení množstvím úkolů,
- námaha a chlad,
- ztráta orientace,
- nemožnost ovládnutí těla,
- fyzické ohrožení,
- potápěčská nehoda (ve smyslu vzniku stresu a jeho nezvládnutí),
- kumulativní činitel.

Specifických zdrojů stresu je díky typu potápění a mechanismu vzniku mnohem více. Mají však společný důsledek (vznik stresové situace) a odezvu (reakci a řešení situace).

Specifické zdroje stresu podle mechanismu vzniku jsou:

- psychické
  - nedostatečné zkušenosti,
  - přecenění sil,

---

<sup>26</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2, s. 147-148

- špatné podmínky pro ponor (pocit nepohodlí, špatná psychická kondice),
- přenesené z jiných aspektů života;
- technické
  - nevhodná výstroj,
  - porucha / nefunkčnost výstroje,
  - špatná údržba výstroje,
  - ztráta výstroje,
  - výskyt překážek nad i pod vodní hladinou,
  - kontaminované prostředí;
- zdravotní
  - přetížení svalstva,
  - omezení ventilace plic nebo její zástava,
  - omezení krevního oběhu,
  - změna zdravotního stavu (zranění, nemoc),
  - fyzická kondice;
- fyzické / fyzikální
  - silné proudy, vítr, vlny,
  - vysoké rozdíly teplot,
  - špatná viditelnost,
  - sesuvy půdy či bahna;
- procesní
  - chybné provedení postupu (cviku, pracovní techniky),
  - špatná práce s technikou,
  - nedostatečná kontrola techniky,
  - nedostatečné zpracování plánu ponoru,
  - ztráta výstroje.

Služební potápěč prochází na své cestě za samotným výkonem potápěčské činnosti a získáním kvalifikace třemi stádii procesu, kterými jsou:



a) splnění podmínek pro přijetí

Zde jsou pro potápěče zdrojem stresu, jak bylo uvedeno výše, požadavky na jeho fyzický, zdravotní a psychický stav. Případně dotazování k motivu zvolení konkrétně této činnosti. Pozitivní roli zde ovšem mohou sehrát předchozí zkušenosti s potápěním, či spojené s jinou činností se zvýšenou psychickou zátěží a jejím zvládnutím.

b) příprava potápěče – výcvik

Zde je zdrojů stresu asi nejvíce.

V teoretické části výuky patří k tématům anatomie a fyziologie potápění, fyzika potápění, potápěčské techniky, informace k potápěčským nehodám a nemocem, rizika spojená s potápěním a jejich prevence a řešení, metody pátrání, zajištění a zadokumentování činnosti a předmětů pod vodní hladinou, případně dle zaměření kurzu také specializace daného typu potápění a její specifika. Získávání znalostí probíhá formou přednášek, samostudia určených, poskytnutých a doporučených materiálů a předpisů společně s možnostmi konzultací s instruktorem. Ověření teoretických znalostí pak probíhá testem a ústní zkouškou.

V praktické části výuky je zdrojem stresu množství techniky používané při potápění, rozšířené o znalosti techniky pro konkrétní účel ponoru, a materiálu pro jeho zabezpečení. Osvojení práce s technikou probíhá v teoretické části výcviku jejím popisem a účelem, v praktické pak seznámením se se správnou manipulací a naučením a automatizováním použití. Ověření získaných znalostí a osvojení ovládnutí techniky následně probíhá praktickou zkouškou, což je předem vylosovaný typ ponoru.

Dalším faktorem a zdrojem stresu, který na potápěče působí, je prostředí praktického výcviku. Zprvu je výcvik prováděn v „bezpečném“ prostředí na břehu, posléze už v „bezpečném“ prostředí bazénu se zajištěním a nakonec ve volném prostředí otevřeného terénu, přičemž je pro zkoušky vybírán terén co nejvíce podobný terénu ostrého zásahu.

Stresorem a zároveň motivem je zde získání či udržení příslušné kvalifikace.

c) samotný výkon činnosti (služba, zásahy)

Zdrojem stresu je zde jistě prostředí potápění, které se pokaždé liší (nebudeme brát v potaz plánované výcviky, kdy je lokalita vybrána pro konkrétní kritéria dopředu a tedy známa) a je tedy potřeba vždy zvolit individuální přístup k vyhodnocení lokality a provedení ponoru. Při výkonu činnosti na útvaru se již potápeč musí spoléhat sám na sebe, případně na partnera, nebo jde-li o zásah většího rozsahu, na členy potápečské skupiny. Na další vzdělávání je kladen důraz ve formách zvyšování a rozšiřování kvalifikace a specializací, nebo prolongací platnosti získaného oprávnění. Slouží k prohlubování stávajících znalostí, jejich fixaci a automatizaci správných návyků. Samostudium a rozšiřování spektra znalostí touto formou je dobrovolné a vítané.

Při výkonu činnosti se potápeč spoléhá na naučené a osvojené metody, techniky a může zařadit a využít i své zkušenosti a poznatky již získané při vlastním zásahu.

Výše uvedené stresory, jak základní, tak specifické, jsou shodné pro všechny potápeče. Účel potápění má na vznik stresorů také svůj vliv. Stresory specifické pro policejní potápění mohou být patrné ze zaměření činnosti policie. Jsou jimi:

- pátrání po věcech spojených s trestnou činností (ať již po věcech, kterými byla trestná činnost páchána, tak i po věcech z trestné činnosti pocházejících, či s trestnou činností jinak spojených),
- pátrání po utonulé osobě (dospělé či nezletilé),
- pátrání po ostatcích lidského těla (v různých stupních rozkladu),
- pátrání v kontaminovaném prostředí,
- pocit nebezpečí z neznámého prostředí (na rozdíl od potápečů rekreačních či pracovních, policejní potápeč zasahuje většinou vždy na jemu neznámém místě),
- obava z neúspěchu (nesplnění úkolu, potažmo účelu ponoru).

## 2.2.2 Metody a techniky zvládání stresu pro potápěče

Jak již bylo řečeno, závisí způsoby zvládání stresových situací na mnoha faktorech. Od délky a intenzity působení zátěží a případné kumulace jejich účinků ovlivňují odezvu také odolnost organismu, zásoba energetických zdrojů, osobnostní charakteristika jedince a také již získané zkušenosti s řešením podobných situací. Účelem výuky a výcviku metod a technik zvládání stresu je naučit jedince správnému (žádoucímu) chování a usměrnit a usnadnit prožívání stresové situace. Pod pojmem chování si můžeme představit pozorovatelné, popsateľné a zpravidla měřitelné reakce organismu a určité situace a stimuly, rozdělené do tří úrovní chování:

- reflexy – jsou všem jedincům společné, spontánní, bezděčná odpověď na podnět, nejnižší úroveň chování,
- reakce – individuální dle zkušeností a znalostí jedince, naučená odpověď na určité situace, vyšší již složitější úroveň chování,
- jednání – individuální úmyslná aktivita, probíhající ne jako reakce na situaci (výše uvedený druh chování), ale jako akce samotná.<sup>27</sup>

Možné využitelné formy k získání správného chování k boji se stresem jsou např. modifikace chování, kognitivní ovlivňování, psychologické očkování.

- Modifikace chování pracuje s pozitivním a negativním posilováním. Je posilováno žádoucí chování něčím, co je příjemné pro dotyčného jedince (pochvala, odměna, uznání) a u chování nežádoucího je tomu naopak. (Buď je chování zcela ignorováno, nebo je vytknuto).
- Kognitivní ovlivňování klade důraz na vliv myšlenek, přesvědčení a představ při jednání člověka. Identifikace falešných a nevhodných představ pomůže při nahrazování žádoucími a vhodnějšími představami. Účelem je dosáhnout posílení sebejistoty a vnímané osobní zdatnosti.

---

<sup>27</sup> ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Forenzní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2004. ISBN 80-86473-86-4, s. 9

- Psychologické očkování je druh techniky boje se stresem, kdy si jedinec má uvědomit, že stres má svoji psychickou stránku a tu může ovlivnit psychickými metodami pozitivně i negativně, a to naučením se technik a způsobů k žádoucímu ovlivnění psychiky. Jejich vyzkoušením a přijetím dojde ke změně postoje, který pomůže stres zvládnout, nejdříve při mírné zátěži, postupně i při zátěži větší.<sup>28</sup>

Tyto formy se hodí například pro výcvik, výuku a osvojení si postupů, které nám pomohou k lepšímu procesu zvládnání (řízení) stresu. Podle Křivohlavého se zvládnáním stresu rozumí řízený proces ovládnání vnějších a vnitřních faktorů, které člověk ve stresu považuje jako ohrožující jeho zdroje.<sup>29</sup> V potápěčské odborné i laické literatuře, ale i v odborné literatuře psychologické je uváděno mnoho metod a technik předcházení a zvládnání stresu. Jejich množství souvisí s množstvím mechanismů vzniku stresu, a také na konkrétním jedinci, jeho schopnosti je přijmout a vhodně použít. Kde selhává jedna metoda či technika, může pomoci jiná, vhodná je i jejich kombinace, kdy se mohou doplňovat i vzájemně podporovat. Metody a techniky by měly snížit míru rizika, že potápěč učiní chybný úsudek, ze kterého by vyplynulo nesprávné (nežádoucí) chování. Cílem metod a technik tedy je úplně odstranit škodlivý vliv zátěže, kdy se, pokud se nepodaří zátěž odstranit, klade důraz na zmenšení škodlivého vlivu. Jejich osvojení a zvládnutí umožňuje boj se stresem usnadnit.

Tyto metody a techniky nás v podstatě také učí ovládat své city a emoce a tím ovlivnit a usměrnit i prožívání dané situace žádoucím směrem. Prožívání spojené s city a emocemi bývá zkoumáno a studováno v mnoha směrech a hlediscích a každé hledisko je výlučné pro daného jedince a situaci.<sup>30</sup> Zde se nám nabízí minimálně dvě hlediska, a to první z pohledu potápěče, který se na svoji profesi připravuje, a druhý z pohledu lektora / instruktora, který jej cvičí.

---

<sup>28</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2, s. 83–85

<sup>29</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2, s. 69

<sup>30</sup> ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Forenzní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2004. ISBN 80-86473-86-4, s. 10

Osvojování zkušeností a poznatků je aktivní a dynamický proces, který probíhá na základě vlastní praktické zkušenosti a různých druhů učení. V procesu výcviku například předvedením cviku instruktorem nabývá pro jedince významu tím, že je spojeno s jeho vnímáním. Osvojení se zde opírá o vizuální demonstraci popsaného cviku, tedy o fakt jeho proveditelnosti a následně o jeho zapamatování. Získání a rozvíjení širokého spektra zkušeností, osvojování si nových dovedností a nabývání nových poznatků je vhodný způsob k dosažení rozvahy, klidu a oproštění se od stresu.

## PRAKTICKÁ ČÁST

Cílem efektivního výcviku a přípravy služebního potápěče je dosáhnout stavu, kdy se zvýšená psychická zátěž, kterou potápění a s ním spojená činnost pod vodní hladinou představuje, stane pro potápěče činností, která svou povahou odpovídá běžným nárokům na jeho psychiku. Toho lze dosáhnout identifikací zdrojů stresu, jejich analýzou a doporučením vhodně zvolených technik k jejich eliminaci, a to buď úplné, nebo částečné. Identifikace základních i specifických zdrojů stresu a jednotlivých stresorů a možných strategií řešení z nich plynoucích situací u potápění je náplní části teoretické.

Při výcviku a studiu jakéhokoliv typu potápění s přístrojem jsou v každé dostupné laické i odborné literatuře, učebnicích a výcvikových manuálech uvedeny konkrétní příklady možného rizika a kritické situace vztahující se k danému typu potápění, principy předcházení těmto rizikům a situacím, a jejich případné řešení, pokud nastanou. Zároveň obsahují podrobný popis používané techniky a materiálu, fyziky potápění, anatomie a fyziologie potápění, metod pátrání a používání dokumentačních a zajišťovacích prostředků pod vodní hladinou a další informace potřebné k danému druhu potápění nevyjímaje.

Jejich obsahovou analýzou, pochopením hlavních příčin potápěčských nehod plynoucích z míry osvojení znalostí a zkušeností, fyziologie potápěče, závad a nevhodnosti nebo nedostatečnosti výstroje, vodního prostředí a psychiky potápěče lze poté sestavit souhrn dílčích technik vhodných pro potápěče. Jde vlastně o jakýsi obecně vhodný návod pro všechny potápěče, doplněný však o specifika typu a účelu ponoru. Nastudováním, analýzou a vyhodnocením daných metod a technik z dostupné literatury, ve spojení s vlastními zkušenostmi a na základě analýzy dvou případů z praxe, jejich komparací a vyhodnocením, je na závěr vytvořen jejich souhrn, vhodný pro služební potápěče, s odůvodněním jejich výběru.

### **3 PRAKTICKÉ PŘÍKLADY PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE SLUŽEBNÍCH POTÁPĚČŮ**

Při výkonu praxe policejního potápěče se autor této práce setkal s několika situacemi, které byly potřeba nějakým způsobem řešit. Situace byly řešeny v souladu s v té době platnými předpisy a zažitými postupy a metodami. Příklad Pavel byl autorovi zprostředkovaný od služebně starších kolegů a je mu znám i z jeho vlastního výcviku, kde byl příklad rozebírán. Příkladu Jiří byl autor osobně přítomen a měl možnost sledovat i pomáhat během průběhu jeho řešení, a to jak formou volných rozhovorů a konzultací s oběma potápěči, tak v rámci společných potápěčských výcviků. U osob, kterých se příklady týkají, byt' jsou příklady v procesu vzniku a zdrojích stresu totožné, vyplyne z analýzy rozdílné chování a přístup k řešení a díky tomu je možné příklady porovnat, vyhodnotit efektivitu nastavených technik a metod při přípravě na řešení stresových situací a případně doporučit jejich změnu a doplnění. Pro účely utajení identity kolegů byla jejich jména změněna, nejsou zde ani popsány lokality, na kterých se potápěčská nehoda stala. Pro účely prováděné analýzy případů nejsou podstatné, stejně jako technický popis použité výstroje, která byla pro daný ponor v dané době v souladu s předpisy a potápěči s ní byli vycvičeni. Oba potápěči z příkladu Pavel i příkladu Jiří byli na srovnatelně stejné úrovni potápěčské kvalifikace „A“, která je starším ekvivalentem současné kvalifikace P3 - supervizor.

#### **3.1 Příklad Pavel**

##### **Fáze 1**

Rok 2002. Policista Pavel, 27 let, standardní fyzická i psychická kondice, zdravotně způsobilý, devět let policistou, tři roky od získání policejní potápěčské kvalifikace stupně „A“ (služební potápěč 6 let). V době, kdy Pavel nastoupil na pozici potápěče, byly psychologické testy součástí vyšetření způsobilosti, ovšem pouze při výběru na tuto pozici.

Při jednom z mnoha výcviků sestupu do hloubky podle lana s bójí a výstupu volnou vodou začal již před ponorem vykazovat známky stresu v takové míře, že to neuniklo přidělenému partnerovi.

Plán ponoru byl sestoupit ve dvojici podle připraveného lana do hloubky 35 m, provést roztažení vodícího (pátracího) lana z cívky v určeném azimutu a do určené vzdálenosti (cca 15 m). Po splnění úkolu vystoupat volnou vodou na první danou dekompresní zastávku, vypustit dekompresní bóji a s její pomocí dokončit dekompresní postupy a následné vynoření na hladinu.

Zamkllost a pomalá, přestože pečlivá příprava nakonec u Pavla vyústily do stavu strnulosti a následného stresového jednání při vlastním ponoru, a to i přes pečlivou přípravu techniky a plánu ponoru.

Potápěč Pavel při přípravě na ponor protahoval přípravu techniky a celkově se snažil ponor oddálit, či jej neuskutečnit. Přesto nakonec nastoupil kompletně připraven k ponoru. Dvojice potápěčů byla člunem dopravena k místu ponoru označeném bójí s lanem, podle které se mělo sestoupit na dno. Po bezpečném vstupu do vody, kontrole stavu techniky a signalizaci obsluze člunu, že je vše v pořádku, došlo k zanoření. Při sestupu pod hladinu v hloubce cca 23 m zastavil Pavel sestup a signalizoval druhému potápěči problém. Díky omezenosti komunikačních signálů nebyl schopen partnerovi vysvětlit důvod zastavení sestupu. Po pár okamžicích, kdy ze strany partnera došlo ke kontrole stavu vybavení potápěče Pavla a signalizaci že je vše v pořádku, potápěč Pavel však stále signalizoval, že něco není v pořádku a následně signalizoval požadavek na výstup na hladinu a ukončení ponoru.

Při řízeném výstupu však potápěč Pavel nedodržel výstupovou rychlost při stoupaní k hladině a na bezpečnostní zastávce měl problém s udržením vztlaku. Při manipulaci s technikou byl roztěkaný, zbrklý a nesoustředěný. Ponor však nakonec bezpečně ukončil bez další pomoci partnera.

Po vynoření a kontrole stavu (fyzického stavu potápěče, zda není zraněn či jinak indisponován ponorem a kontrole funkčnosti techniky) sdělil Pavel partnerovi, že nechce pokračovat v ponoru a výcviku, neboť se na to „necítí“ a není schopen se na ponor plně soustředit. Po následné signalizaci hladinové hlídce byli oba



potápěči odvezení člunem zpět na břeh. Ponor byl ukončen a při následném vyhodnocení vyhodnocen jako nedokončený, ale úspěšně zakončený z hlediska bezpečného vynoření obou potápěčů. Pavel však nebyl schopen a ochoten více popsat, co se stalo, a proč byl z jeho strany ponor ukončen, a to ani vedoucímu instruktorovi výcviku, ani kolegům potápěčům. Uváděl jen to, co sdělil na hladině, že se nějak necítí.

## **Fáze 2**

Během několika dalších výcviků i „ostrých akcí“ pracoval Pavel bez jakýchkoliv problémů a známek stresu či potíží. Staral se o svěřenou techniku, přidělené úkoly plnil včas a pokud byl na místě velitelem, dokázal adekvátně, správně a včas rozhodovat. Nebyl zde tedy ze strany instruktora, členů potápěčské skupiny nebo vedení, důvod k pochybnostem o zdraví nebo kondici Pavla.

Po půl roce od prvního incidentu, při dalším výcviku spojeném s prací v hloubce větší jak 18 m, se u Pavla znovu objevily příznaky stresu. Kromě již dříve uvedeného zdržování a málomluvnosti se ale nyní dostavily i roztěkanost a nepozornost ve formě chyb při přípravě techniky a manipulaci s technikou a také fyzické projevy ve formě vyrážky na rukou a tvářích a oparů, které se při všímavosti kolegů v potápěčské skupině a následném větším zájmu z jejich strany staly indikátory Pavlova stavu.

Pavel se stále častěji začal vyhýbat ponorům pod 10 m hloubky a nakonec nebyl schopen ponorů žádných. Poznat na Pavlovi, že není v pořádku bylo jednoduché. Roztěkanost, zmatenost, výmluvy na zdravotní stav a nepohodlí, vyrážka byly hlavní indikátory toho, že Pavel není v pořádku a ponor je pro něj problém. Tyto projevy se začaly objevovat i při náznacích, že by se Pavel měl nějakého ponoru účastnit.

I přesto, že Pavel nebyl schopen ponorů, instruktor skupiny s ním nijak zvlášť nepracoval, protože svoji práci na břehu a při pomoci ostatním odvedl. Neřešil ani příčiny Pavlova neustálého vymlouvání se a nevykazování ponorů, obvykle mu jako důvod stačilo, že se na ponor necítí. Proč tomu tak je, a jak by se situace dala řešit, se nesnažil zjistit.

Členům skupiny se však Pavlova pozice a stav nelíbily. Zpočátku sice chápali jeho důvody, ovšem se stále čtenějším vyhýbáním se ponorů jim přibývala práce a na Pavla jako potápěče se nemohli spolehnout. Postupně se při jednotlivých rozhovorech dozvěděli, že Pavel má strach z hloubky a z „těsného“ prostředí. Při ponoru má pocit, že „čím více hledí do hlubiny, tím více hledí ona na něj“, a není schopen, i když techniku ponoru normálně ovládá, se soustředit na ponor, natož na vykonávanou práci. Hovory s kolegy ze skupiny, však k vyřešení Pavlova stavu nestačily.

Vše vyvrcholilo při prolongačním kurzu potápěčské kvalifikace, kdy při ostrém ponoru, na který byla výcviková skupina vyslána, se potápěč Pavel musel v rámci činnosti také ponořit a propátrat svěřený úsek. Pavel byl tak ve stresu, že se nedokázal ani zanořit pod hladinu. Celou dobu se zdržoval ve své výstroji na hladině, plaval ve vytyčeném prostoru a přesto, že mu návodčí potápěč, velitel akce a ostatní kolegové říkali, že se vůbec nezanořil, trval na svém, že ponor do cca 7 m hloubky provedl a svěřený prostor propátral. Celému incidentu tehdy bylo přítomno deset potápěčů z různých jednotek a instruktor Oddělení potápěčských činností a výcviku. Po ponoru byl Pavel roztržitý, na rukách a obličeji měl vyrážku a nebyl schopen popsat situaci a průběh ponoru. Instruktor následně podal hlášení vedoucímu Oddělení potápěčských činností Policejního prezidia, a ten rozhodl o snížení potápěčské kvalifikace Pavla na kvalifikační stupeň „C“.

### **Fáze 3**

Následující rok Pavel neobhájil při prolongačním kurzu ani kvalifikaci „C“ a byl z kurzu odeslán zpět na útvar s doporučením na ukončení potápění. Vedoucí útvaru Pavla odvolal z funkce potápěče, na útvaru jej však ponechal jako řadového policistu, který i přesto, že již není potápěč, svými znalostmi a zkušenostmi může přispět k lepšímu a bezpečnějšímu průběhu ponoru jeho kolegů. Pavel se zklidnil, při výjezdech na ponory ostatních byl při zabezpečení podpory na břehu a hladině výtečný, a dřívější projevy stresu jako vyrážka, zmatenost a nesoustředěnost zmizely. Teprve po několika letech při odchodu do výslužby (po 25 letech služby, z nichž necelých 9 let byl služebním potápěčem) Pavel kolegům přiznal, že při zmiňovaném výcviku se sestupem do 35 m se začal hloubky bát. Poté při každém ponoru myslel na to, co by se mu mohlo stát - uvíznutí, ztráta orientace, ztráta

zásoby dýchaného média spolu s pocitem stísněnosti z vodního prostředí, možného výsměchu kolegů a ztráty pozice. Tyto pocity umocněné tím, že na místě jsou i kolegové z jiných útvarů vedly k jeho selháním na prologačních kurzech. Dostal strach, sice iracionální, protože na všechny tyto situace byl vycvičen a do osudného ponoru je zvládal, ale tak silný, že jej nedokázal překonat. Rozhodnutí o odvolání z pozice potápěče bylo pro Pavla „spásou“ a vysvobozením. Sám totiž nebyl schopen sebrat odvalu a říci, že na výkon potápěčské činnosti již „nemá“. Báł se totiž posměchu ze strany kolegů jak z potápěčské skupiny, tak zbytku útvaru. Neuvědomoval si však, že svým chováním a přístupem na tuto skutečnost již dávno upozornil, jen instruktor a vedení nereagovali adekvátně a včas. Uvedl, že s vědomím, že se již nemusí potápět, stres zmizel a při podpoře kolegů na břehu a hladině pracoval klidněji a lépe a hodně mu pomohlo, že uplatňoval své znalosti potápěče, i když se již nepotápěl. Cítil se lépe i proto, že se znovu stal součástí skupiny, která ho díky jeho nové pozici znovu začala vnímat jako kolegu, na kterého se mohou spolehnout.

### **3.1.1 Analýza příkladu Pavel - určení míry zátěže, stresorů, chování, rozhodování**

#### **Analýza fáze 1**

Provedení ponoru a výkon určené práce pod vodní hladinou by pro vycvičeného potápěče měl být stav optimálně odpovídající běžným nárokům na psychickou zátěž. Vezmeme-li v úvahu všechny zásadní faktory – prostředí, technické podmínky, fyzickou náročnost a typ vykonávané práce, musíme však ponor zařadit do zátěže zvýšené. V této fázi se Pavel nacházel tedy již před ponorem, uvědomění si rizik a možných následků vedlo již před ponorem ke spuštění stresové reakce, kdy prvotní obranou bylo ponor oddálit, či jej neabsolvovat. Stresorem zde byl samotný ponor, respektive strach z ponoru. Důsledná příprava a kontrola techniky (krom toho že byly použity jako zastírací manévry k oddalování ponoru) zde nevedly k odstranění stresoru, ale naopak k posílení reakce a jejímu delšímu působení (strachu) a následně k chybnému úsudku a chování. Místo toho, aby Pavel ponor ukončil hned na začátku, došlo k zanoření. Při tom opět došlo

ke zvýšení zátěže, která se v tu chvíli stala pro Pavla hraniční. I přesto reagoval a zachoval se žádoucím způsobem. Rozhodl se po vyhodnocení svého stavu (strachu, který mu omezoval vnímání a soustředění se na úkol a potápění, tedy i toto rozhodování) a ponor ukončil. Přesto však již nezvládl ovládat techniku natolik, aby nedošlo k porušení výstupové rychlosti a na bezpečnostní zastávce ve 3 m pod hladinou nebyl schopen udržet svou pozici (ovládat vztlak). Naučené a osvojené pohyby, technika a metody byly stále ovlivněny Pavlovým strachem. Po ponoru, kdy byl čas pro vyhodnocení, se opět nezachoval žádoucím způsobem. Opět z iracionálního strachu ze ztráty role a pozice v kolektivu raději událost nekomentoval a jejím případným rozborem nepomohl kolegům ani sobě se na podobnou situaci lépe připravit.

## **Analýza fáze 2**

Při následujících ponorech a akcích, kdy Pavel vykonával svoji práci bez chyb a známek stresu, se Pavlovi dařilo zvládat svůj strach samotnému. To však bylo nakonec chybné rozhodnutí, které se projevilo až později. Využití konzultací s instruktorem nebo se stejně či více zkušenými kolegy by mohlo (ale nemuselo) pozitivně ovlivnit jeho chování a znovu získání sebedůvěry. Nevyužití této možnosti vedlo následně ke spuštění obranných mechanismů, pokusu o represi (vytěsnění z vědomí) a následně o intelektualizaci a racionalizaci ve formě popírání problému a jiné, zfalšované, interpretaci<sup>31</sup> díky tomu vzniklých situací. Zároveň tím byl instruktorovi dán impuls, který špatně vyhodnotil, a to že s Pavlem je vše v pořádku. Pavlovy reakce a odmítání pomoci ze strany kolegů prohlubovaly a zvyšovaly jeho zátěž. Dlouhodobě působící strachy ze špatného ponoru, hloubky a o své místo v kolektivu se projevily nepozorností, chybovostí, a to jak v rozhodování a chování, tak v manipulaci s technikou, roztěkaností, ale i fyzicky formou oparů a vyrážky. Spoléhal na svou pozici v kolektivu a neřešení ze strany instruktora, kdy svou pozici vnímal jako dobrou, ovšem vnímání bylo zkresleno vlastním popíráním problému. U Pavla se sice objevily snahy žádoucího chování, a to o problému a svých pocitech hovořit s kolegy, ovšem jen nárazově, a cíleně tak nevedly k řešení situace. Neuvědomění si toho, jak jej začali vnímat kolegové,

---

<sup>31</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vydání. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6, s. 66

společně s tím, že jim občas popsal svůj strach z hloubky a těsného prostředí, a žádná snaha situaci řešit, vedlo ke ztrátě důvěry ze strany kolegů.

### **Analýza fáze 3**

Dlouhodobé vystavení stresu a jeho neřešení společně s popíráním a falešnou interpretací, byly faktory, které vedly Pavla k chybnému úsudku, že situaci zvládá. Snížení kvalifikace o dva stupně zafungovalo ne jako motivační katalyzátor, který by vedl ke zlepšení stavu a k opětovnému žádoucímu chování, ale jako další stresor, který spolu s předchozími přispěl k jeho následnému odvolání z funkce potápěče.

Teprve Pavlovo odvolání vedlo k jeho zklidnění a vyřešení situace. Zdroje stresu byly odstraněny, ovšem ne Pavlovým konáním, ale jiným faktorem – rozhodnutím služebního funkcionáře.

Racionální rozhodnutí nadřazeného, byť pro Pavla mělo negativní důsledek ve formě odvolání z funkce, mělo díky zachování Pavla na útvaru také pozitivní dopad. Výše zmíněné odstranění stresorů a využití Pavlových stávajících znalostí pomohlo Pavlovi k lepšímu (pozitivnímu) vnímání své situace. Znovu se začal vnímat jakou součástí kolektivu s tím rozdílem, že kolektiv mu tyto vjemy po zlepšení jeho chování, svým znovu přijetím potvrdil. I přesto u Pavla přetrvával strach o své místo a roli v kolektivu. Tato zátěž však již nebyla takového charakteru, aby jej zásadně negativně ovlivňovala.

#### **3.1.2 Vyhodnocení příkladu Pavel**

Analýzou příkladu byly zjištěny a identifikovány negativní i pozitivní faktory ovlivňující psychickou zátěž potápěče, ať již jde o základní či specifické zdroje stresu. Některé jsou bezvýznamné, mající jen nízkou intenzitu, jiné charakteru významnějšího, nebo kritického mající intenzitu psychické zátěže vyšší. Pravděpodobnost vzniku je u každého zdroje stresu různá, od nepravděpodobného, vzhledem k případné četnosti a předpokládanému stupni výcviku, až po vysoce pravděpodobný, opět vzhledem k výcviku, ale i specifičnosti vykonávané práce. Zjištěno bylo jak žádoucí, tak nežádoucí chování, chybná i

správná rozhodnutí at' již ze strany potápěče, tak ze strany útvárového instruktora a služebního funkcionáře.

### **Zjištěné negativní faktory:**

- identifikace jak základních, tak specifických zdrojů stresu:
  - o časová tíseň,
  - o ztráta kontroly a ovládání techniky,
- chybný úsudek – zkreslení vnímání a vyhodnocení situace,
- špatné rozhodování – ovlivněné zkreslením vnímání a vyhodnocením,
- nežádoucí chování – žádná nebo chybná aplikace naučených technik, postupů a metod, odmítání nabízené pomoci,
- stresory:
  - o emoce (strach z potápění jeho možných důsledků),
  - o vnímání kolektivu (strach ze ztráty role a pozice),
  - o kumulace faktorů a jejich řetězení,
  - o prvotní neadekvátní řešení ze strany instruktora a nadřízeného funkcionáře,
  - o neřešení situace ze strany Pavla,
  - o čas – dlouhodobé působení všech zmíněných faktorů.

V tomto příkladu nebyly naučené metody a techniky využity kvůli zkreslenému vnímání spuštěnému obrannými mechanismy, jde o nevědomé procesy, nastupující automaticky při ohrožení, je-li pro nás vypořádání se s ohrožením příliš těžké.<sup>32</sup>

### **Zjištěné pozitivní faktory:**

- žádoucí chování ze strany Pavla – vyhodnocení situace a rozhodnutí o ukončení ponoru,
- pokus o odstranění stresorů – rozhodnutí služebně nadřazeného instruktora (snížení kvalifikačního stupně, doporučení odvolání z funkce),
- odstranění stresorů – rozhodnutí služebního funkcionáře o odvolání z funkce,

---

<sup>32</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vydání. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6, s. 60

- motivace ke zlepšení stavu – zanechání Pavla na útvary za účelem využití jeho znalostí.

### **3.1.3 Doporučení vyplývající z analýzy příkladu Pavel**

Jedním z účelů této práce je identifikovat zdroje stresu u policejního potápěče díky vyhodnocení míry psychologické zátěže a na základě analýzy navrhnout a doporučit vhodné techniky a postupy k jejich eliminaci či snížení jejich intenzity. Stejně jako v této práci jsou základní zdroje stresu popsány ve většině dostupné potápěčské literatury, ať již odborné či laické. Specifické zdroje taktéž, pokud se týkají určitého druhu potápění. Další specifika rozšiřující již tak dost rozsáhlý seznam zdrojů stresu se týkají výjimečnosti toho, za jakým účelem se samotné potápění provádí.

#### **Doporučení pro policejního potápěče:**

- osvojení si správných postupů, metod a technik při výcviku, jejich aplikace v praxi a vlastní zdokonalování během praxe (analýzou bylo zjištěno jen částečné použití naučených postupů a metod jak při přípravě, tak při ponoru),
- mít přehled o své fyzické a psychické kondici a zdraví a tyto řádně udržovat (byť v příkladu nedošlo k selhání fyzické kondice, analýzou je potvrzeno, že psychická kondice potápěče nebyla v pořádku již před ponorem a během ponoru došlo k jejímu zhoršení. Dále analýza ukázala na spojení psychické kondice a jejích fyziologických projevů),
- mít přehled o stavu techniky a materiálu, tyto správně ošetřovat, zjištěné závady hlásit instruktorovi či služebnímu funkcionáři (třebaže v příkladu nedošlo k selhání techniky, vědomí, že je technika, na které závisí potápěčův život, v pořádku a funkční, mohla pozitivně ovlivnit psychickou kondici potápěče. Analýzou byla zjištěna častější kontrola a nepřiměřeně dlouhá kontrola techniky potápěčem, známka neznalosti tohoto přehledu či jeho nevyužití díky zkreslenému vnímání),
- před ponorem připravit řádný plán ponoru i s případným nouzovým zajištěním a s tímto plánem seznámit potápěče partnera, návodčího,

hladinovou hlídku, jistícího potápěče (existence řádného plánu ponoru a jeho dodržení, společně s existencí záložního plánu, tedy nouzového postupu a jistícího potápěče jsou pozitivním faktorem ovlivňující psychickou pohodu a kondici. Tyto plány jsou součástí každého výcvikového ponoru a v omezeném vypracování / vzhledem k podmínkám/ i zásahu),

- provést řádnou kontrolu funkčnosti materiálu a techniky před ponorem (vzhledem k podmínkám ponoru je každý ponor jedinečný ve spoustě faktorů. Provedení kontroly správné funkčnosti před samotným ponorem, v podstatě ověření její funkčnosti, odstraní stresor z tohoto nevědomí a stane se dalším pozitivním faktorem ovlivňující psychickou kondici),
- provést po ponoru řádnou analýzu ponoru a o ponoru učinit podrobný záznam (existence záznamů k analýze a jejich využití může vést k pochopení příčin vzniku nehod a následné prevenci),
- v případě problému využít možnosti konzultace se zkušenějšími kolegy, útvárovým instruktorem či nadřízeným funkcionářem (podvědomě se tak děje při vyhodnocení ponoru a při údržbě techniky v neformálních rozhovorech o ponoru, dochází při tom buď k potvrzení či vyvrácení zvolených postupů a upevnění si získaných zkušeností),
- v případě problému psychologického rázu využít možnosti konzultace s policejním psychologem (v případě psychických problémů může být možnost navštívit a konzultovat problém s nestranným odborníkem vnímána jako pozitivní faktor pro psychickou kondici potápěče).

#### **Doporučení pro útvárového instruktora:**

- v rámci výcviku zařazovat nová zjištění a doporučení pro výkon činnosti (široké spektrum znalostí z oboru a jeho rozšiřování je zásadní pro případné pochopení možných příčin vzniku krizových situací a vede k efektivnější prevenci),
- vytvořit podmínky pro intenzivní a efektivní výcvik (vhodné podmínky pozitivně ovlivní vnímání přístupu ze strany vedení a umožní efektivnější osvojení a udržení znalostí),
- sledovat fyzickou a psychickou kondici mužstva (znalosti o stavu mužstva, ať již fyzickém či psychickém ovlivňují rozhodování při rozdělování úkolů,



včasné rozpoznání zdravotních potíží a „odstavení“ potápěče od ponoru může mít zásadní význam na jeho další stav. Analýzou bylo zjištěno nežádoucí chování instruktora spočívající v přehlížení stavu potápěče a následném ne přijmutí účinných opatření),

- kontrolovat stav techniky a materiálu, reagovat na podněty a zjištěné závady od mužstva (povědomí o dobrém stavu materiálu a techniky je pozitivním faktorem silně ovlivňujícím psychickou pohodu jak jednotlivce, tak i kolektivu),
- trvat na sepsání záznamu každého ponoru (data získaná z těchto podkladů mohou vést k lepšímu pochopení příčin vzniku nehod a k jejich efektivnější prevenci),
- provádět průběžné analýzy ponorů, jejich vyhodnocení a doporučovat a aplikovat změny vedoucí k bezpečnosti ponoru, (data z těchto podkladů mohou vést k lepšímu pochopení příčin vzniku nehod a k jejich efektivnější prevenci),
- v případě zjištění problému využít možnosti konzultace s hlavním instruktorem či nadřízeným funkcionářem (pro správné a efektivní rozhodování je zásadní znalost a vědomí opory jak v předpisech, tak u uvedení. Ta může být také vnímána jako pozitivní faktor ovlivňující práci instruktora),
- v případě problému psychologického rázu u potápěče využít možnosti konzultace s policejním psychologem (možnost konzultovat jak vlastní, tak psychické problémy mužstva může usnadnit rozhodování a volbu správných technik a metod jak při výcviku, tak při výkonu činnosti).

### **Doporučení pro služebního funkcionáře:**

- vytvářet na základě podnětů a požadavků instruktora a mužstva podmínky pro efektivní výcvik (podmínky pro efektivní výcvik se sice liší od podmínek přímého zásahu, ovšem umožňují efektivnější osvojení potřebných znalostí, což se posléze projeví na efektivitě výkonu jednotlivce i útvaru).
- pravidelně společně s instruktorem zjišťovat a vyhodnocovat fyzickou a psychickou kondici mužstva a v případě pochybností včas konzultovat problémy s psychologem (znalosti o stavu mužstva mohou zásadním

- způsobem ovlivnit rozhodování o potřebných opatřeních, vedoucí k zajištění jak zdraví jedince, tak stálému efektivnímu fungování útvaru),
- navrhnout, aby psychologické testy nebyly jen součástí vstupních kritérií při výběru potápěče, ale probíhaly průběžně či dle konkrétní situace na vyžádání (průběžné sledování psychické kondice potápěče),
  - vytvořit podmínky pro možnost potápěče kontaktovat psychologa v případě problému a zvolit vhodný postup případných změn ve funkci (dočasné pozastavení činnosti, snížení kvalifikace apod.).

Tato doporučení jsou sice svou povahou obecného charakteru, mají však za úkol pomoci zorientovat se v případné situaci, a dle konkrétního případu zvolit vhodné postupy anebo jejich kombinaci.

### **3.2 Příklad Jiří**

Rok 2016. Policista Jiří, 26 let, standardní fyzická i psychická kondice, zdravotně způsobilý, 7 let policistou, 2 roky od získání policejní potápěčské kvalifikace stupně „P3“ Supervizor (služební potápěč 5 let), potápěč pod ledem, Nitrox.

#### **Fáze 1**

Plán výcvikového ponoru byl ve dvojici sestoupit volnou vodou podle skalní stěny do stanovené hloubky 30 m. Zde se zorientovat a podle na hladině naměřeného azimutu se přesunout k zatopenému objektu, zde provést jeho fotodokumentaci, zaměření a zadokumentování pozice a následně provést vynoření volnou vodou (bez vodícího lana) se simulací dekompresních zastávek.

Ponor proběhl bez obtíží a po splnění úkolů a dokumentace, závěrečné části ponoru, výstupu volnou vodou bez vodícího lana, se simulací dekompresních zastávek, signalizoval Jiří na první simulované dekompresní zastávce v 18 m pod hladinou partnerovi (Václav) problém, a to nemožnost vyrovnání tlaku (po vynoření bylo upřesněno, že nešlo vyrovnat tlak v dutině ústní, respektive v zubu s plombou). I přes opětovný sestup do hloubky, kde tlak byl snesitelný (cca 21 m), se nepodařilo problém naučenými technikami odstranit. Po vyhodnocení situace, zjištění zásoby dýchaného média, času bez dekompresního ponoru (výstup měl

probíhat jako u dekompresního ponoru, tedy ponor a zásoba dýchaného média byla plánována na stejnou činnost ale jinou, větší hloubku), se potápěči rozhodli zrušit plán výcviku a řešit nastalou situaci. Zvolili metodu pomalého výstupu na hladinu podle lana s vypuštěnou signalizační bójí s tím, že rychlost výstupu a zastávky si bude řídit postižený potápěč, tedy Jiří. Kvůli indispozici Jiřího bóji vypustil druhý potápěč Václav, zafixoval výstupní lano a poté oba zahájili kontrolovaný výstup na hladinu. Opět zhruba kolem 18 m hloubky Jiří signalizoval potíže. Při zastavení manipuloval s inflátorem kompenzátoru vztlaku a zároveň se snažil odečíst hodnoty zbývajících dýchaného média na manometru, údaje o hloubce a času na dekompresním počítači. Během toho došlo ke ztrátě kontroly vztlaku a prudkému stoupání směrem k hladině, které se nepodařilo zastavit ani na bezpečnostní hloubce 3 m pod hladinou. Jiřího partner Václav se sice snažil nekontrolovaný výstup zpomalit a naučenou technikou zastavit, sám se však dostal do potíží. Oba potápěči tedy nekontrolovaně vystoupili na hladinu.

Po vynoření a kontrole stavu (fyzického stavu potápěče, zda není zraněn či jinak indisponován ponorem a kontrole funkčnosti techniky) sdělil Jiří partnerovi, že u něj došlo zřejmě k barotraumatu zubu, přičemž jeho partner mu sdělil, že u něj došlo zřejmě k barotraumatu bubínku levého ucha. Zabezpečili svůj stav na hladině, a i přes celkem stabilní pozici pro nastalá zranění signalizovali hlídce na břehu stav nouze. Po doplávání ke břehu, kdy jim vyrazila naproti pomoc, která jim s plaváním a výstrojí pomohla, byli na břehu ošetřeni přítomným zdravotním personálem, a následně odvezeni ke specializovaným lékařům k dalšímu ošetření. Ponor byl při následném vyhodnocení všech ponorů, vyhodnocen jako nedokončený vzhledem k nesplnění části úkolu, a neúspěšně zakončený z hlediska bezpečného vynoření obou potápěčů, ovšem naštěstí bez zásadních zdravotních poškození a fatálních důsledků.

## **Fáze 2**

Po ošetření a rekonvalescenci se oba potápěči Jiří i Václav vrátili k výkonu potápěčské činnosti. U Jiřího ovšem začaly problémy, ponorům do větších hloubek se začal vyhýbat, i když na „ostrých akcích“ pracoval bez problémů, při výcviku buď do hloubky nešel nebo dělal jakoukoliv jinou práci. Kolegové si změny u Jiřího všimli, před nehodou byl v klidu a hloubky mu nečinily žádné potíže, ba

dokonce by se dalo říci, že se překonával a bezpečně se snažil zjišťovat svoje limity. Ovšem po nehodě o tom zřejmě ani nepřemýšlel. Instruktor z vlastní iniciativy, ale i na popud kolegů Jiřího vyzpovídal a společně s ostatními provedli podrobnou analýzu nepodařeného ponoru. Jiří byl ochoten mluvit nejen o průběhu ponoru, ale i o tom, co cítil a co vedlo ke krizové situaci a ta následně k potápěčské nehodě.

Plán ponoru a příprava techniky proběhly bez problému, vzájemná kontrola, zanoření a splnění úkolů se dařily do doby zahájení výstupu a osudné simulované dekompresní zastávky. Již při zahájení výstupu Jiří cítil lehkou bolest zubu, která s ubývající hloubkou zesilovala až na hranici snesitelnosti, proto signalizoval potíže. I přes nedostatek signálů a díky psací destičce se Jiřímu s Václavem podařilo po zhodnocení situace a zdrojů domluvit na reálně proveditelném postupu. Vystoupit podle lana vypuštěné signalizační dekompresní bóje, kdy rychlost výstupu a zastávky bude řídit Jiří, podle potřeby a možností s vyrovnáváním tlaku. I přesto, že byli v hloubce, kde byla bolest snesitelnější, bóji pro jistotu vypustil Václav. Jiří by pro bolest zubu a možnému riziku ztráty kontroly vztlaku nebyl vhodný. Zmínil strach z kolísání vztlaku kvůli opravdu silné bolesti, kterou cítil a prožíval a kvůli které se nebyl schopen soustředit na složitější ovládání techniky.

Protože se snažil dostat zpět na hladinu a nechtěl „zdržovat“ kolegu Václava svojí indispozicí, rozhodl se trochu bolesti snést. To ale bylo z jeho strany chybné rozhodnutí, neboť vedlo k bolesti, kterou neunesl. Díky tomu započalo řetězení událostí vedoucí k neschopnosti ovládat svoji techniku, což vedlo k nekontrolovanému výstupu na hladinu, v jehož důsledku došlo k barotraumatu (prasknutí působením tlaku) zubu.

Václav dle svých slov pocítoval tlak ve smyslu zodpovědnosti za indisponovaného Jiřího, to mu ale neovlivnilo úsudek natolik, aby nebyl schopen na základě zjištěných informací a naučených a přijatých znalostí a zkušeností vymyslet a sdělit postup Jiřímu a následně jej realizovat. Po vypuštění bóje a započetí nouzového výstupu se soustředil na správné provedení výstupu, na Jiřího signalizaci a reakce, neboť podle Jiřího a jeho možností se výstup řídil. Zhruba kolem 18 m hloubky si Jiří opět signalizoval potíže. Viděl, jak Jiří manipuluje s

inflátorem kompenzátoru vztlaku a zároveň to vypadalo jako by se snažil najednou odečíst na manometru a dekompresním počítači. Na signalizaci, co se děje naučenými signály neodpovídal, pouze signalizoval problémy s vyrovnáním tlaku. Během toho došlo k prudkému stoupaní směrem k hladině, které se nepodařilo zastavit ani na bezpečnostní zastávce v hloubce 3 m pod hladinou. Václav se sice snažil nekontrolovaný výstup zpomalit a naučenou technikou zastavit, sám se přitom však dostal do potíží. Uchopil Jiřího za popruh kompenzátoru vztlaku, vypustil svůj a vlastní vahou se pokusil výstup zastavit. Protože však nedokázal ovládat Jiřího kompenzátor vztlaku, nepodařilo se mu to. Současně však při výstupu, i přesto, že volně vydechoval a neměl nikdy problémy s vyrovnáváním tlaku ve středouší, došlo u Václava zhruba v hloubce 8 m pod hladinou k barotraumatu (protržení v důsledku změny tlaku) bubínku levého ucha. Následkem toho (mechanické a teplotní působení na středouší může ovlivnit rovnovážný systém těla a jeho vnímání) došlo u Václava k chvilkové ztrátě orientace. Toto popsal tak, že i když věděl, že stoupá směrem k hladině bez pohybu kolem své vlastní osy, měl pocit otáčení a propadu do hloubky, který umocňoval kolem vířící a k hladině rychleji než on stoupající mrak bublin z jejich přístrojů. Zároveň jeho vnímání a koncentraci narušila bolest doprovázející protržení ušního bubínku, která sice odezněla, ale až na hladině, kde došlo k postupnému vyrovnání tlaku.

### **Fáze 3**

Jiří i Václav se nadále účastnili výcviků i akcí bez dalších problémů. Václav bez nutnosti jakékoli intervence, Jiří zpočátku s menší pomocí instruktora a kolegů, ale po půl roce již také jako Václav bez nutnosti intervence. Jeho aktivní přístup a přiznání problému kolegům mu dle jeho slov umožnily se na řešení problému soustředit, a to jak vlastními silami, tak za pomoci konzultací s instruktorem a kolegy. I když měl zpočátku strach z posměchu a ztráty pověsti (role) v kolektivu, důvěru kolegů naopak získal a posílil. A to tím, že byl schopen jim přiznat problém a svoje limity. Nemusel se obávat ani konfrontace s vedoucím, který byl o jeho stavu průběžně informován instruktorem, a nechal v tomto směru instruktorovi volnou ruku do té míry, aby to neohrozilo životy a zdraví kolegů a fungování a zajištění služby a akceschopnosti útvaru. Potápěčskou činnost vykovávají Jiří

s Václavem i v současné době a o svoje zkušenosti, i ty ne zrovna pozitivní se dělí jako zkušený potápěči s novými kolegy.

### **3.2.1 Analýza příkladu Jiří - určení míry zátěže, stresorů, chování, rozhodování**

#### **Analýza fáze 1**

Jiří i Václav byli před ponorem i při ponoru samotném vystaveni zvýšené psychické zátěži vyplývající ze samotného výkonu potápěčské činnosti, což lze označit za základní stresor. Zvýšená zátěž však byla způsobena specifickými stresory, a to plaváním podle azimutu, fotodokumentací, zaměřením a dokumentací polohy objektu (zvýšený počet úkolů). I přesto díky správnému využití naučených technik a chování byla potápěči zátěž zvládána.

Na hraniční psychickou zátěž se potápěči dostali až při posledním úkolu. Ten sám je sice spojen s plněním většího množství dílčích úkolů (sledování hloubky a udržení správného vztlaku v dané hloubce s minimální odchylkou, sledování času a spotřeby dýchaného média, udržení správné orientace v prostoru), které ovšem při správném naučení a osvojení samy o sobě nemají takovou intenzitu, aby zvýšily psychické zatížení. Přejít na hraniční zátěž byla způsobena dalšími stresory a jejich kumulací. Byly to hloubka vzniku problému, omezené možnosti komunikace k pochopení podstaty problému, nemožnost okamžitě vystoupit na hladinu v důsledku nemožnosti vyrovnání tlaku, nedokončený úkol, nutnost okamžitě řešit nastalou situaci.

Ze strany potápěčů zde došlo k žádoucímu chování a tyto stresory byly zvládnuty za pomoci naučených technik. Dalším žádoucím chováním ze strany Václava byly na základě zjištěných skutečností rychlá analýza a vyhodnocení situace, které vedly k rozhodnutí o převzetí iniciativy k vyřešení situace (kontrola stavu techniky, zvolení postupu, vypuštění bóje, sledování a kontrola Jiřího). Přenesením těchto úkolů na sebe umožnil Jiřímu se soustředit pouze na svůj omezený okruh úkolů spojených se zvoleným postupem. Opět tyto úkoly při správném osvojení samy o sobě nemají potřebnou intenzitu ke zvýšení psychické zátěže. Spojením s dalšími faktory a stresory však k jejímu zvýšení dojít může a zde i došlo. Jiřího bolest a

strach zkreslily jeho vnímání okolí a ovlivnily jak rozhodování (chybné rozhodnutí snést trochu více bolesti), tak schopnost manipulace s technikou. Zahlcením se úkoly, které jsou součástí zvoleného postupu a provádí se postupně, došlo ke ztrátě kontroly nad správným ovládním techniky. To vedlo ke ztrátě kontroly vztlaku, prudkému stoupaní k hladině, tím ke zvyšování intenzity bolesti a nemožnosti se soustředit na správnou manipulaci s technikou, tedy k dalšímu nahromadění stresorů. Ty však již nebyly Jiřím zvládnuty a hraniční psychické zatížení se tím přiblížilo k extrémní zátěži díky silné prožívané bolesti ovlivňující jeho vnímání, omezující rozhodování, chování a jakoukoli činnost. Barotraumatem zubu sice došlo k odstranění silné bolesti (tlak v zubu přestal působit bolest), i přesto se však nepodařilo zastavit nekontrolovaný výstup včas a došlo k vynoření. Zde opět došlo k žádoucímu chování ze strany Václava. Instinktivně bez rozmýšlení reagoval na situaci naučenou technikou. Sice se mu nepodařilo výstup zcela zastavit, ale jistě jej zpomalil a snížil tím riziko možných barotraumat z přetlaku. I přesto že riziko snížil, k nim ale nakonec došlo. Vynoření sice znamenalo odstranění prvotních příčin stresové situace a zmírnění zátěže na pouze zvýšenou, zároveň však dalo vzniknout novým stresorům: zjištění stavu a orientace v situaci – co se stalo, jak je na tom partner, jak je na tom technika, vyhodnocení získaných informací a rozhodnutí o novém postupu.

Tato situace byla nakonec, i přes utrpěná zranění zvládnuta naučenou technikou a postupy. Vyhodnocení a rozhodování již nebylo činěno pod časovým tlakem (způsobeného omezením množství dýchaného média) a nebylo zkresleno bolestí. Faktory v uvědomění si, že krizová situace neměla vážnější ani fatální zdravotní důsledky, vyrozumění hladinové hlídky a vědomí blížící se pomoci, vedly společně ke snížení psychické zátěže na zvýšenou a posléze i přes zranění, na běžnou.

### **Analýza fáze 2 a 3**

Čas k rekonvalescenci Václavovi stačil k tomu, aby proběhlou situaci zpracoval a zvládl sám, a to jak pomocí její analýzy, tak za pomoci naučených metod a technik. Novou zkušenost dokázal zpracovat a začlenit do svých znalostí. U Jiřího byla ovšem situace jiná. Zprvu se snažil se situací vyrovnat sám, ovšem bez větších úspěchů. Díky všímavosti kolegů a instruktora, jejich intervenci a pomoci v podobě důkladné analýzy ponoru, a zvláště pak krizové situace a jejího řešení, a také

v možnosti konzultací byl u Jiřího zahájen aktivní přístup k řešení problému, a to jak přiznáním strachu a svých současných limitů, tak možností soustředit vlastní síly pomocí jiných úhlů pohledu. Rozbor ponoru pomohl Jiřímu i ostatním si uvědomit rizika spojená s možným mnohačetným zatížením úkoly, společně s kumulací dalších faktorů. Jiří díky prožité zkušenosti na rozdíl od Václava dostal z hlubokých ponorů strach. Dle jeho slov pramenil z časové tísně, ze strachu, že mu dojde vzduch. Díky výše uvedeným řešením se strachu dokázal zbavit. Udržení si, a dokonce upevnění, své pozice v kolektivu mělo za následek odbourání stresu v podobě ztráty role či dokonce funkce. Konfrontace s nadřazeným byla řešena skrze instruktora, čím taktéž došlo k odstranění dalšího stresoru.

### **3.2.2 Vyhodnocení příkladu Jiří**

#### **Zjištěné negativní faktory:**

- identifikace jak základních, tak specifických zdrojů stresu:
  - o časová tíseň,
  - o ztráta kontroly a ovládání techniky,
  - o ztráta orientace,
  - o obava z uvážnutí pod hladinou (nemožnost okamžitého výstupu na hladinu),
- chybný úsudek – zkreslení vnímání a vyhodnocení situace ovlivněné vnímáním silné bolesti,
- chybné rozhodování – ovlivněné zkresleným vnímáním a chybným vyhodnocením dostupných informací,
- nežádoucí chování ze strany Jiřího – chybné rozhodnutí o potlačení bolesti, chybná aplikace naučených technik, postupů a metod,
- stresory:
  - o emoce (strach z bolesti a nezvládnutí situace),
  - o vnímání kolektivu (strach ze ztráty role a pozice),
  - o kumulace faktorů a jejich řetězení,



V tomto příkladu nebyly naučené metody a techniky plně využity díky zkreslenému vnímání, ovlivněném bolestí a zahlcením úkoly.

#### **Zjištěné pozitivní faktory:**

- žádoucí chování ze strany Václava – vyhodnocení situace a rozhodnutí o převzetí iniciativy a řízení výstupu,
- žádoucí chování ze strany Jiřího – rozhodnutí se pro aktivní řešení svého problému,
- odstranění stresorů – přístup instruktora v podobě prostředníka mezi Jiřím a služebním funkcionářem,
- odstranění stresorů – rozhodnutí služebního funkcionáře o ponechání rozhodování na instruktorovi,
- motivace ke zlepšení stavu – zanechání Jiřího na stávající kvalifikační úrovni.

#### **3.2.3 Doporučení vyplývající z analýzy příkladu Jiří**

Každý ponor a situace jsou svým způsobem jedinečné, přesto mají mnoho shodných znaků a faktorů, které je spojují. Tedy i základní obecná doporučení mohou být a v mnoha případech jsou shodná. Opět zde hraje roli výjimečnost účelu potápění. Shodnost následujících doporučení jen demonstruje funkčnost zavedených metod a pomůže případně díky malým rozdílům upozornit na případné nedostatky.

#### **Doporučení pro policejního potápěče:**

- osvojení si správných postupů, metod a technik při výcviku, jejich aplikace v praxi a vlastní zdokonalování během praxe (analýza prokázala, že osvojení postupů a znalost techniky hraje při rozhodování a manipulaci v krizové situaci zásadní roli na vývoj situace),
- mít přehled o své fyzické a psychické kondici a zdraví a tyto řádně udržovat, lékaře vždy informovat o profesi a konzultovat s ním prováděné zákroky (analýza prokázala, že je vhodné či přímo žádoucí informovat lékaře o

profesi a s ní spojených rizicích, lékař pak může zvolit vhodnější techniku, postup a materiály k zákroku a tím snížit riziko nehody),

- mít přehled o stavu techniky a materiálu, tyto správně ošetřovat, zjištěné závady hlásit instruktorovi či služebnímu funkcionáři (byť v příkladu nedošlo k selhání techniky, vědomí, že je technika, na které závisí potápěčův život, je v pořádku a funkční, může pozitivně ovlivnit psychický stav potápěče, analýzou bylo zjištěno použití kontroly techniky a znalosti o jejím stavu, kdy jejím použitím byla technika vyhodnocena jako vhodná k ponoru),
- před ponorem připravit řádný plán ponoru i s případným nouzovým zajištěním a s tímto plánem seznámit potápěče partnera, návodčího, hladinovou hlídku (dodržení řádného plánu společně s vědomím záložního plánu, existence jistícího potápěče a dalších osob, které mohou pomoci, jsou-li s plánem seznámeny, jsou pozitivním faktorem ovlivňujícím psychickou pohodu a kondici),
- provést řádnou kontrolu funkčnosti materiálu a techniky před ponorem vzhledem k podmínkám ponoru (každý ponor je jedinečný ve spoustě faktorů ovlivňujících stav techniky. Opět se zde opřeme o pozitivní vliv vědomí správně fungující a ošetřované techniky),
- provést po ponoru řádnou analýzu ponoru a o ponoru učinit podrobný záznam (společné analýzy záznamů mohou vést k pochopení příčin vzniku potápěčských nehod a stresových situací s nimi souvisejících a následné efektivnější prevenci; zkušenost ukázala, že i staré záznamy ponorů jsou cenným zdrojem informací, které jsou využívány),
- v případě problému využít možnosti konzultace se zkušenějšími kolegy, útvarovým instruktorem či nadřízeným funkcionářem (byť se tak v podstatě děje podvědomě během činnosti po ponoru a sepsání záznamu o ponoru, je možnost neoficiální konzultace vnímána postiženým snáze než konzultace oficiální. Analýza potvrdila, že vnímání toho, že je potápěči umožněno řešit problém a nebýt zároveň vyčleněn z kolektivu, mu usnadní soustředit se více na jeho řešení. Oficiální konzultaci pak může naopak vnímat spíše jako konfrontaci),
- v případě problému psychologického rázu využít možnosti konzultace s policejním psychologem (problémy spojené s výkonem potápěčské činnosti

nemusí mít vždy příčinu v potápění, v případě psychických problémů může být možnost konzultovat problém s nestranným odborníkem vnímána jako pozitivní faktor pro psychickou kondici potápěče).

### **Doporučení pro útvárového instruktora:**

- v rámci výcviku zařazovat nová zjištění a doporučení pro výkon činnosti (znalosti, jejich osvojení a správná aplikace jsou při řešení krizových situací klíčové),
- vytvořit podmínky pro intenzivní a efektivní výcvik (vytvoření vhodných podmínek a psychické pohody umožní lépe a přijímat a osvojit si nové vědomosti a postupy a zároveň při opakování udržet znalosti stávající),
- sledovat fyzickou a psychickou kondici mužstva (znalosti o stavu mužstva pomohou při rozdělování úkolů a činnosti jak při výcviku, tak při ostré akci, což umožní jejich efektivnější využití; žádoucí je včasné rozpoznání zdravotních potíží a včasné „odstavení“ potápěče),
- kontrolovat stav techniky a materiálu, reagovat na podněty a zjištěné závady od mužstva (udržení pozitivního vnímání a vědomí stavu mužstva tím, že je o ně dobře postaráno a technika je funkční),
- trvat na sepsání záznamu každého ponoru (společné i zpětně provedené analýzy záznamů mohou vést k pochopení příčin vzniku a následné prevenci),
- provádět průběžné analýzy ponorů a jejich vyhodnocení a doporučovat a aplikovat změny vedoucí k bezpečnosti ponoru (data získaná z těchto podkladů mohou vést k lepšímu pochopení příčin vzniku nehod a k jejich efektivnější prevenci),
- v případě zjištění problému využít možnosti konzultace s hlavním instruktorem či nadřízeným funkcionářem (vědomí opory jak v předpisech, ale i u zkušenějších kolegů a nadřízeného je pro řízení a rozhodování pozitivním faktorem),
- v případě problému psychologického rázu u potápěče využít možnosti konzultace s policejním psychologem (vedení a řízení lidských zdrojů je činnost náročná na psychiku a s velkou zodpovědností, zvláště pokud se jedná o činnost, která je už ze své podstaty nebezpečná, i proto je možnost

obrátit se v případě problému na zkušeného psychologa také pozitivním faktorem).

### **Doporučení pro služebního funkcionáře:**

- vytvářet na základě podnětů a požadavků instruktora a mužstva podmínky pro efektivní výkon činnosti, ať již při výcviku či při výkonu služby (materiální a časové vybavení k naučení se ovládnutí potřebných technik, jejich osvojení a seznámení se s technikou a materiálem; je-li dostatečné, projeví se na efektivitě činnosti jedince i útvaru),
- pravidelně společně s instruktorem zjišťovat a vyhodnocovat fyzickou a psychickou kondici mužstva a v případě pochybností včas konzultovat problémy s psychologem (znalosti o stavu mužstva pomohou při rozdělování úkolů a činnosti, které povedou k lepšímu, efektivnějšímu a bezpečnějšímu výkonu služby útvaru),
- vytvořit podmínky pro možnost potápěče kontaktovat psychologa v případě problému a zvolit vhodný postup případných změn ve funkci (včasné rozpoznání problému, dočasné pozastavení činnosti, snížení kvalifikace apod. jsou rozhodnutí patřící k řízení a vedení lidských zdrojů; vytvoření podmínek vedoucích k řešení problémů je pozitivní faktor, který podřízení jistě přivítají).

## 4 SOUHRN DÍLČÍCH TECHNIK A DOPORUČENÍ K PŘEDCHÁZENÍ STRESU A NEHOD VHODNÝ PRO SLUŽEBNÍ POTÁPĚČE

Na základě analýzy výše uvedených příkladů, dostupné literatury a zdrojů byl vytvořen níže uvedený souhrn využitelných technik, metod, žádoucích znalostí a procesů, vhodný pro služební potápěče. Jsou v něm zohledněna specifika tohoto potápění a zároveň obhajován jejich význam při použití. Zdroje rizika však, i když je to žádoucí stav, většinou nelze zcela eliminovat. V zájmu potápěče by však mělo být dodržování preventivních opatření s riziky souvisejícími, což by mělo vést ke snížení pravděpodobnosti jejich vzniku.

- **Efektivní výcviky** - potápění je činnost vyžadující jak teoretickou, tak fyzickou připravenost. Zlepšováním a zdokonalováním vlastních dovedností které nám mohou pomoci v obtížích, posilujeme zdroje umožňující nám zvládnout případnou stresovou situaci.<sup>33</sup> Správné osvojení potřebných znalostí, jejich ověření a vyzkoušení v rámci výcviku je nejdůležitější částí přípravy potápěče. Právě při prvotním výcviku a po celou jeho dobu je potápěč vystaven zvýšené psychické zátěži. Stresujícími faktory je zde v podstatě vše od nutnosti naučení a vstřebání mnoha nových znalostí a informací, jejich pochopení a začlenění jejich struktury a provázanosti do paměti přes jejich udržení a použití ve správnou dobu, společně s praktickou aplikací jak nasuchu, tak pod vodní hladinou. Dalším stresorem je seznámení se s rozsáhlou a složitou výstrojí a její leckdy náročnou údržbou. Důležitým stresorem je seznámení se s riziky potápění a jejich případným řešením, uvědomění si možných důsledků. Cílem výcviků, jak prvotního, tak navazujících a rozšiřujících kvalifikačních, je ovšem dosažení pozitivního ohlasu na tyto podněty (stresory), získání správných návyků a žádoucího chování. Je důležité si uvědomit, že potápěč „nováček“ nemusí disponovat potřebnými znalostmi a pokud znalostmi o potápění disponuje, povětšinou jen základními v rozsahu

---

<sup>33</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vydání. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6, s. 50

potápění rekreačního. Jedním z kroků, jak dosáhnout pozitivního vnímání a ohlasu, je doprovod studia odborným výkladem instruktora stejně tak i v praktické části demonstrace cviku instruktorem a také možnosti konzultací v případě nejasností ohledně probírané látky. Nejen, že se tím rozšíří okruh získávaných znalostí, ale také se získané znalosti díky představě o tom, že „to jde“, lépe upevní. Dalšími výcviky se udržuje a prohlubuje automatizace správných návyků, která snižuje nebezpečí vzniku chyb způsobených případným stresem. Ty je však stále potřeba obnovovat v důsledku vlivu zapomínání.

- **Fyzická připravenost a přehled o vlastním zdravotním stavu (i psychickém)** - rozvoj fyzické zdatnosti by měl představovat souběžnou přípravu potápěče spolu s výcvikem. Spolu s přehledem o vlastním zdraví jsou základem prevence únavy a vyčerpání i při použití vhodné a přiměřeně zvolené výstroje. Pokles fyzické výkonnosti je reálný již po několika týdenní nečinnosti. Není třeba mít formu špičkového sportovce, ale je vhodné fyzickou zdatnost udržovat. V rovině psychické je dobré osvojit si jednu či více relaxačních technik, umožňující zklidnění stresového stavu a následné soustředění mysli.
- **Přehled o stavu osobní techniky** – mít ucelený přehled o vlastní přidělené technice, jejím stavu a používání je jedním ze základních kroků k prevenci nehod a stresu z jejího možného selhání. Přesto i kvalitní technika může být příčinou potíží, špatně zvolená velikost nebo tepelné vlastnosti obleku, tvrdé ploutve, zamotaný kabel, hadice či lano, špatně ošetřená technika, nevhodné zvolení techniky pro daný úkol, nedostatečné technické vybavení, nesprávné použití techniky a také její případné poškození, jsou naopak významným zdrojem stresu.
- **Přehled o stavu společné techniky** – stejné doporučení se týká i výstroje společné „erární“, kdy jejímu ošetřování by měl být dán samostatný prostor. Vědomí o dobrém stavu techniky pozitivně ovlivní psychický stav potápěče

před ponorem a naopak zjištění nefunkčnosti a závady může působit jako významný stresor.

- **Provedení instruktáže a kontroly stavu potápěče a techniky před ponorem** – posílením zdroje informací a zjištěním skutečného stavu na základě spolehlivých a úplnějších dat<sup>34</sup> se umožní nejen komfortnější rozhodování, ale i volba vhodných postupů a techniky pro splnění úkolu a zdárnému provedení ponoru. Seznámení všech zainteresovaných osob s plánem ponoru, záložním plánem, a dostupnými zdroji (materiálně technickými, fyzickými a informačními) je zásadním faktorem při případném řešení krizové situace.
- **Vizualizace** – duševní příprava vedoucí k vytvoření představy o nastávající činnosti. Vytvoření si scénáře optimálního průběhu ponoru, případných neočekávaných situací, které by mohly nastat a jejich řešení. Při vědomí, kdy a jaký problém může v které části vizualizovaného (připravovaného) ponoru nastat, nabízí se možnost připravit se na odpovídající reakci včas. Promyšlení ponoru od počátku do ukončení, tedy od přípravy techniky přes samotný ponor až do uložení techniky na své místo. Použití vizualizace je vhodné při předvídání nadcházejících událostí.
- **Předvídavost** – nebo předjímání je proces, který je spojen s vizualizací. Předjímáním se jedinec připravuje ještě před tím, než se do stresové situace dostane a v mysli se na ni připravuje. V myšlenkách si připravuje vhodné strategie, vybírá metody a techniky, vytváří a hledá si specifické dovednosti, cvičí se v postupech zvyšujících odolnost, buduje a posiluje zdroje energie. Stresem je následně potápěč méně ovlivněn a reaguje pohotověji.

---

<sup>34</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vydání. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6, s. 50

- **Vytvoření plánu ponoru** – plán ponoru umožňuje stejně jako vizualizace a předvídatost učinit si představu o nastávající činnosti, není to ovšem jen proces duševní přípravy jako předchozí techniky, ale je součástí praktické přípravy na ponor. Je to soubor analýz informací o místě, podmínkách, dostupné technice a lidských silách (zdrojích) a rozhodování o jejich vhodném využití. Umožňuje přípravu záložního řešení případných problémů dostupnými vlastními zdroji a v případě jejich nedostatku přivolání dalších, kdy uceleným souhrnem informací dochází k efektivnímu využití všech sil a prostředků, určení jejich rolí, pořadí a důležitosti.
  
- **Dokonalá znalost používaného materiálu a výstroje** – stejně jako u přehledu o stavu osobní a společné „erární“ techniky i zde platí, že znalost široké škály materiálů a techniky, osvojení si jejich obsluhy a funkcí, případně i pochopení principů jejich činnosti je dobrým zdrojem informací za základě, kterých může jedinec rozhodovat o průběhu situace. Např. budu-li znát princip fungování inflátoru u kompenzátoru vztlaku a zjistím-li příčinu jeho nefunkčnosti pod hladinou, mohu využít jiných dostupných prostředků či se jej pokusit dostupnými prostředky a metodami opravit, či využít alespoň částečně. To platí pro všechny materiál, který nemá jedinečnou roli při ponoru. Naopak vlivem stresu mohu špatným ovládním materiál a výstroj buďto nedokázat použít nebo zničit, čímž jen dojde ke zvýšení psychické zátěže. Dokonalá znalost materiálu a výstroje, vlastní i erární, je zásadním faktorem pro zvládnutí stresu.
  
- **Poznání vlastní fyziologický limitů, pochodů a jejich ovládní** – pokud jde o potápění, je zcela pochopitelné, že základní znalosti o procesech dýchání, frekvenci dechu a objemu plic, společně s pochopením krevního oběhového systému, mají význam jak při plánování a přípravě na ponor, tak při samotném řešení stresových situací. Zklidnění dechu a snížení spotřeby dýchaného média a následné uvědomění může mít vliv na následné uvolnění kapacity myšlenek k analýze a vyřešení situace.



- **Pozorování a rozbor** – pozorování, rozbor a zhodnocení situace mohou být zásadním krokem k získání jasného myšlení pod vlivem stresu. Vlastní pozorování a následný rozbor mohou být jen otázkou zlomku sekundy, ovšem následné rychlé rozhodnutí na základě špatného vyhodnocení může mít následky fatální. A právě pod vlivem stresu je tendence ke špatným rozhodnutím nejsilnější (díky ovlivnění působícími faktory). Věnování zlomku času zastavení se, uklidnění, pozorování, analýze, vyhodnocení a následné reakci může významně ovlivnit žádoucí řešení situace, uvědomíme-li si při rozhodování, kde jsme, co se stalo a co bychom měli dělat a jaké na to máme zdroje.

Tento souhrn má služebnímu potápěči pomoci vhodně se zorientovat ve své přípravě a umožnit mu vybrat si vlastní vhodnou techniku, kterou použije pro osvojení jednotlivých doporučení. Pro každé jistě existuje i několik jiných možností a metod, jak požadovaného cíle dosáhnout. To by však vydalo svým rozsahem na samostatnou práci. Je již na volbě samotného potápěče, které z výše doporučených technik se rozhodne použít, zda jednu, dvě či všechny, nebo jen jejich část. Možnosti volby jsou i ve formě metody, kterými si případná doporučení osvojí.

## ZÁVĚR

Jak již bylo v této práci několikrát uvedeno, cílem efektivního výcviku a přípravy služebního potápěče je dosáhnout stavu, kdy se zvýšená psychická zátěž, kterou potápění a s ním spojená činnost pod vodní hladinou představuje, stane pro potápěče činností, která svou povahou odpovídá běžným nárokům na jeho psychiku.

Dosažení tohoto stavu lze procesem efektivního výcviku, při kterém bude kladen důraz i na psychickou přípravu potápěče a rozvoj vlastností: soudnosti, zodpovědnosti a sebekázně.

V této práci bylo dále zmíněno, že jak v teoretické, tak praktické části přípravy služebního potápěče, v osnovách jednotlivých kurzů a jejich výcvikových manuálech jsou zařazeny i kapitoly zabývající se psychologickou stránkou ponoru a že jsou zde i kapitoly zabývající se předcházení a případnému řešení potápěčských nehod a krizových situací.

Cílem této práce bylo dosáhnout identifikace zdrojů stresu u služebního potápěče v celém rozsahu jeho činnosti, a to od samotného výběru, přes výcvik až po samotný výkon činnosti - tedy zásah, a jejich analýzou případně zformulovat a doporučit vhodné metody, postupy, techniky a opatření pro potápěče, instruktora a služebního funkcionáře, které by učinily výkon potápěčské činnosti bezpečnější. Cíl této práce se metodou analýzy dostupných zdrojů, literatury a příkladů z praxe, jejich srovnáním a vyhodnocením podařilo naplnit.

Pokud služebnímu potápěči tato doporučení pomohou pochopit a eliminovat zdroje stresu a učinit tak ponor bezpečnější, ověří se tím nejen jejich správné pochopení a osvojení, ale i jejich vhodnost. Další aplikace těchto doporučení pak umožní potápěči efektivnější a bezpečnější výkon činnosti i při zvýšené psychické zátěži.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ATKINSONOVÁ, Rita et al. *Psychologie*. 1. vyd. Praha: Victoria publishing, 1995. ISBN 80-85605-35-X

BAŠTECKÁ, Bohumila, Jan MACH a kol. *Klinická psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0617-0

ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Forezní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2004. ISBN 80-86473-86-4

ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 80-86898-73-3

HRNČÍŘ, Evžen a Otakar Černochoch. *Zdravotnická problematika potápění*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 17-218-90

KATZ, Pavel. *Potápěčská technika*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1979

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2

KUKLETA, Miloslav. *Kapitoly z fyziologie potápěče*, 1. vyd. Praha: Ústřední výbor Svazu pro spolupráci s armádou, 1980

LINHART, Josef a kol. *Základy obecné psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. ISBN 14-545-87

MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobností*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7

NOVOMESKÝ, František. *Potápěčská medicína*. 1. české vyd. Martin: Osveta, 2013. ISBN 978-80-8063-397-4

OYHENART, Jean-Michel a Patrick MIOULANE. *Potápění, vášně a profese: metodika, výstroj, lokality*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 2004. ISBN 80-242-1168-8

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. přepracované a doplněné vyd. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2

PTÁČEK, Radek et al. *Burnout syndrom jako mezioborový jev*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-5114-6

SELYE, Hans. *Život a stres*. Bratislava: Obzor, 1966

SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5

STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-553-9

VIZINOVÁ, Daniela a Marek PREISS. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD), psychologická pomoc obětem války a katastrof*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-284-X

*Contaminated water diving operations, a complete guide to diving in contaminated water. Student manual*. Topsham: Emergency Response Diving International, 2010. ISBN 1-931451-90-7

*Sportovní potápění*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1972. ISBN 28-056-72

Pokyn ředitele ředitelství služby pořádkové policie Policejního prezidia České republiky č. 14/2021, kterým se podrobněji upravují podmínky pro výkon potápěčských činností v Policii České republiky, včetně tří příloh

*Koncepce činnosti hasičů při práci pod vodní hladinou* [online]. Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2006. [cit.5.2.2023]. Dostupné z <https://www.hzscr.cz/soubor/koncepce-prace-pod-vodni-hladinou-pdf.aspx>

*U.S. Navy Diving Manual, Revision 7* [online]. DIRECTION OF COMMANDER, NAVAL SEA SYSTEMS COMMAND, 2016 (Change 2018) [cit.5.2.2023].

Dostupné z

[https://www.navsea.navy.mil/Portals/103/Documents/SUPSALV/Diving/US%20DIVING%20MANUAL\\_REV7.pdf?ver=2017-01-11-102354-393](https://www.navsea.navy.mil/Portals/103/Documents/SUPSALV/Diving/US%20DIVING%20MANUAL_REV7.pdf?ver=2017-01-11-102354-393)

Policie.cz: Útvary Policie ČR – Odbor speciálních potápěčských činností a výcviku [online]. [cit.14.2.2023]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/odbor-specialnich-potapeckych-cinnosti-a-vycviku-9940.aspx>

## SEZNAM ZKRATEK

ČR	Česká republika
GAS	Generální adaptační syndrom
HAZMAT	Hazardous material (nebezpečná látka)
OSPČV	Odbor speciálních potápěčských činností a výcviku
SPČV	Speciální potápěčské činnosti a výcvik
ÚRN	Útvar rychlého nasazení