

# Přílohy

## Příloha č.1 - Anketa

### Potíže pohybového aparátu přístrojových potápěčů - Pavel Pek

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následující ankety. Vše je anonymní a výsledky budou sloužit pro mou bakalářskou práci.

#### 1 Pohlaví

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Muž  Žena

#### 2 Kolik je vám let?

Nápověda k otázce: *Napište pouze číslici*

#### 3 Jaká je vaše tělesná výška?

Nápověda k otázce: *(cm)*

#### 4 Jaká je vaše tělesná hmotnost?

Nápověda k otázce: *(kg)*

#### 5 Jaký je charakter vašeho povolání?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Převážně sedavé  Převážně chození  Převážně ve stoje  Přibližně ve stejném poměru sedavá i v pohybu
- Sportovně zaměřené zaměstnání (trenér, instruktor)

## 6 Věnujete se pravidelně nějaké pohybové aktivitě (mimo potápění)?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Nevěnuji  Běh  Cyklistika  Posilování  Plavání  Chůze  
 Jiná...

## 7 Jak dlouho se věnujete nějaké pohybové aktivitě?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1-2,5 let  2,5-5 let  5-10 let  Více než 10 let

## 8 Kolikrát týdně se věnujete některé pohybové aktivitě?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Méně než 2x týdně  alespoň 3x týdně  4x týdně a více  Nevěnuji se jiné aktivitě než potápění

## 9 Kolik minut věnujete pohybové aktivitě střední intenzity týdně?

Nápověda k otázce: *Střední intenzita cvičení: Středně intenzivní aerobní činnost znamená, že srdeční frekvence je zvýšená a začínáte se potit. Pomůckou k určení intenzity je, že jste schopni mluvit, ale písničku byste nezapívali, protože byste neměli dost dechu.*

- Méně jak 120 min  V rozmezí 121- 180 min  Nad 181 min

## 10 Kolik minut věnujete pohybové aktivitě vysoké intenzity týdně?

Nápověda k otázce: *Vysoká intenzita cvičení: Pokud chcete zvyšovat intenzitu aerobních aktivit, nahraďte ty se střední intenzitou postupně intenzivnějšími činnostmi jako je jogging. Vysoce intenzivní aerobní činnost znamená, že hluboce a rychle dýcháte a vaše tepová frekvence je výrazně zvýšená. Pracujete-li na této úrovni, nebudete schopni říci souvisle víc než několik slov. Zde jsou některé příklady činností, které vyžadují intenzivní úsilí: • jogging nebo běh • rychlá jízda na kole nebo jízda v kopcích • tenis • basketbal*

- Méně než 60 min  V rozmezí 61 - 90 min  Nad 91 min

## 11 Bolí Vás záda při setrvávání v jedné pozici delší než 30 min?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Ano, jen při sezení  Ano, jen při stání  Ano, při delším stání i sezení  Ne

## 12 Pokud trpíte v běžném životě bolestí zad, pociťujete během potápění úlevu od bolesti?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Ne  Nepociťuji bolesti zad v běžném životě

## 13 Jak dlouho se věnujete přístrojovému potápění?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1-2,5 let  2,5-5 let  5-10 let  Více než 10 let

## 14 Jaká je vaše potápěčská kvalifikace? (vyberte svou úroveň)

Nápověda k otázce: *Vyberte svou úroveň kvalifikace*

- Potápěč začátečník (CMAS 1\* / PADI OWD / SSI OWD / NAUI SD)
- Plně vycvičený potápěč (PADI AOWD / SSI AOWD / NAUI ASD)
- Potápěč záchranář (CMAS 2\* / PADI Rescue Diver / SSI Diver Stress & Rescue / NAUI Scuba Rescue Diver)
- Vedoucí potápěč (CMAS 3\* / PADI Divemaster / SSI Diveguide / NAUI Divemaster)
- Instruktor (CMAS 1\* / PADI OWSI / SSI OWI / NAUI Instruktor / nebo vyšší)

## 15 Kolik přibližně zvládnete ponorů ročně?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- do 10  11-50  51-100  Více než 100

## 16 Kolik ponorů máte celkem?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- méně než 50  50-100  více než 100

## 17 Potápíte se převážně s žaketem nebo křídlem?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Žaket  Křídlo

### 18 Potápíte se převážně s jednou láhví nebo dvojčaty?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1 láhev     Dvojče

### 19 Kam převážně umísťujete závaží

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepoužívám přídavné závaží     Používám opasek s olovy nebo broky     Do kapes žaketu nebo vesty     Na backplate nebo u tlakové láhve
- Nosím je rovnoměrně rozvržené u tlakové láhve nebo backplate + opasek nebo kapsy

### 20 Potápíte se převážně v suchém nebo mokrém/polosuchém obleku?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- V suchém obleku     V mokrém / polosuchém obleku

### 21 Vnímali jste někdy během ponoru nebo po ponoru bolesti v oblasti krční páteře?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano     Ne

### 22 Vnímali jste někdy během ponoru nebo po ponoru bolesti zad v oblasti lopatek?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano     Ne

### 23 Vnímali jste někdy během ponoru nebo po ponoru bolesti v oblasti bederní páteře?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano     Ne

**24 Vnímali jste někdy během ponoru nebo po ponoru bolesti čelistního kloubu?**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Ne

**25 Pokud jste při potápění zaznamenali bolesti, mohou být způsobeny zraněním utrpěným v minulosti? (prosím, popište zranění)**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Ne  Ano, poranění krční páteře  Ano, poranění zad v oblasti lopatek  Ano, poranění bederní oblasti zad
- Ano, poranění kyčlí a/nebo kolen
- Specifikujte zranění...

**26 Léčíte se s poruchou páteře?**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Ne  Ano, hyperlordóza  Ano, skolióza

**27 Věnujete se pravidelně kompenzačním cvičením?**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Ne

**28 Věnujete se před a po ponoru strečinku (protahování)?**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Ne