

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**POHYBOVÉ AKTIVITY SENIORŮ
VE VODNÍM PROSTŘEDÍ**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí práce:

Mgr. Eva Peslová

Zpracovala:

Magdalena Koubová

Září 2009

ABSTRAKT

Název práce: Pohybové aktivity seniorů ve vodním prostředí

Cíle práce: Přinést stručnou a ucelenou informaci o problematice seniorského věku a možnosti zachovat si stávající schopnosti a dovednosti ve vyšším věku se zaměřením na pohybové aktivity ve vodním prostředí. Zmapovat Českou republiku z pohledu poskytovaných služeb vodních aktivit určené pro seniory a zjistit jejich úroveň.

Metoda: Hlavním zdrojem informací bylo dotazování formou dotazníku se 16 otázkami týkající se materiálního zabezpečení provozu, personálního zajištění provozu, organizace provozu a návštěvnosti. Dotazník byl rozeslán do příslušných zařízení poskytující vodní aktivity pro veřejnost.

Výsledky: Výzkumná otázka se týkala počtu zařízení, která poskytují pohybové aktivity pro seniory ve vodním prostředí. Z výsledků dotazníkového šetření vyplynulo, že v České republice je nízký počet zařízení, která poskytují výše uvedené služby pro seniory.

Klíčová slova: stáří, senior, zatěžování staršího organismu, vodní prostředí, pohybové aktivity, plavání, cvičení ve vodě, zásadní kontraindikace

ABSTRACT

Title: Water Exercises and Activities for Senior Citizens

Goal of the research: is to provide a concise overview of the issue of aging and the ability of senior citizens to maintain their motor skills and physical abilities as a result of engaging in water exercises and activities. This study also aims to research and evaluate the availability water activities for senior citizens in the Czech Republic.

Research Method: The research data will be collected through a questionnaire, including 16 close-ended and open-ended questions, that will distributed to swimming pools and recreational centres providing water activities for citizens.

Results: The hypothesis that there were a significantly low number of swimming pools and recreational centres, which offer water activities and exercises for senior citizens in the Czech Republic proved to be correct.

Keywords: old age, senior, loading of older organism, aquatic environment, physical activities, swimming, aqua-fitness, basic „contraindications“

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.

V Praze dne

Magdalena Koubová

Poděkování:

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Evě Peslové za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Ráda bych také poděkovala PaedDr. Ireně Čechovské, CSc. za poskytnutí odborné literatury.

Svoluji k zapůjčení své bakalářské práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena řádná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně očíslovat.

Jméno a příjmení: Číslo OP: Datum vypůjčení: Poznámka:

Obsah

1	Úvod.....	10
2	Cíle, úkoly a výzkumné otázky práce.....	12
2.1	Cíle.....	12
2.2	Úkoly.....	12
2.3	Výzkumné otázky.....	12
3	Teoretická část.....	13
3.1	Charakteristika stáří a stárnutí.....	13
3.1.1	Tělesná stránka.....	15
3.1.2	Psychické projevy.....	17
3.2	Pohybová charakteristika seniorů.....	18
3.2.1	Zatěžování staršího organismu.....	19
3.2.2	Objem a intenzita pohybových činností.....	20
3.3	Charakteristika vodního prostředí.....	22
3.3.1	Tepelný vliv vodního prostředí.....	22
3.3.2	Mechanický vliv vodního prostředí.....	23
3.3.3	Chemický vliv vodního prostředí.....	23
3.4	Charakteristika zařízení a bazénového prostředí.....	23
3.4.1	Hygienické nároky.....	24
3.5	Pohybové aktivity ve vodním prostředí pro seniory a jejich význam.....	26
3.5.1	Plavání.....	27
3.5.1.1	Význam plavání pro pohybový aparát.....	27
3.5.1.2	Vliv plavání na duševní funkce člověka.....	28
3.5.1.3	Význam plavání pro seniory.....	28
3.5.2	Cvičení ve vodě – aqua-fitness.....	29
3.5.2.1	Charakteristika stavby jednotky aqua-fitness.....	33
3.6	Zásadní kontraindikace pohybových činností ve vodě.....	34
3.7	Podmínky a organizační zabezpečení pohybových aktivit seniorů ve vodě.....	35
4	Praktická a výsledková část.....	36

4.1	Výzkumný plán, cíl výzkumu	36
4.2	Charakteristika dotazníkové akce	36
4.3	Dotazníkové šetření.....	36
4.3.1	Výsledky dotazníkového šetření.....	37
5	Diskuze	50
6	Závěr	53
7	Literatura:.....	54
8	Přílohy.....	57

1 Úvod

K tématu bakalářské práce mě přivedl volitelný předmět Aqua-fitness, který jsem absolvovala v průběhu studia. Hodiny výborně vedené Mgr. Evou Peslovou mě inspirovaly ke zpracování problematiky pohybových aktivit ve vodním prostředí pro osoby seniorského věku.

Myslím si, že problematika stáří se týká nás všech. Každý člověk je jedinečný a proto každý jinak vypadá, myslí, chová se, ale i prožívá jednotlivá stadia odlišně. Avšak nikdo není na samotné stárnutí dostatečně připraven. Stáří přináší řadu změn, které mohou způsobit potíže, se kterými se řada seniorů jen obtížně vyrovnává.

Stárnutí se týká jak každého jedince individuálně, tak zahrnuje i celou populaci. Stáří se aktivně zabývají sociologové, ekonomové, či politikové. Lepší životní a pracovní podmínky, kvalitnější zdravotní péče a sociální ochrana vedou k tomu, že méně lidí dnes umírá předčasně v dětství nebo během pracovního života. Více lidí má možnost prožít delší život než v minulosti a stáří se stává přímou zkušeností stále většího počtu lidí. Současně se zvyšující se nadějí na dožití při narození se mění životní styl, možnosti i očekávání starších osob. Starší lidé by měli dnes žít zdravěji a aktivněji.

Psychologie říká, že člověk je tak starý, jak staře myslí. Stáří je především funkcí duševního a tělesného stavu, a ne jen počtu let života. Proto je důležité, udržet si co nejdéle svěžest mysli i těla. (Štílec, 2004). S tím souvisí, v poslední době hojně užívaný výraz, „aktivní způsob života“ neboli zdravý životní styl“.

Ten zahrnuje dodržování určitých zásad v oblasti výživy a stravování, omezení negativních návyků (požívání alkoholických nápojů či kouření cigaret) a zdraví jako takové spočívá v provozování aktivní pohybové činnosti, udržování psychické rovnováhy i v prevenci před nemocemi, úrazy či stresem.

Jednou z možností pro udržení tělesné (i psychické) vitality jedince je plavání či jiná pohybová aktivita ve vodě. Nejde o podávání maximálních výkonů, zúčastňování se plaveckých soutěží, jde nám především o udržení adekvátního funkčního stavu organismu vzhledem k věku toho kterého člověka.

Mohli bychom sem zařadit, zdravotní plavání (např. aquaterapii, bazénovou terapii), rehabilitační plavání nebo nově aqua-fitness.

Aktivní pohyb nám přináší nejen radost a potěšení, ale hlavně ovlivňuje vlastní pohybový aparát, kultivuje pohybový projev, naplňuje jednotlivé specifické potřeby. Pokud je pohybová činnost realizována ve skupině vrstevníků umožňuje též socializaci i seberealizaci.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Cílem teoretické části je uvedení do problematiky, stručný popis procesu stárnutí, který zahrnuje tělesnou stránku i psychické procesy stáří. Dále se v teoretické části věnujeme zatěžování staršího organismu se zaměřením na pohybové aktivity ve vodním prostředí, zejména na plavání a cvičení ve vodě.

Praktická část je věnována dotazníkové akci, zda v České republice nabízejí plavecká zařízení plavání či pohybové aktivity ve vodním prostředí. Cílem práce je vyhledat jednotlivá zařízení a zjistit, zda výše uvedené služby seniorům nabízejí a získat od těchto zařízení informace, týkající se materiálního a personálního zajištění provozu, organizace provozu a návštěvnosti.

2 Cíle, úkoly a výzkumné otázky práce

2.1 Cíle

Hlavním cílem bakalářské práce je zmapovat Českou republiku z pohledu využití pohybových aktivit ve vodě pro specifickou věkovou kategorii – seniorský věk. Dále srovnání jednotlivých zařízení a sportovních center, kde aktivity probíhají.

Práce má podat ucelenou představu o zajištění vhodných pohybových aktivit ve vodním prostředí po organizační, personální a materiální stránce. Informovat o využívaných metodách a přístupech s propojením zdravého aktivního životního stylu seniorů.

2.2 Úkoly

- Z dostupných literárních zdrojů definovat seniorský věk – charakteristika, význam pohybových aktivit pro seniory
- Vyhledat jednotlivá zařízení v České republice
- Sestavit vlastní dotazník a průvodní dopis
- Z obdržených dotazníků informace přehledně zpracovat a provést analýzu získaných dat
- Zhodnotit a srovnat úroveň jednotlivých zařízení

2.3 Výzkumné otázky

- Je v České republice dostatek zařízení, která nabízejí seniorům pohybové aktivity ve vodním prostředí?
- Bude se úroveň nabízených služeb v jednotlivých zařízeních kvalitativně lišit?

3 Teoretická část

3.1 *Charakteristika stáří a stárnutí*

Stárnutí není záležitostí moderní doby, avšak až v posledních sto letech se stalo běžnou zkušeností. V prehistorických dobách se stáří nedožíval nikdo, a až do sedmnáctého století překročilo pětadesátý rok života pravděpodobně jen 1% populace.

Stárnutí obyvatelstva se svými ekonomickými a sociálními dopady na společnost se dnes považuje za jeden z dominantních problémů lidstva. Populace osob starších 60 let se ve světě pohybuje na úrovni 20%, v České republice tato skupina přesahuje 21%. (Štilec, 2001)

Existuje celá řada způsobů, jak definovat stárnutí. Znamky stárnutí jsou jak tělesné, tak duševní a jsou posuzovány měřítky biologického věku. Většina gerontologů označuje za počátek stáří věk 60 až 65 let. (Stuart-Hamilton, 1999)

Přibližně za čtvrt století budou v rozvinutých zemích osoby starší než 55 let tvořit asi 25% populace. Jestliže se občas vlády zajímají o fenomén stárnoucí společnosti a jsou jím zneklidněny, staré lidi zaměstnává o to více. Jedná se o důchodovém systému a zdravotní službě v souvislosti s tím, že jsou vážně omezovány rozpočtové výdaje. Chceme-li žít co možná nejdéle příjemně, samostatně a důstojně, musíme se spoléhat co možná nejvíc sami na sebe. (Dessaintová, 1999)

Délka života je geneticky daná (naprogramovaná), ale je ovlivnitelná výživou, životním stylem (uplatňují se vlivy stresu nebo naopak pohybové aktivity), ale i zdravotním stavem.

Antropologie rozlišuje dva druhy stárnutí – normální (v Evropě je mezníkem 30. rok života) a předčasné (v důsledku poruch v biologickém vývoji).

Věk rozdělujeme na kalendářní (podle narození) a věk biologický. Změny, které nastávají v procesu stárnutí, mají zpravidla ireverzibilní (nezvratný) charakter. S přibývajícím věkem se snižuje vitalita člověka a zvyšuje se zranitelnost. Proces stárnutí lze zaznamenat v jednotlivých orgánech poklesem jejich funkcí. (Kyrálová, Matoušová, 1996)

Konkrétní okamžik, ve kterém člověk zestárne nelze určit a chronologický věk je ve všech případech pouze arbitrární a nepříliš přesnou mírou.

Badatelé dále dělí stáří na:

- a) mladší stáří – vymezené roky 65 - 75
- b) pokročilé stáří – jež představuje kalendářní věk 75 let a více.

Další varianta rozděluje lidi starší 65 let na kategorii

- a) třetího věku – označuje aktivní a nezávislý život ve stáří
- b) čtvrtého věku – znamená období, kdy je člověk při zajišťování základních potřeb odkázán na druhé. (Kindlová, 2002)

V současné době prožíváme, aniž si to uvědomujeme, převratné období vyznačující se výraznými demografickými změnami obyvatelstva. Střední délka života lidí ve vyspělých zemích světa se znatelně prodlužuje. (Štilec, 2004)

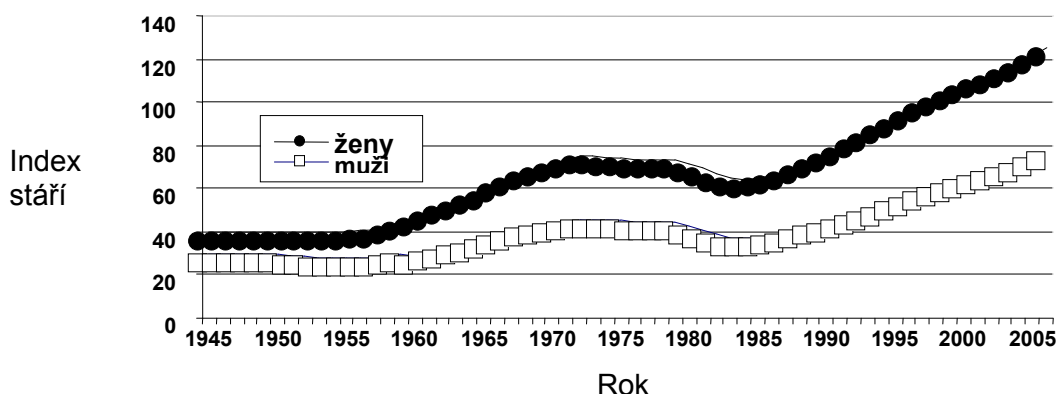
Průměrný věk populace se prodloužil zejména po roce 1950 a vzhledem k poklesu porodnosti i úmrtnosti se očekává jeho prodloužení až o 20 let. Výrazně se zvýšilo procento osob starších 60let, a to z poměru 1:14 na 1:4. (Štilec, 2004)

Dle Českého statistického úřadu je stárnutí české populace v současnosti velice frekventovaným tématem, a to ze všech možných aspektů. Zabývají se jím demografové, politici, ekonomové, sociologové, diskuse se nevyhnula ani zdravotnictví, sociální oblasti a i dalším oblastem života společnosti.

Index stáří, který vyjadřuje, kolik v populaci připadá osob ve věku 65 a více let na 100 osob ve věku 0-14 let, se během poválečného období poměrně dramaticky zvýšil.

Vývoj stárnutí populace vykazuje značné genderové rozdíly. Index stáří, který po celou dobu poválečného období byl v souboru žen vyšší než v souboru mužů, překročil v populaci žen hodnotu 100 již koncem 20. století, tzn., že mezi ženami je zastoupení nejstarších věkových skupin vyšší, než je zastoupení těch nejmladších. Poprvé k této převaze nejstarších žen nad nejmladšími došlo v roce 1998, kdy index stáří žen byl 102,0 a každoročně se pak neustále zvyšoval. V roce 2006 připadalo na 100 žen ve věku 0-14 let již 125,0 žen ve věku 65 a více let. Index stáří mužů je prozatím stále nižší než 100 (v roce 2006 to bylo 76,7 mužů ve věku 65 a více let na 100 mužů ve věku 0-14 let), avšak i ten se každoročně zvyšuje.

Graf č. 1 Index stáří žen a index stáří mužů v letech 1945 – 2006



3.1.1 Tělesná stránka

Jedinec prochází od narození určitým vývojem, jak psychickým, tak fyzickým, nezůstává nadále jako novorozenec, roste - stárne. Proto i jeho vnější vzhled se mění od dětství přes dospělost až ke stáří. Tento stav je nevyhnutelný a čeká na každého z nás. To je zákon biologie.

Biologické stárnutí tedy poukazuje na objektivní stav fyzické degenerace. Změny provázející stárnutí těla nejsou nijak povzbudivé. Tělesná tkáň ztrácí svoji elasticitu, dochází ke zhoršení funkce orgánových soustav. Vylučovací soustava zpomaluje svou činnost, trávicí soustava je méně zdatná při vstřebávání živin. Ke změnám dochází i u dýchací soustavy, která nedokáže zajistit takový přívod kyslíku jako dřív, oběhová soustava prochází též proměnami – srdce ztrácí sílu, dochází též ke snižování pružnosti periferních cév a poklesu srdeční činnosti.

Senior ztrácí svalovou hmotu a sílu, klouby již nefungují tak, jak by měly a stárnou také naše smyslové orgány. Smysly slouží mozku jako nástroje kontaktu s okolním prostředím, z čehož logicky vyplývá, že jakýkoli úpadek smyslů přímo ovlivňuje funkci mozku. (Stuart-Hamilton, 1999)

Zrak zprostředkovává 80% všech informací přicházejících zvenčí. Dokážeme si tedy představit, k jaké senzorické až deprivanční situaci může dojít, když dojde k postižení, úbytku nebo ztrátě zraku.

Taktéž sluch v průběhu dospělosti postupně slábne. Již v padesáti letech má řada lidí alespoň za určitých okolností (například při naslouchání slabým zvukům) horší sluch. (Bromley, 1988 in Stuart-Hamilton, 1999)

Stárnoucí populaci sužuje tedy zhoršení zraku (stařecká dalekozrakost, ztráta zrakové ostrosti) i sluchu (nedoslýchavost, tinitus – zvonění v uchu).

Vedle sluchového analyzátoru nesmíme též zapomenout na analyzátor vestibulární. Díky němuž vnímáme změny polohy hlavy, lineární či úhlové zrychlení. Při poruše vestibulárního ústrojí může dojít, jak uvádí Bartůňková (2006), k narušení vzpřimovacích reflexů, reflexů pro svalový tonus, reflexy pro držení rovnováhy. Poruchy způsobují kinetózy (mořská nemoc – např. nesnášení dopravních prostředků) a další.

U chutě můžeme říci, že se snižuje citlivost. Čich většinou neslábne, avšak jinak jsou na tom nemocní staří, tam dochází k citelnému slábnutí.

Hmat umožňuje člověku pomocí signálů z receptorů v pokožce reagujících na teplo, zimu a tlak vnímat okolí. Hmatová čidla jsou uložena v kůži, a protože dochází ke ztenčování a vrásnění kůže, dochází i ke změnám citlivosti. Starší lidé mají vyšší hmatový práh citlivosti - je třeba větší stimulace kůže, aby byl dotyk zaregistrován.

Úpadek smyslů ovlivňuje funkci mozku. Zhoršené vnímání znamená pro člověka nemožnost plně prožívat okolní svět. (Stuart-Hamilton, 1996)

Obecně můžeme říci, že u seniorů dochází ke snížení funkčních kapacit tělesných systémů, nastává rychlejší únavnost, je potřeba delší regenerace, dochází ke zhoršení autoregulace, objevuje se různá rychlost stárnutí orgánů a tkání a celkově se zhorší ekonomika práce jednotlivých systémů. (Bartůňková, 2006)

Panuje všeobecný názor, že vybrané pohybové aktivity mohou značnou část staršího obyvatelstva dlouhodoběji udržet jako nezávislou a samostatně o sebe pečující skupinu. To je trend, který dnes cíleně realizují v zemích západního světa. (Štilec, 2001)

Důležitá je motivace a ovlivňování starších osob k aktivnímu stylu života, jehož nezbytnou součástí jsou tělovýchovné aktivity, a to je úkol velmi obtížný a dlouhodobý (Štilec, 2004).

3.1.2 Psychické projevy

Psychologické aspekty stáří se stávají předmětem odborného zájmu prakticky až ve 20. století. Přestože mezi fyzickými změnami a psychikou existuje vztah vzájemného ovlivňování, mnoho autorů upozorňuje na relativní autonomii psychických funkcí. Psychologické aspekty stárnutí jsou metodicky obtížně přístupné. Důvody jsou mnohé: stárnutí organismu, tedy i „duše“, začíná pozvolna a je otázkou, kdy vlastně přichází ten kvalitativní zvrat. (Haškovcová, 1989)

Člověk je starý, jak staře myslí, konstatují psychologové. Proto je stáří funkcí duše a ne počtu let života. Udržet svěžest mysli a těla co nejdéle se podaří, když žijeme prostě v souladu s řádem bytí, když neznásilňujeme svoji přirozenost a nesnažíme si hrát na někoho, kým nejsme. Dá se říci, že člověk je relativně mladý, dokud je ještě schopen se učit, snášet nové odlišné názory, získávat nové zkušenosti a dát se jimi ovlivnit. (Štilec, 2001)

Vystihnout podstatné rysy staršího člověka je značně komplikované, protože každý se utváří v odlišných společenských a sociálních podmínkách. Rozdíly mezi jedinci ukazují, že normální fyziologické stárnutí probíhá v různých psychických složkách různě: nastupuje v nestejném věku, postupuje odlišnou rychlostí. (Říčan, 1990 in Štilec, 2004)

Za nejobecnější charakteristiku stárnutí se považuje zpomalení psychické činnosti. Čím komplikovanější je podnětová situace, tím výrazněji se projevují rozdíly mezi mladšími a staršími co do rychlostí reakce. Je prokázáno, že největší podíl na snížení rychlosti reakce mají centrální procesy, spojené se zpracováním situace a s rozhodováním o způsobu reakce. Proto starším lidem nevyhovuje činnost vyžadující rychlé rozhodování, činnost pod tlakem. (Baštecký, Vojtěchovský a kol., 1994 in Štilec, 2001)

Obecně s věkem klesá vitalita a energie. Dochází k celkovému zpomalení psychomotorického tempa a senzomotorické funkční koordinace. Chůze se zvolňuje, gesta se zmenšují, je jich méně i co do počtu. Řeč starých lidí bývá pomalejší, někdy rozvláčná. Veškerá činnost trvá starému člověku déle. Na druhé straně je toto negativum zpravidla vyrovnáváno systematičností, důsledností a důkladností. (Haškovcová, 1989)

Deficit ve smyslovém vnímání může vyvolávat emoční problémy, hlavně deprese, ale i úzkost a výbušnost seniora. Je tím myšlen zejména úbytek sluchu, zraku a z toho vyplývající komplikace.

Negativní vliv na denní rutinu života mají i změny v motorice i změny v oblasti učení a paměti. K významným rozdílům dochází mezi epizodickou (váže se k místu, době, týká se určitých faktů) a sémantickou pamětí (obsahuje osvojené znalosti – slova, symboly). Stárnutím se epizodická paměť zhoršuje, sémantická paměť, obsahující celoživotní zkušenosti, slouží jako základ dalšímu učení. (Štilec, 2001)

Je dobré na druhou stranu vyzvednout i pozitiva, která lze ve stáří spatřovat. Často dochází ke zklidnění a zmoudření obecně. Zvyšuje se trpělivost a přesnost při provádění přiměřených činností. Nesporným kladem je větší pochopení problémů druhých, obdobně i stálost v názorech a vztazích ke svému okolí. Zvětšuje se rozvaha jednání a vystupování, včetně osobního projevu. Obezřetnější se zdá přístup k zadaným úkolům a schopnost odlišit podstatné od nepodstatného. (Říčan, 1990 in Štilec, 2003)

3.2 *Pohybová charakteristika seniorů*

S určitým stupněm omezení fyzické i psychické výkonnosti je třeba počítat u všech stárnoucích lidí. Staří lidé obvykle trpí několika různými chorobami současně, které se často ve svém průběhu navzájem ovlivňují. (Štilec, 2001)

Každá změna sociální situace se u starých lidí projevuje na jejich zdravotním stavu, což platí i v opačném případě. Vztah mezi zdravotním stavem a sociální situací bývá ve stáří tak těsný, že krátkodobé narušení vede k výraznému zhoršení vlastních životních postojů a tím celkového zdraví. (Baštecký, Vojtěchovský a kol., 1994 in Štilec, 2001)

Se stářím je spojeno snížení pohyblivosti, nejčastější chorobou starých je onemocnění pohybového ústrojí. Sem patří osteoartróza (nejčastější kloubní onemocnění) a osteoporóza (úbytek celkové kostní hmoty). (Štilec, 2001)

Bartůňková (2006) uvádí následující snížení pohybových schopností:

- koordinace výrazněji po 40. roce
- flexibilita od 15. roku, výrazně od 50. roku
- rychlost i statická síla klesá již po 20. roku

Veškerý život se projevuje pohybem. Proto je pohyb i základní potřebou každého živého tvora, včetně člověka, zvláště je-li uskutečňován s pozorností a spontánně. K tomu je však třeba naučit se citlivě vnímat svoje tělo, cvičit v bdělém pozorování účinků vlastního pohybu, abychom získali zkušenost o sobě samých ve spojitosti s prostředím. Pohybové aktivity mohou významně napomáhat ke změně postoje k sobě samým, především ke svému tělu. Prohloubením vnímavosti svého těla získáme zkušenost, že právě pohyb může být zdrojem radosti a vnitřních prožitků obohacujících člověka. (Adamírová, 1995 in Štílec, 2001)

Marie-Paule Dessaintová (1999) radí „Pohybujte se, chod'te, plavte, tancujte, skákejte, běhejte, bruslete, šlapejte na kole, hrajte si venku. Maximálně využijte svých fyzických schopností a stále je vylepšujte. Mějte zálibu v námaze a dobře jezte. Vaše tělo bude krásnější, harmoničtější, zdravější, lépe vybavené k obraně proti napadení zvnějšku a k zápasům s obtížemi. Budete ve formě a bude si moci hrát s vnoučaty.“

Je prokázáno, že vybrané pohybové aktivity mohou značnou část staršího obyvatelstva dlouhodoběji udržet jako nezávislou a samostatně o sebe pečující skupinu.

3.2.1 Zatěžování staršího organismu

Při sestavování cvičebního programu pro seniory je nutné, má-li být účinek pohybu příznivý a zřetelný, respektovat věková specifika stárnoucího organismu, zdravotní stav, faktory motivace, dosaženou úroveň pohybových dovedností i tělesnou zdatnost účastníků. Pohyb by měl navozovat uvolnění, psychickou pohodu a zároveň radost a spontánní požitek.

Má-li pohybová činnost účinným způsobem přispívat ke zdravému způsobu života, musí jít o činnost pravidelnou, dlouhodobou a musí se dodržovat správné zásady v následujících oblastech:

- celkové množství pohybových aktivit
- úsilí, s jakým je činnost prováděna
- výběr činností k udržení nebo rozvoji základních pohybových schopností
- psychické uspokojení, prožitkovost
- rozložení pohybových aktivit v průběhu (dne), týdne (Štílec, 2004)

3.2.2 Objem a intenzita pohybových činností

Je nesnadné jednoznačně vyjádřit délku tělesného zatížení dostačující z hlediska pozitivních změn organismu. Záleží na intenzitě, charakteru aktivity, věku a výkonnosti.

Zásady zatěžování starších osob dle Bartůňkové (2006)

- frekvence: 2 – 3x týdně
- doba trvání: alespoň 30 min
- intenzita: hodnocená oběhovou reakcí na zátěž

Doporučený charakter cvičení:

- vytrvalostní cyklická činnost (posílení kardiorepiračního aparátu)
- zdravotní kondiční gymnastika (cvičení zlepšující nejen kloubní pohyblivost)
- protahovací a vyrovnávací cviky (cviky na odstranění dysbalancí)
- rytmická dynamická cvičení (prožitkovost, vytrvalost, emoce)
- dynamické posilování (posílení potřebných svalových skupin)
- nácvik relaxace a dechová cvičení (uvolnění)

Cvičební program pro seniory má podle Cinglové (2002) obsahovat:

- zlepšování aerobní kapacity
- posilování (menší zátěží, ale častější opakování cviků)
- zvyšování rozsahu pohybu v kloubech na úroveň přiměřenou věku
- zlepšování koordinace pohybů
- udržování rovnováhy
- nácvik vstávání

Kyralová, Matoušová (1996) doporučují pro optimální funkci oběhového ústrojí seniorů zatížení 3x týdně po dobu 60 minut, nebo 5x týdně po dobu 30 minut mírné až střední intenzity (30-60% maxima, a pokud lékař dovolí, po dobu 5 minut při každém cvičení až do 75% maxima). (Štílec, 2004)

Z výše uvedeného vyplývá, že u relativně zdravotně způsobilých starších osob je objem 3-4 hodiny pohybově-prožitkových aktivit týdně, spolu s dalšími racionálními přístupy, účinným prostředkem pro oddálení involučních jevů stárnoucího organismu. (Štílec, 2004)

Zatěžování má být pozvolné, postupné, daleko pomalejší než u mladších osob, založené na rozvoji či alespoň udržení vytrvalosti ve vhodné intenzitě zatížení, zvyšování fyzické zdatnosti.

Při tvorbě programů pro seniory musíme vyloučit rychlé změny polohy hlavy, tvrdé doskoky, koordinačně náročná cvičení, vyloučení dlouhodobého zatěžování nosných kloubů (zejména u obézních), vyloučení statických cvičení (u kardiaků), nadměrné horko (stáří je provázáno termoregulační labilitou). (Bartůňková, 2006)

Mezi obecná doporučení pro vedení pohybových programů seniorů patří obecné vědomosti cvičitele o fyziologických změnách a psychice stárnoucího organismu. Cvičitel musí znát specifika práce se zatížením, musí umět poskytnout první pomoc v případě potřeby, vyžadovat vstupní zdravotní prohlídku oběhového a pohybového aparátu. Rozvrh cvičební lekce stanovit v dopolední době, kdy jsou senioři relativně čilí a mají čas na seberealizaci. Cvičitel je odpovědný za náročnost zatížení, které musí odpovídat zdravotní a výkonnostní úrovni cvičenců. Cvičitel by měl motivovat, chválit, povzbuzovat, opravovat, mít trpělivost.

Cvičitel též usměrňuje seniory k celostnímu stylu života, kde rozhoduje:

- rovnoměrné zastoupení tělesných a duševních prožitkových aktivit
- pozitivní přístup a vztah ke své osobě, okolí, přírodě a životu
- respektování biorytmů, dodržování racionálního stravování včetně pitného režimu (Štílec, 2003)

Před zahájením pravidelné pohybové aktivity by se měl senior ujistit o tom, že jeho zdravotní stav tuto činnost dovoluje. Odpověď organismu na tělesnou námahu

nejlépe určí zátěžový test, který je indikován u osob starších 40let nebo s rizikovými faktory pro ischemickou chorobu srdeční. (Cinglová, 2002)

3.3 Charakteristika vodního prostředí

Účinnost pobytu a pohybu ve vodě je dána především vlivy vodního prostředí a vlastní činností.

Mezi základní vlivy vodního prostředí na člověka patří vliv tepelný, vliv mechanický a vliv chemický.

3.3.1 Tepelný vliv vodního prostředí

Tepelná vodivost vody je ve srovnání se vzduchem 23x větší. Proto voda daleko výrazněji ohřívá nebo ochlazuje tělesný povrch. Podle teploty rozlišujeme vodu mrazivou (do 10 °C), studenou (10 – 20 °C), vlažnou (21 – 32 °C), indiferentní (33 – 34 °C), teplou (35 – 37 °C) a horkou (nad 37 °C).

V praxi se při plavání setkáváme s vodou vlažnou. Z hlediska potřeb zdravotního plavání je výhodná teplota vody 26 °C. Svaly jsou lépe prokrvovány. I samotná klidová poloha ve vodě zvyšuje několikanásobně energetický výdej organismu a výrazně ovlivňuje metabolismus, krevní oběh, dýchání a žlázy s vnitřní sekrecí. Zároveň ztrácí tělo ve vodě značnou část tepla a to tím více, čím je voda chladnější.

Lidský organismus se chladnějšímu prostředí přizpůsobuje typickou adaptační reakcí. A aby nedocházelo při plavecké činnosti k zbytečnému nachlazení, je třeba respektovat další poznatek, že kůže při pobytu ve vodě značně nasaje vodu, při vypařování této vody po činnosti je tělu odnímáno mnoho tepla, je proto třeba dbát na rychlé a důkladné osušení těla i vlasů a na teplé oblečení v chladných obdobích.

3.3.2 Mechanický vliv vodního prostředí

Při ponoření do vody vede hydrostatický tlak ke stlačení a vyprázdnění povrchových žil na periferii. Z žilního systému se krev přesouvá do nitrohruďního prostoru a tam naplňuje srdce, plíce a jiné orgány více než za běžných podmínek. Centrální oběh krve se tak ve srovnání s celkovým objemem krve zvětšuje o 200 až 400 ml.

Plíce jsou dobře prokrveny a pracují v plném rozsahu. Zlepšuje se množství parciálního tlaku kyslíku v krvi. Při vdechu musí dýchací svaly překonávat tlak. Naopak výdech je ve vodě snazší.

Mechanický účinek vody působí též jako masáž.

3.3.3 Chemický vliv vodního prostředí

Existuje rozdíl mezi léčebnými, termálními bazény s větším množstvím oxidu uhličitého, sloučenin síry a jiných látek, které působí dráždivě na kůži a zvyšují její prokrvování a na druhé straně se ve vodě vyskytují látky určené k dezinfekci vody – plynný chlor, chlorové vápno apod., které jako oxidační látky ničí enzymy mikroorganismů.

Je proto vhodné používat ve vodě plavecké brýle a po skončení pobytu ve vodě je nutné osprchovat celé tělo a zejména propláchnout oči. (Bělková, 1994)

3.4 *Charakteristika zařízení a bazénového prostředí*

Bazénové prostředí by mělo navozovat příjemný pocit. V domácím prostředí není tato podmínka problémem, ve veřejných bazénech by při skupinovém cvičení měl mít každý prostor, aby se jednotlivci vzájemně nerušili a nepřekáželi. Výhodný je pravoúhlý bazén se šikmým dnem, využitelné jsou i nestandardní bazény. Minimální velikost je limitována využitím pro plavání, ale např. i pro chůzi.

U malých bazénů jsou nepříjemně vnímány neustálé změny směru pohybu a s tím spojená značná stereotypnost.

Bazén by měl mít dobře řešené akustické, termické a klimatické parametry. Důležité je osvětlení, normou požadovaný hygienický standard a úroveň zázemí (toalety, sprchy, šatny), které by mělo být bezbariérové.

Z hlediska prevence zranění je důležitý bezpečný povrch dna. Hloubka vody je též důležitá. Velmi výrazně ji pocítují zvláště nejistí plavci. Volíme ji nejvíce v závislosti na tom, co budeme ve vodě provádět. (Čechovská, Novotná, Milerová, 2003)

3.4.1 Hygienické nároky

Mezi obecné hygienické a konstrukční požadavky na bazény patří:

- Materiály, které přicházejí do styku s bazénovou vodou, nesmí ovlivnit kvalitu vody a nesmí ani snižovat účinnost dezinfekce bazénové vody. Totéž platí pro pomůcky používané při plavecké výuce (např. ploutve, plavecké desky apod.), které musí být navíc odolné vůči fyzikálně-chemickým vlastnostem bazénové vody,
- do bazénů nemají přístup osoby trpící vlasovými, kožními nebo jinými přenosnými chorobami, osoby zahmyzené, osoby zjevně pod vlivem alkoholu či jiných návykových látek,
- úroveň hladiny nesmí být níže než 30 cm pod úrovní ochozů a v úrovni hladiny musí být zřízen přelivový žlab, ze kterého se voda nesmí vracet zpět do bazénu,
- kapacita vodní plochy se orientačně stanoví tak, že v části pro neplavce činí plocha pro jednoho neplavce 3 m² a v části pro plavce činí plocha pro jednoho plavce 5 m²,
- hloubka vody pro neplavce může být nejvýše 160 cm a musí být zřetelně vyznačena,

- u bazénů hlubších než 160 cm musí být v hloubce 120 cm u obvodových stěn vybudována pro uživatele bezpečná záchytná plocha v šířce minimálně 10 cm,
- veškeré odtokové prvky v bazénech musí být řešeny tak, aby nemohlo dojít k ohrožení uživatelů bazénu,
- kolem všech bazénů musí být snadno čistitelný ochoz s protiskluzovou úpravou, na kterém se nesmí držet voda,
- prostory bazénu musí být udržovány v čistotě.

(<http://www.docelceta.eu/ceska-republika>)

Důležité je rovněž zázemí těchto zařízení. K základním hygienickým požadavkům na zázemí bazénů, umělých koupališť a saun patří následující požadavky:

- U nově budovaných nebo rekonstruovaných zařízení nejméně dvě šatny nebo převlékací kabiny musí mít úpravy umožňující přístup osoby používající vozík pro invalidy a musí být opatřeny sklopným sedátkem,
- do šaten pro koupající nesmí být umožněn volný přístup návštěvníků,
- počet sprch se řídí předpokládanou kapacitou,
- podlahy a stěny šaten musí být z hladkého, snadno čistitelného materiálu, podlahy musí mít protiskluzovou úpravu a nesmí na nich zůstat voda,
- záchody musí být odděleně pro muže a ženy,
- podlahy sprch a záchodů musí být ze snadno omyvatelného a dezinfikovatelného materiálu s protiskluzovou úpravou, ve sprchách nesmí zůstat voda.

(<http://www.dolceta.eu/ceska-republika>)

3.5 *Pohybové aktivity ve vodním prostředí pro seniory a jejich význam*

Negativní důsledky našeho způsobu života se stále častěji projevují ve všech věkových kategoriích. Civilizační choroby, nevhodná strava, znečištění životního prostředí a další činitelé ohrožující zdraví by mohly být úspěšně kompenzovány vhodnou pohybovou aktivitou. Plavání a cvičení ve vodě vnímáme jako vhodnou celoživotně prospěšnou pohybovou aktivitu. Pomáhají nám k tomu specifické vlastnosti vodního prostředí a charakter pohybu v něm.

Při splnění nezbytných hygienických podmínek jsou pohybové aktivity ve vodě vhodné jak pro malé děti, těhotné, tak pro osoby se zdravotním postižením či oslabením a také pro seniory. Jako nejučinnější pohybovou aktivitu doporučujeme plavání prostřednictvím tradičních plaveckých způsobů i jejich modifikací. Pokud technika plavání neumožňuje bezpečně se ve vodě zatěžovat, můžeme např. zvolit s podobným efektem chůzi nebo klus ve vodě a doplnit je dále o vhodná a efektivní cvičení. (Břečková, 2009)

Adekvátní pohybová aktivita je pro tuto věkovou kategorii účinným prostředkem proti oslabování základních životních funkcí – především oběhu krevního, dýchání a nervového systému.

Pohybová aktivita si klade za cíl udržet relativně optimální fyzickou kondici a duševní pohodu a zpomalení procesu stárnutí a s ním spojených degenerativních změn v organismu.

Udržování úrovně tělesné připravenosti lze ovlivnit především zaměřením na objem činnosti, na soustavnost a pravidelnost.

Také pro minimální riziko úrazů je plavání pro straší osoby velmi vhodné. (Bělková, 1994)

3.5.1 Plavání

Plavání je významným prostředkem zdravotní prevence, regenerací fyzických a duševních sil, kompenzuje nepříznivé vlivy vnějšího prostředí a slouží i jako rehabilitace.

V oblasti motoriky člověka patří k základním a to dokonce životně důležitým dovednostem.

Ve srovnání s ostatními pohybovými aktivitami, má plavání možnost širokého uplatnění, není vyhrazeno jen určité věkové kategorii a potencionálně zasahuje do života člověka od nejtútlejšího věku až do pozdního stáří.

Plavání a ostatní vodní aktivity jsou velmi vhodnou a účelnou součástí pohybového režimu zdravotně oslabených a postižených. Mimořádné zdravotní účinky plavání vyplývají zejména ze specifických vlastností prostředí, ve kterém se provádí, ale i z charakteru vlastní činnosti.

3.5.1.1 Význam plavání pro pohybový aparát

Plavání všestranně zatěžuje svalstvo. Hydrostatický vztlak a horizontální poloha snižuje statickou složku svalové práce a vytváří tak podmínky pro relaxaci svalů. Antrigravitační účinky hydrostatického vztlaku odlehčují přetěžované páteři a celému pohybovému aparátu.

Značný rozsah pohybů působí příznivě na udržování kloubní pohyblivosti, což je důležité zejména pro starší osoby.

Plavání příznivě ovlivňuje dýchací systém. Plíce jsou lépe prokrvovány, při vdechu i výdechu do vody vyvíjejí svaly větší úsilí, což vede k jejich posilování.

Pobyt ve vodě působí pozitivně na rozvoj termoregulačních schopností a napomáhá všeobecně žádoucímu otužování organismu.

Bezvýznamná není též okolnost, že samotné pohybové činnosti ve vodě jsou aktivity s nejnižším úrazovým rizikem. Vodní prostředí svým odporem znemožňuje prudké, švihové nebo silové pohyby, brzdí je, ani by omezilo rozsah pohybu v kloubech. (Bělková, 1994)

Janošková a Muchová (2002) jen potvrzují, že voda se vyznačuje celou řadou pozitivních vlastností, které umožňují širokému okruhu osob provádět ideální fitnessový trénink. Vztlková síla vody napomáhá nadlehčovat tělo, a proto se vodních fitness-programů mohou účastnit i osoby se silnou nadváhou a přitom velká část podpůrného a pohybového aparátu je odlehčována, zejména páteř a klouby.

Břečková (2009) dodává, že vodní prostředí znemožňuje prudké švihové pohyby, brzdí je, aniž by omezilo rozsah pohybu v kloubech. Při pohybu ve vodě aktivujeme rovnoměrněji celý pohybový aparát a podněcujeme vnitřní orgány k mnohem intenzivnější činnosti.

3.5.1.2 Vliv plavání na duševní funkce člověka

Specifický pozitivní vliv má plavání na dušení funkce člověka přetíženého negativními civilizačními faktory, což se odráží ve zvýšené neurotizaci populace. Přiměřeným drážděním CNS vyvolává příjemné uklidňující pocity, jež jsou zprostředkovány právě bezprostředním kontaktem s vodou. (Bělková, 1994)

Pohybové aktivity ve vodě mají psychologický význam. Poskytují radostnou náladu v přátelském kolektivu vrstevníků, napomáhají prohlubování spánku a zlepšují metabolismus, odstraňují komplexy a pocity méněcennosti (ve vodě jsou si všichni rovni), pomáhají předcházet pocitům zbytečnosti a osamělosti. Cvičení a plavání ve vodě přispívá ke zvyšování sebevědomí, pomáhá předcházet depresím, nabízí aktivně prožít volný čas a hlavně zapojuje seniory k aktivnímu prožití stáří. (Kindlová, 2002)

3.5.1.3 Význam plavání pro seniory

Plavání a cvičení ve vodě jsou při dodržení určitých zásad bezrizikovou pohybovou aktivitou i u osob starších 60let. Plavecké aktivity mohou být účinným prostředkem dlouhodobé podpory zdraví, mohou sloužit k udržení přiměřené kondice, tělesné hmotnosti, duševní svěžesti, zprostředkovávat sociální kontakt a být zajímavou prožitkovou sférou.

Vhodná jsou cvičení aerobní, spíše nízké intenzity, prováděná plynule s odpovídajícím režimem dýchání, a dále cvičení zaměřená na udržení kloubní pohyblivosti. Vhodné je střídat plavecké způsoby prsa, kraul, znak. Též můžeme využít i jejich modifikací, např. znak soupaž, základní znak nebo rozložený kraul apod. Je možné využít prvkového plavání – záběry pouze dolními nebo horními končetinami s využitím plavecké desky. Nevhodné je potápění, plavání v bezdeší, opatrně je třeba volit skoky do vody, činnosti vyšší intenzity, je nutné hlídat prochlázení.

Vhodnější formou než individuální plavání je pro seniory skupinová činnost, nejlépe ve vymezeném prostoru, kde je zaručena vyšší bezpečnost pohybu. (Čechovská, Miler, 2001)

3.5.2 Cvičení ve vodě – aqua-fitness

V pojmu aqua-fitness (dále jen AF) se spojuje vodní prostředí, tj. aqua, a fitness, tj. jednodušeji řečeno tělesná zdatnost. AF je moderní termín, ale celkem tradičně, i když ve zvláštním prostředí, propojuje péči o tělo a duši.

Pod AF rozumíme všechny pohybové aktivity ve vodě, které svým obsahem, způsobem provádění a intenzitou zátěže sledují oblast prevence a podpory zdraví.

Historie aplikovaného plavání a cvičení ve vodě je dávná. Z léčebných, rehabilitačních a rekreačních důvodů byly pohybové činnosti ve vodě vždy hojně vyhledávány. Dnes jsou znovuobjeveny a rozvíjejí se co nejatraktivnějším způsobem. Využívá se různých pohybových forem, hudby, zajímavých pomůcek.

AF považujeme za vhodnou aktivitu vyvolávající žádoucí adaptační změny v organismu ve smyslu očekávaných pozitivních efektů:

- v adaptaci srdečně-cévního systému – např. zpomalení klidové srdeční činnosti, účinnější využití kyslíku v pracujících svalech, snížení systolického tlaku, či prevence infarktu myokardu a mozkové mrtvice
- v činnosti dýchacího systému – zvýšení plicní kapacity, úprava rytmu, hloubky a frekvence dýchání

- působením na hybný systém – v závislosti na věku udržení nebo zvýšení svalové zdatnosti, udržení fyziologické kloubní pohyblivosti, prevence osteoporózy, prevence vzniku diabetu
- kultivací pohybového projevu – zvládnutí specifických dovedností, rozvoj prostorové orientace, rovnováhy
- působením na psychosomatiku – zvýšení odolnosti, podpora dostatečné imunitní reakce, snížení pocitů úzkosti, depresí, redukce únavy, zvýšení sebedůvěry... (Čechovská, 2003)

Dle Janoškové a Muchové (2002) jde při aqua-fitness o dynamické pohybové formy, u nichž se pohybuje více než 1/7 až 1/6 veškerého kosterního svalstva. Svalstvo při pohybech však není pod trvalým napětím, nýbrž probíhá neustále střídání svalového napětí (tenze) a uvolnění (relaxace), jak je to charakteristické pro cyklické pohyby.

Cvičení ve vodě poskytuje sportovcům i nespportovcům nové zážitky, poznatky a zkušenosti. Je to forma pohybové aktivity, která přejí radosti, bezpečnosti, zajímavosti a poskytuje vhodný a účinný způsob tréninku jednotlivých funkcí organismu v každém věku, může oslovit začátečníky tak, jako i náročnější a výkonnější sportovce. (Labudová, 1999)

Pohyb ve vodě se známými vlastnostmi odlehčení, hydrostatického tlaku, odporu prostředí, tepelné vodivosti, má od samého vzniku nauk o stresu a jeho léčení a prevenci svou podstatnou roli. Regeneruje a slouží jako kompenzace všem jednostranně pohybově zatěžovaným osobám. (Benešová, 1997)

Ruth Sova ve své publikaci *Water fitness after 40* si klade otázku, co dělá cvičení ve vodě tak populárním. Srovnává cvičení na suchu a ve vodě, kde je cvičení více zábavné a příjemné, efektivnější a účinnější, také pohodlnější a bezpečnější. Cvičení ve vodě nám pomáhá zahánět pocity rozpačitosti či ostychu, voda nás nejen osvěží, ale nabije pozitivní energií.

Mnoho lidí si neuvědomuje, že problémy jako vysoký tlak, cholesterol, kouření, obezitu či arteriosklerózu mohou kompenzovat právě cvičením ve vodě. Nabízí se nám mnoho způsobů jak ve vodě cvičit.

Rozeznáváme cvičení na zahřátí (formy chůze, joggingu, poskoky, výkopy, prvky aerobiku či gymnastiky) protahování (na mělčině, či u okraje bazénu), posilování svalů, flexibilitu, cviky na relaxaci a zklidnění.

Ruth Sova (1995) doporučuje cvičení nejen běžné populaci, ale hlavně lidem staršího věku a vyjmenovává další obtíže a problémy, které jsou leckdy spojovány právě se stářím.

- Artritida
- Problémy se zády
- Chronická onemocnění
- Zácpa
- Snížený objem plic
- Nedostatek pohybu
- Cukrovka
- Srdeční choroby
- Vysoký krevní tlak
- Zvýšený cholesterol
- Obezita
- Snížená svalová schopnost
- Senilita
- Stres a napětí

Dodává, že cvičení ve vodě kladně působí i na psychiku. Cvičení zlepšují naše emoce, cítíme se dobře, dobře vypadáme, cvičení nás naplňuje a dává nám chuť do života. Emočně stabilní osoba s dobrým držením těla bude méně náchylná k tělesným obtížím, bolesti, bude mít lepší imunitní systém. Cvičení ve vodě tedy pomáhá po všech stránkách. (Sova, 1995)

Pro aqua-fitness je nezbytná určitá plavecká úroveň. Předpokladem je uspokojivá adaptace na vodní prostředí, což představuje klidná reakce na zalití obličeje vodou, na potopení při ztrátě rovnováhy, ale také ovládnutí účinných vyrovnávacích pohybů, které souvisejí s citlivým vnímáním vodního prostředí. (Čechovská, 2003)

Je dobré, když senioři provozující pohybové aktivity ve vodě zvládají základní plavecké dovednosti, jako dýchání, vznášení a splývání, potopení a orientaci pod hladinou, pád do vody a dílčí záběrové pohyby.

Aqua-fitness se rozděluje podle obsahu a zaměření. Čechovská (2003) pod pojmem aqua-fitness uvádí aqua-gymnastiku, aquadance (tanec ve vodě), aqua-aerobik, aqua-jogging (běh ve vodě), aqua-power (posilování ve vodě) a plavání v aqua-fitness.

Labudová-Řurechová (2005) přidává k výše uvedeným aquawalking (chůze ve vodě), aquastretching (strečink – protahování ve vodě), aqua kick-box, aquayoga, aquareha (rehabilitační cvičení ve vodě) a aquasplash (zábavné cvičení ve vodě)

Záleží také, jestli cvičíme na mělčině, v hloubce, u kraje bazénu či v prostoru a podle potřeby vybíráme vhodné pomůcky a doplňky. Nezapomínáme na hudbu, která má regulační a motivační funkci.

Jako vhodné pomůcky se využívají:

- plavecké desky různé velikosti
- plavecké žíněnky
- tyče-woogle
- plavecké rukavice
- odporové destičky (packy)
- plavecké pásy (aqua pásy)

Další pomůcky jsou převzaty z aerobiku a upravené pro použití ve vodě:

- stepy
- dynaband
- freesbee talíř
- vodní činky
- stabilizační pásy
- speciální obuv

Labudová (1999) rozděluje cvičení ve vodě na:

a) cvičení v mělké až přechodné vodě

- chůze na místě, vpřed, vzad (marching, walking)
- běh na místě, vpřed, vzad (jogging)
- úkroky s přídupem (step touch)

- výkopy, kopy (kicks)
- skoky, poskoky, přeskoky (dumping jack, scissors, rocking)

b) cvičení v hluboké vodě

- běh na místě, vpřed, vzad (jogging, sprinting)
- švihy jednož (kicking)
- švihy střídavě jednou, druhou (scissors)
- podsazování pánve (tilting)
- jízda na „kole“ (cycling)

Stejně tak Čechovská (2003) říká, že hloubka vody je důležitá. Velmi výrazně ji pociťují zvláště nejistí plavci. Hloubka se volí v závislosti na tom, jaké cvičení budeme ve vodě provádět, tedy na obsahu cvičení a na výšce cvičícího. Vhodná hloubka se pohybuje od 1,2 do 2,5 m.

Čechovská (2003) doporučuje teplotu vody od 26 °C do 32 °C, Labudová (2005) uvádí teplotu od 28 °C do 32 °C, Janošková, Muchová (2002) doporučují teplotu vody pro cvičení o něco nižší od 27 °C do 29 °C.

3.5.2.1 Charakteristika stavby jednotky aqua-fitness

Typická hodina cvičení ve vodě (pro běžnou populaci) se skládá z rozcvičení, aerobní práce, posilování a končí uklidněním. Rozcvičení je důležitou součástí každé cvičební jednotky a začíná se zahřátím velkých svalových skupin (celého organismu). Následuje strečink zaměřený na protáhnutí svalstva dolních končetin, prsního svalstva, vzpřimovačů trupu a případně svalstva ramen. Poslední částí rozcvičení je kardiopulsační rozehtání. Toto cvičení obsahuje cvičení většího rozsahu a mírné intenzity.

Po rozcvičení následuje aerobní práce a rozvoj aerobní vytrvalosti. Vyberáme taková cvičení, která plynule zapojují do práce velké svalové skupiny (hýžďové svalstvo, hamstringy, kvadriceps). Důležité je určení trvání, intenzity a frekvence.

Součástí „tréninkové jednotky“ je posilování. Cvičení jsou zaměřena na tonizaci a rozvoj svalové síly a vytrvalosti. Provádí se u okraje bazénu, popř. s nadlehčovacími pomůckami ve vodě bez dotyku se dnem, či na mělčině.

Následuje zklidnění, snížení tepové frekvence. Postupné uklidnění organismu má též preventivní úlohu při možném vzniku malátnosti a nevolnosti. (Labudová, 1999)

Benešová (1997) uvádí, že vhodným doplňkem cvičení je hudební doprovod, sestavený ze skladeb s volnějším tempem. Sestava cviků tak může být umocněna prožitkem poslechu hudby.

3.6 *Zásadní kontraindikace pohybových činností ve vodě*

Vzhledem ke specifickému prostředí v krytém plaveckém bazénu a k vyššímu věku cvičenců hrozí i některá nebezpečí často spojená s omezenou kloubní pohyblivostí, problémy s koordinací a udržení rovnováhy v případě uklouznutí na mokré dlažbě nebo na dně bazénu a opožděnými reakcemi na nenadálou situaci. Proto je třeba vyvarovat se rychlé chůzi, prudkým pohybům, přílišnému zaklánění hlavy či předklonu, aby nedošlo k závratí a následně pak k úrazu. Senioři, kteří mají vážnější zdravotní problémy, by ve vlastním zájmu měli navštívit svého odborného lékaře a vyžádat si doporučení, že se plavání a cvičení ve vodě můžou účastnit. (Kindlová, 2002)

Všeobecně pak platí pro všechny návštěvníky krytého plaveckého bazénu, tedy i pro seniory, že do bazénu nesmějí osoby, které mají:

- infekční chorobu v akutním stádiu (teplota)
- chronickou ušní chorobu
- zánět očních spojivek
- chronický zánět nosních dutin
- alergii na chlór
- kožní chorobu, ekzém
- otevřenou ránu, proleženiny, vředy
- zánět kostí
- akutní kloubní revmatizmus
- gynekologickou chorobu
- aktivní TBC
- chorobu močového měchýře a střevní poruchy
- těžkou srdeční vadu a mimořádně vysoký nebo nízký krevní tlak

3.7 ***Podmínky a organizační zabezpečení pohybových aktivit seniorů ve vodě***

Jsou různé možnosti, jak realizovat plavání a cvičení ve vodě. Nejčastěji jde o individuální návštěvu v hodinách určených pro veřejnost a záleží jen na odpovědnosti každého, jak tento čas využije. V podmínkách plavání pro veřejnost bývá často kvůli nedostatečnému prostoru svízelné smysluplně plavat či se ve vodě věnovat cvičení. Určitou lepší možností je navštěvovat hodiny vyhrazené pro seniory, pokud jsou organizovány. Provozovatel bazénu rezervuje čas a prostor, nepodporuje nebo podporuje (i někdo jiný) finanční krytí. Takové lekce nejsou vedeny instruktorem, ale je zde zachována větší bezpečnost pro pohybové aktivity a do jisté míry i ohleduplnost ostatních. Odpovědnost za náplň je opět na každém z nás. Ideální je účast na lekcích určených pro plavání a cvičení ve vodě, které jsou vedeny instruktorem. (Břečková, 2009)

4 Praktická a výsledková část

4.1 *Výzkumný plán, cíl výzkumu*

Cílem výzkumu bylo vyhledat jednotlivá (plavecká) zařízení v České republice, která nabízí služby – tím máme na mysli plavání či cvičení ve vodě - pro seniory. Zjistit, zda této věkové kategorii v zařízeních věnují pozornost a popř. zjistit úroveň poskytovaných služeb.

4.2 *Charakteristika dotazníkové akce*

K získávání dat ve svém výzkumu jsem použila dotazník s otevřenými otázkami. Tento typ dotazování se podle Hendla, 2005 používá obvykle k osvětlení interpretací získaných pozorování nebo jinými typy dotazování. Produktem jsou odpovědi napsané respondenty. Respondent dostane dotazník k vyplnění a zodpoví ho, jak nejlépe dovede.

4.3 *Dotazníkové šetření*

Dotazník (příloha 1) má 16 otázek týkající se materiálního zabezpečení provozu, personálního zajištění provozu, organizace provozu a návštěvnosti. Na Internetu jsem našla příslušná zařízení (plavecké bazény, aquaparky, plavecké stadiony, sportovní zařízení, hotely, školy) a dotazník jsem poté rozeslala 194 nalezeným zařízením e-mailem. Přehled všech zařízení je uveden v příloze 2.

Dotazník jsem rozesílala celkem 2x. Poprvé v lednu 2009, v květnu 2009 jsem se rozhodla odeslání dotazníku zopakovat pro malou návratnost. Celkový počet obdržených vyplněných dotazníků je 96.

Došlé odpovědi jsem roztřídila do 3 skupin (příloha 3). První skupinu tvoří zařízení, jež poskytují služby pro seniory v oblasti plavání a cvičení ve vodě. Těchto zařízení je 38.

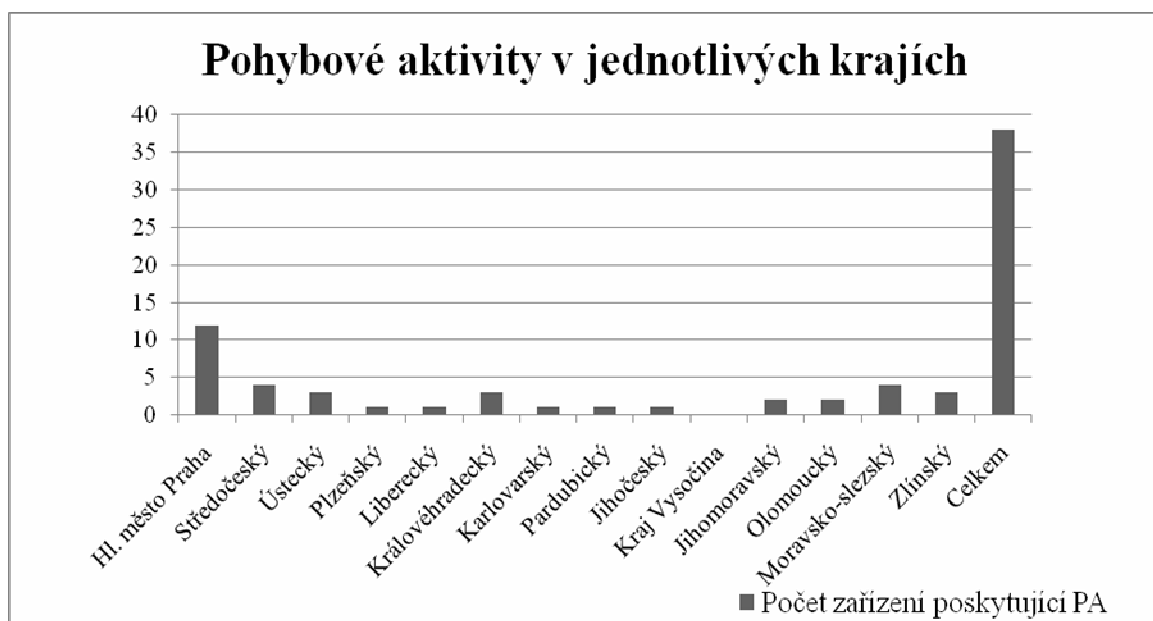
V druhé skupině (46) jsou ta zařízení, jež neposkytují výše uvedené služby, seniorům nevyhrazují žádné hodiny. Třetí skupinu jsme vytvořily záměrně, spíše pro doplnění práce. Tvoří ji 12 zařízení, která sice nepořádají organizované plavání či cvičení, ale vyhrazují seniorům hodiny, ve kterých mohou zařízení navštívit nebo pro ně poskytují jiné služby či slevy.

4.3.1 Výsledky dotazníkového šetření

Otázka č. 1 - Probíhají u vás hodiny plavání (cvičení) věnované seniorům

Z celkového počtu 194 oslovených zařízení z České republiky odpovědělo 38 zařízení, že uvedené služby poskytují. Zastoupení těchto zařízení v jednotlivých krajích vypadá následovně.

Graf č. 2: Přehled pohybových aktivit v jednotlivých krajích



Z grafu č. 2 můžeme vyčíst, že nejvíce zařízení, které poskytují pohybové aktivity ve vodním prostředí, se nachází v hlavním městě Praha a to s počtem 12 zařízení. Hned za Prahou je kraj Středočeský a Moravsko-slezský shodně se 4 zařízeními, které výše

uvedené služby poskytují. Královéhradecký, Ústecký a Zlínský kraj skončily se svými 3 zařízeními, jež poskytují pohybové aktivity určené seniorům, na 3. pozici našeho grafu. „Nejhůře“ je na tom kraj Vysočina, z kterého jsme nedostaly ani jednu kladnou odpověď o pohybových aktivitách.

Otázka č. 2 – Pokud ano, od kdy pohybové aktivity provozujete

V následující tabulce jsou seřazeny abecedně všechna zařízení, která odpověděla, že pohybové aktivity ve svém zařízení klientům nabízejí. V pravém sloupci je uveden rok, ve kterém roce s PA jednotlivá zařízení začínaly. Prvními zařízeními (podle dotazníku) které s cvičením pro seniory začaly, byl Plavecký a sportovní areál Hloubětín (v roce 1980) a Plavecký bazén Chomutov (1981). Nebylo ani výjimkou, že zařízení začala s pohybovými aktivitami ve vodním prostředí až v loňském roce 2008. Počet zařízení, které začaly pořádat cvičení ve vodním prostředí podle desetiletí se má následovně. V 80. letech byla tato zařízení 4. V 90. letech začalo s „kurzy“ 8 zařízení, největšího rozmachu se cvičení ve vodě dočkává až po roce 2000. Dvacet čtyři zařízení označilo právě rok 2000 a roky následující. 2 zařízení na tuto otázku neodpověděla.

Tabulka č. 1: Počátek poskytování služeb pohybových aktivit

Zařízení	Rok
Hana Tomková - aqua-aerobic	-
Lázně Darkov	-
Bazén SK Radbůza Plzeň	více než 20 let
Plavecký a sportovní areál Hloubětín	1980
Správa sportovních zařízení Chomutov	1981
Městská sportovní hala Havířov	1989
Fitness IP Plavecký bazén Kroměříž	1990
Krytý bazén město Dobruška	1990
Bazén a koupaliště Mělník	1991
Lázně AXA, Praha	1993

Sportovní a rekreační areál Pražačka	1995
ČZU - Sportcentrum Suchdol	1998
Lázně Luhačovice	1998
Plavecký stadion Tábor	1999
Městské lázně Znojmo	2000
SK Slavia Praha	2000
Hotel International Brno	2001
Lázeňský ústav Hubert	2001
Plavecká škola Zéva, HK	2001
Plavecký areál Jablonec n. Nisou	2002
Bazén Olšanka, Praha	2003
Bazén Ostrava-Plesná - H. Machková	2003
Bristol Group, Karlovy Vary	2003
ČAC Roudnice nad Labem	2003
Městský bazén v Čelákovících	2003
TJ Lokomotiva Trutnov	2004
TJ Sparta Kutná Hora	2004
SportClub Divadla, Praha	2006
Vodní svět Kolín	2006
Aquadrom Most	2007
Balance Club Brumlovka, Praha	2007
Bazén Incheba, Praha	2007
Davidová Eliška - plavecká škola	2007
Aquacentrum Šumperk	2008
Balneocentrum Flora, Olomouc	2008
Bazén Ústí nad Orlicí	2008
Sportovní klub Motorlet, Praha	2008
Sportplex Frýdek-Místek	2008

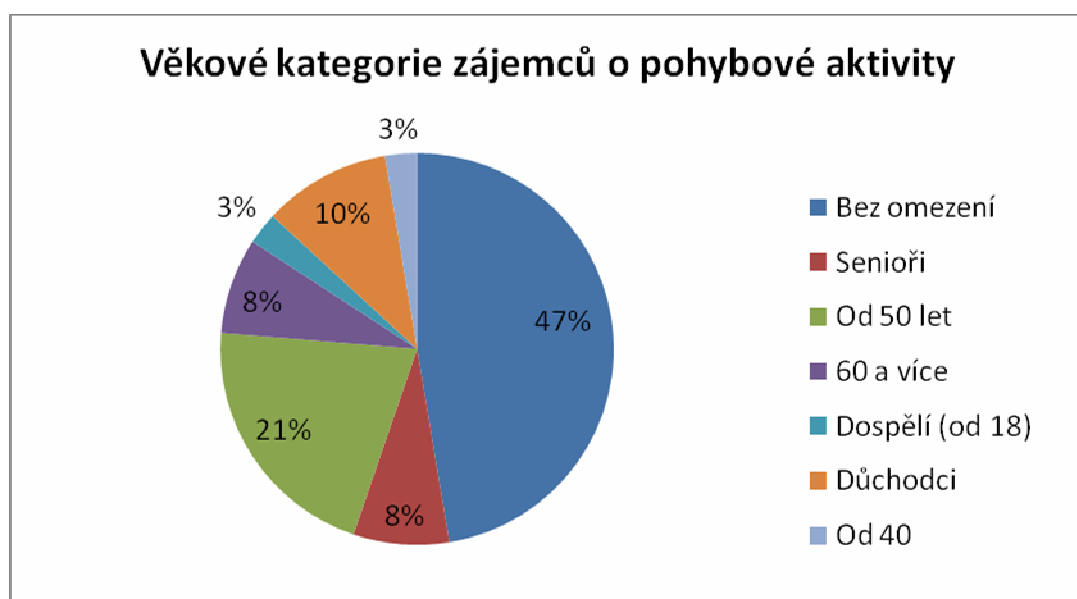
Otázka č. 3 – Hodiny jsou určeny pro zájemce ve věkové kategorii

Níže uvedená tabulka obsahuje věkové rozdělení zájemců o pohybové aktivity a počet, jak odpověděla zařízení, která právě pro tyto zájemce hodiny vede. Z Grafu č. 3 vyčteme odpovědi (tedy dělení podle věku) zařízení v procentech. Nejčastější odpověď (47%) byla „bez omezení“.

Tabulka č. 2: Věkové kategorie zájemců o pohybové aktivity

Věk	Počet
Bez omezení	18
Senioři	3
Od 50 let	8
60 a více	3
Dospělí (od 18)	1
Důchodci	4
Od 40	1
Celkem	38

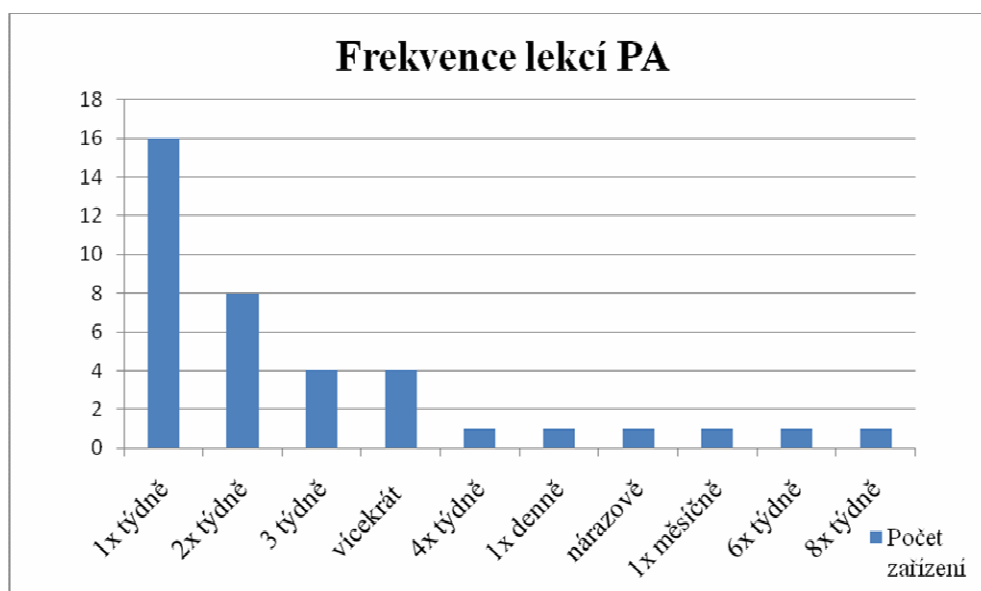
Graf č. 3: Přehled zájemců o pohybové aktivity



Otázka č. 4 - Jak často hodiny probíhají

Graf č. 4 znázorňuje, jak často samotné lekce probíhají. Z výsledků vyplývá, že 16 zařízení nabízí cvičení 1x týdně, 8 zařízení 2x týdně a 3x týdně 4 zařízení. Ve 4 zařízení probíhá cvičení ještě častěji, bohužel však není stanoveno kolikrát v týdnu. V ostatních zařízeních probíhá cvičení ještě častěji (6x či 8 týdně), denně (1 zařízení) či naopak pouze 1x za měsíc (kvůli nedostatku finančních prostředků) nebo pouze nárazově.

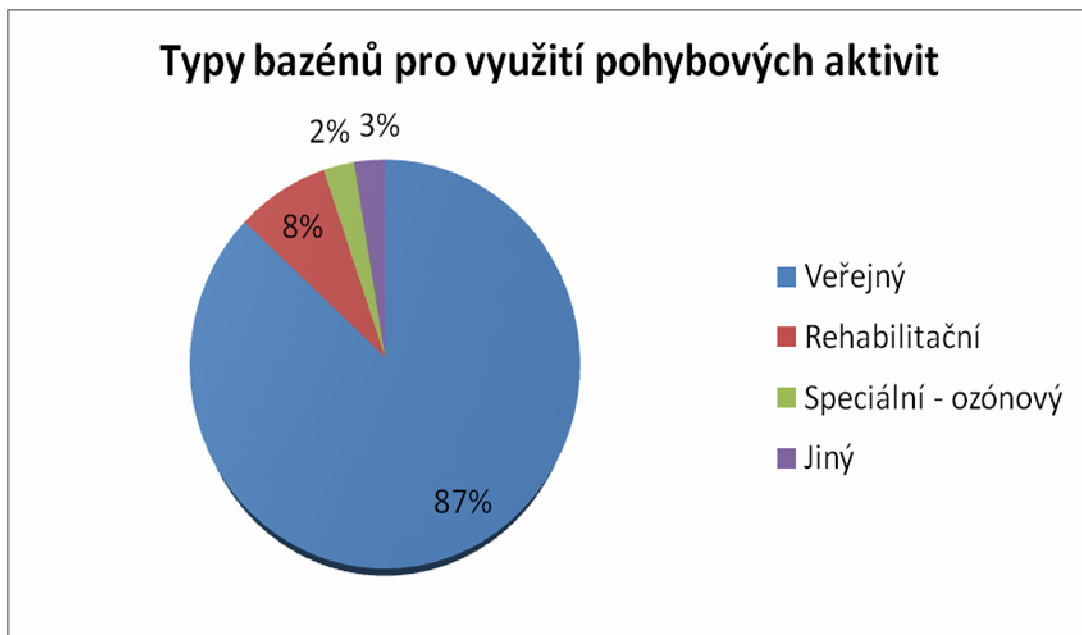
Graf č. 4: Frekvence pohybových aktivit



Otázka č. 5 – V jakém typu zařízení /bazénu/ hodiny probíhají

Nejčastější odpověď byla, že hodiny probíhají ve veřejném bazénu a takto odpovědělo 33 bazénů, tedy 87%. Rehabilitační bazén využívají 3 zařízení, 8%. Speciální bazén, čištěný ozónem označilo 1 zařízení (konkrétně Lázně Luhačovice). Zbylá 3% označila bazén jiný, avšak nevedla, jaký.

Graf č. 5: Bazény pro využití pro využití pohybových aktivit



Otázka č. 6 – Jak dlouho trvá jedna lekce

Délka lekce se podle vyplněných dotazníků, jak můžeme vidět v následující tabulce, pohybuje od 20 do 90 min. Přes polovinu zařízení přesně 62% (23 zařízení) uvedlo délku lekce 60 min a 19% (7 zařízení) uvedlo, že pořádají lekce trvající 45 min. Zbytek, tedy 19% (7 zařízení) tvoří odpovědi, kde jedna lekce trvá 20, 30, 50 či 90 min. Jedno zařízení (TJ Lokomotiva Trutnov) na tuto otázku neodpovědělo.

Tabulka č. 3: Doba trvání lekcí pohybových aktivit

Doba trvání	Počet
60 min	23
90 min	1
50 min	2
45 min	7
30 min	2
20 min	2
Celkem	37

Otázka č. 7 – Využíváte v hodinách nějaké pomůcky

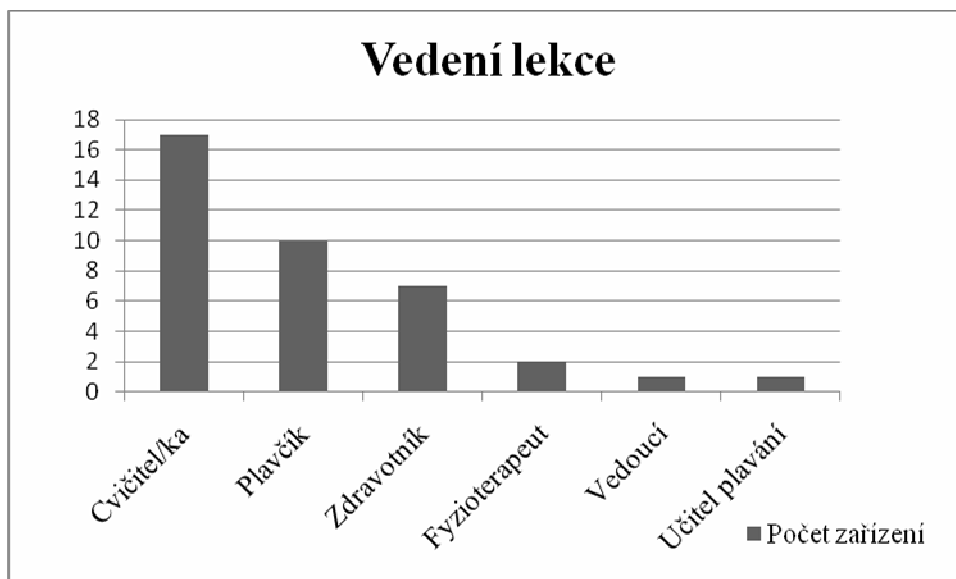
Odpovědi jsou zcela jednoznačné a není potřeba velkého komentáře. 23 zařízení odpovědělo, že při svých hodinách plavecké pomůcky využívají, z nichž nejmenovanější byly plavecké destičky, nudle a rukavice. Pomůcky nevyužívá 15 zařízení.

Otázka č. 8 – Vedením lekce je pověřen

Sedmnáct zařízení (45%) odpovědělo, že hodiny vede cvičitel(ka), v 10 zařízení (26%) vede lekce plavčík a zdravotnický vzdělanou osobu (zdravotník) označilo 7 zařízení (18%). Ostatní 4 zařízení (11%) uvedla fyzioterapeuta (dva případy), vedoucího (1) a učitele plavání (1).

Graf č. 6 znázorňuje jednotlivé odpovědi a přesné počty vedoucích lekce.

Graf č. 6: Vedení lekce



Otázka č. 9 – Sledujete zdravotní stav svých klientů? Vyžadujete potvrzení od lékaře (vstupní prohlídku)

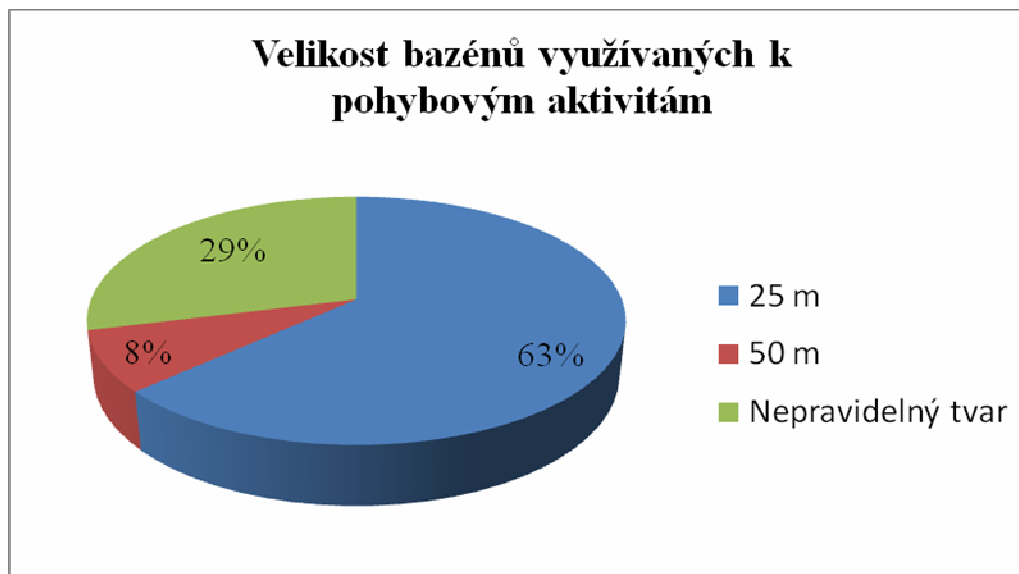
Dvacet sedm zařízení odpovědělo, že zdravotní stav svých klientů nesleduje. Ostatní, tedy 29% (11 zařízení) stav sleduje, některá zařízení vyžadují i vstupní prohlídku.

Poskytovatelé služeb či ti, kteří hodiny vedou, tedy většinou neznají zdravotní stav svých klientů a nevyžadují lékařské potvrzení. Nejedna dotazník se mi vrátil s poznámkou u této otázky – zdravotní stav nesledujeme, klienti cvičí na vlastní nebezpečí či senioři jsou poučeni o kontraindikacích.

Otázka č. 10 – Velikost bazénu, ve kterém probíhá cvičení

Dvacet čtyři poskytovatelů služeb (63%) využívá standardní 25m bazén, 50m bazén označilo 8% (3 poskytovatelé) ostatních 29% (11 zařízení) uvedlo, že jejich bazén má nepravidelný tvar. Z Grafu č. 7 vyčteme zastoupení v procentech. V literatuře se neuvádí žádné předepsané parametry bazénu. Jednak klienti musí dosáhnout na dno (spíše než na velikosti záleží na „kvalitě“ bazénu – např. povrch dna bazénu, schůdky, žlábký...) a pak musí mít při cvičení kolem sebe dostatek prostoru k pohybu.

Graf č. 7: Bazény využívané k pohybovým aktivitám



Otázka č. 11 - Teplota vody

Podle odpovědí od zařízení, se teplota vody v bazénech pohybuje od 26 °C do 32 °C.

V tabulce č. 4 v levém sloupci vidíme konkrétní teplotu vody, v pravém sloupci počet zařízení, které mají takovou teplotu ve svém bazénu.

Tabulka č. 4: Teplota vody

Teplota vody	Počet
26 °C - 26,5 °C	6
27 °C - 27,5 °C	16
28 °C - 28,5 °C	10
29 °C - 29,5 °C	3
30 °C	2
31 °C	1
Celkem	38

Otázka č. 12 – Kým je kontrolována čistota vody

Čistotu vody kontroluje u 37% (14 zařízení) hygienická stanice. 6 zařízení, tedy 16% uvedlo, že je voda kontrolována podle Vyhlášky č. 135/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch. Čtyři zařízení (10%) uvedlo, že vodu kontroluje strojník. Zbytek, tedy 37% (12 zařízení) uvedl zodpovědného za kontrolu čistoty vody provozovatele, technika, plavčíka, zaměstnance či zdravotnický ústav. V tabulce č. 5 jsou číselně znázorněny jednotlivé odpovědi a to podle pověřené osoby, která má za úkol kontrolovat čistotu vody.

Tabulka č. 5: Kontrola vody

Kontroluje	Počet
Provozovatel	1
Strojník	4
Technik	3
Plavčík	3
Zaměstnanec	1
Zdravot. Ústav	2
Hygienická stanice	14
automaticky	2
Podle § 135	6
Celkem	38

Otázka č. 13 – Počet účastníků jedné lekce

Tato otázka je spjatá s otázkou č. 10, která se týká velikosti bazénu. Avšak skoro všechna zařízení nám na tuto otázku odpověděla. V následující tabulce č. 6 jsou přehledně znázorněny počty účastníků jedné lekce jednotlivých zařízení. Maximální počet účastníků při jedné hodině (a to až 60 zájemců) uvedly Lázně AXA, Praha. Průměrný počet

účastníků se pohybuje okolo 20.

Tabulka č. 6: Přehled počtu účastníků

Název zařízení	Počet účastníků
Aquacentrum Šumperk	15 a více
Aquadrom Most	15 až 20
Balance Club Brumlovka, Praha	7 až 20
Balneocentrum Flora, Olomouc	6
Bazén a koupaliště Mělník	okolo 20
Bazén Incheba, Praha	30 - 35
Bazén Olšanka, Praha	5 až 20
Bazén Ostrava-Plesná - H. Machková	46
Bazén SK Radbúza Plzeň	20
Bazén Ústí nad Orlicí	30
Bristol Group, Karlovy Vary	20
ČAC Roudnice nad Labem	30 - 40
ČZU - Sportcentrum Suchdol	20 až 40
Davidová Eliška - plavecká škola	10
Fitness IP Plavecký bazén Kroměříž	40 až 50
Hana Tomková - aqua-aerobic	dle lokalit
Hotel International Brno	max 12
Krytý bazén město Dobruška	25
Lázeňský ústav Hubert	8
Lázně AXA, Praha	40 až 60
Lázně Darkov	10
Lázně Luhačovice	12
Městská sportovní hala Havířov	15 až 25
Městské lázně Znojmo	50
Městský bazén v Čelákovících	30
Plavecká škola Zéva, HK	1 až 5
Plavecký a sportovní areál Hloubětín	10 až 20
Plavecký areál Jablonec n. Nisou	20 až 50
Plavecký stadion Tábor	20
SK Slavia Praha	10
Sportovní a rekreační areál Pražačka	10
SportClub Divadla, Praha	6
Sportovní klub Motorlet, Praha	15 až 40

Sportplex Frýdek-Místek	20
Správa sportovních zařízení Chomutov	dle zájmu
TJ Lokomotiva Trutnov	17
TJ Sparta Kutná Hora	-
Vodní svět Kolín	25

Otázka č. 14 – Poskytujete nějaké slevy

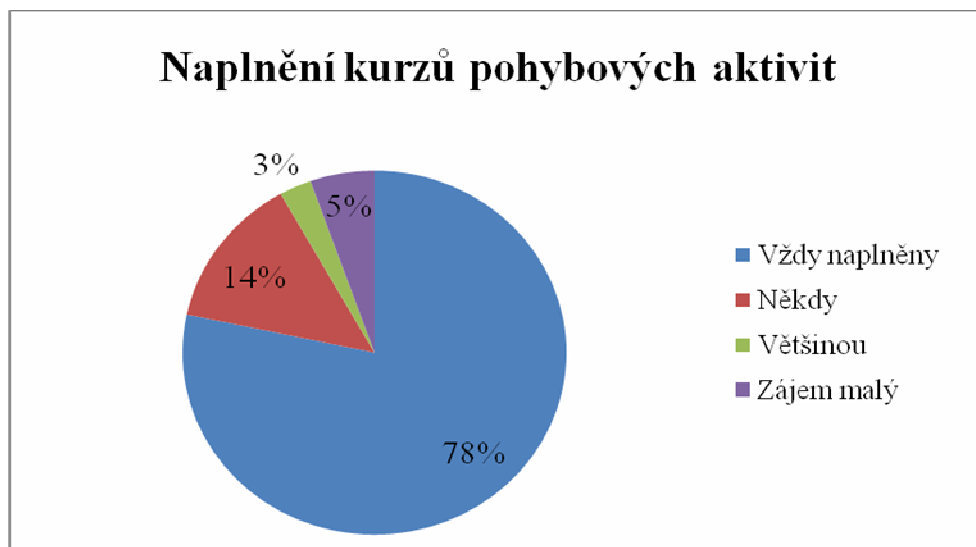
Poměr odpovědí ANO/NE na tuto otázku byl téměř vyrovnaný. Dvacet zařízení, tj. 53% slevy poskytuje, ostatních 18 zařízení nikoliv. Nejčastěji uváděnou slevou byla sleva určená seniorům (důchodcům). To by pak ale znamenalo, že hodiny jsou určeny široké veřejnosti a v případě, že senior kurzy navštíví, má vstup zlevněný.

Otázka č. 15 – Jaký je zájem o Vaše kurzy? (jsou naplněny)

Na tuto otázku jedno zařízení neodpovědělo. Ostatní zařízení odpověděla následovně. Kurzy jsou naplněny VŽDY u 78% (29 zařízení), NĚKDY u 14% (5 zařízení) a VĚTŠINOU 3% (1 zařízení). Malý zájem uvedla dvě zařízení (tedy 5%). Tyto výsledky svědčí o jisté popularitě cvičení a stálý a pravidelný zájem o nabízené „kurzy“.

Graf č. 8 znázorňuje procentuální zastoupení odpovědí.

Graf č. 8: Naplnění kurzů



Otázka č. 16 – Jak o sobě dáváte vědět svým klientům

Poslední otázka týkající se reklamy a jak o sobě dávají zařízení vědět svým klientům, měla spíše informativní charakter. Odpovědi jsme nepodrobovaly statistice, jelikož zařízení uváděla více jak jednu reklamu a tudíž by výsledky nebylo možno sečíst. Číslo jednotlivých odpovědí by převyšovalo samotný počet zařízení. Ujistily jsme se v tom, že zařízení využívají jak tisk, internet, rádio, tak i nástěnky v různých vestibulech, či letáčky. Některá zařízení uvedla i Městské úřady a různé Svazy (Svaz důchodců, Svaz zdravotně postižených) a organizace tělesně postižených.

5 Diskuze

Délka života je geneticky daná (naprogramovaná), ale je ovlivnitelná výživou, režimem, životním stylem (uplatňují se vlivy stresu nebo naopak pohybové aktivity), zdravotním stavem. Obecně můžeme říci, že u seniorů dochází ke snížení funkčních kapacit tělesných systémů, nastává rychlejší únavnost, je potřeba delší regenerace, dochází ke zhoršení autoregulace, objevuje se různá rychlost stárnutí orgánů a tkání a celkově se zhorší ekonomika práce jednotlivých systémů.

Pohybové aktivity mohou významně napomáhat ke změně postoje k sobě samým, především ke svému tělu. Prohloubením vnímavosti svého těla získáme zkušenost, že právě pohyb může být zdrojem radosti a vnitřních prožitků obohacujících člověka.

Abychom udrželi získané schopnosti a dovednosti, udržovali se jak v psychické tak fyzické pohodě, máme na výběr z řady pohybových aktivit, ne však všechny jsou vhodné pro seniorský věk. Jednou z nejvýhodnějších aktivit pro seniory jsou pohybové aktivity ve vodním prostředí, které mají vlastní charakteristiku a význam.

Specifický pozitivní vliv má plavání na dušení funkce člověka přetíženého negativními civilizačními faktory, což se odráží ve zvýšené neurotizaci populace. Přiměřeným drážděním CNS vyvolává příjemné uklidňující pocity, jež jsou zprostředkovány právě bezprostředním kontaktem s vodou.

Pohybové aktivity ve vodě mají psychologický význam. Poskytují radostnou náladu v přátelském kolektivu vrstevníků, napomáhají prohlubování spánku a zlepšují metabolismus, odstraňují komplexy a pocity méněcennosti (ve vodě jsou si všichni rovni), pomáhají předcházet pocitům zbytečnosti a osamělosti. Cvičení a plavání ve vodě přispívá ke zvyšování sebevědomí, pomáhá předcházet depresím, nabízí aktivně prožít volný čas a hlavně zapojuje seniory k aktivnímu prožití stáří.

Adekvátní pohybová aktivita je pro tuto věkovou kategorii také účinným prostředkem proti oslabování základních životních funkcí – především oběhu krevního, dýchacího a nervového systému. Klade si za cíl udržet relativně optimální fyzickou kondici a duševní pohodu a zpomalení procesu stárnutí a s ním spojených degenerativních změn v organismu. Udržení nebo rozvoj určité úrovně tělesné zdatnosti ovlivňujeme pohybovou aktivitou z hlediska objemu a intenzity zatížení, pravidelnosti a

soustavnosti cvičení. Vzhledem k minimálnímu riziku úrazů ve vodním prostředí je plavání a cvičení ve vodě doporučovanou pohybovou aktivitou pro starší osoby.

Jak vyplývá z předchozích řádků, je cvičení a plavání pro seniory velmi vhodná aktivita, avšak výzkumu se dozvídáme, že zmíněné pohybové aktivity ve vodním prostředí vedené cíleně pro seniory, nejsou v České republice zatím tolik rozšířeny. Z celkového počtu 194 zařízení, kterým byl zaslán dotazník ohledně pohybových aktivit pro seniory, jsme získaly jen 38 kladných odpovědí. Z těchto odpovědí dále vyplývá, že zařízení pořádají pravidelné lekce, avšak zdaleka ne všechna se zaměřují pouze na seniory. Do tohoto počtu jsou také zařazeny Lázeňské ústavy, které odpověděly také kladně, a však tyto služby jsou poskytovány pouze lázeňským hostům – pacientům a klientům. Můžeme se jen dohadovat, zda za to může nedostatek financí, proč tak málo zařízení nabízí cvičení či plavání pro seniory, či nedostatek kvalifikovaných pracovníků nebo pouze malá „atraktivnost“ věnovat se tomuto pohybovému programu či této věkové skupině. Velkou roli pak hraje malá informovanost a v neposlední řadě také úroveň a „kulturní vyspělost“ jednotlivých měst a obcí. Domníváme se, že seniorům nabízí kluby a zařízení jiné pohybové a kulturní činnosti než jsou pohybové aktivity ve vodě.

Odpovědi jednotlivých otázek dotazníku jsou různorodé. Vesměs se však nerozcházejí s poznatky, které vycházejí z odborné literatury v teoretické části. Všechny výsledky jsou rozepsány ve výsledkové části.

Podarilo se nám nalézt pouze 38 zařízení v České republice, která se uvedenou pohybovou činností pro seniory zabývají. Je zajímavé, že některá zařízení tyto služby nabízejí téměř 30 let, zatímco většina zařízení vznikla teprve v loňském roce. Mezi prvními, jež se cvičením pro seniory začaly, byl Plavecký a sportovní areál Hloubětín (v roce 1980) a Plavecký bazén Chomutov (1981).

Odpovědi na otázku týkající se délky jedné lekce nás velmi překvapily. Délka lekce se podle vyplněných dotazníků pohybuje od 20 minut do 90 minut. Přes polovinu zařízení pořádá lekce dlouhé 60 minut. Dvě zařízení uvedla, že jejich lekce trvají 20 minut. Jedno zařízení (TJ Lokomotiva Trutnov) na tuto otázku neodpovědělo.

Je samozřejmé, že jen z časového hlediska nemůžeme říci, zda je odvedená hodina kvalitní a účelná a splňuje to, co by měla a zda přináší klientům očekávaný prožitek. Záleží na tempu, výběru vhodných cviků, frekvenci, počtu opakování, na

samotném přecvičujícím, jeho zkušenostech a nápaditosti. Z vlastní zkušenosti mohou říci, že 20 minut cvičení ve vodě mi přijde jako nedostačující, protože musíme brát v úvahu adaptaci na vodní prostředí, zahřátí, zaměření lekce, zvyšování frekvence, ale i postupné uklidnění či závěrečné protažení. Naopak lekce dlouhá 90 minut je na druhou stranu také vysilující, může se stát pro klienty příliš náročnou, či nudnou, když se cviky často opakují a dochází nápadly. Když je lekce vedena příliš pozvolně, klienti mohou také prochládat. Jako ideální vidím lekci 45 – 60 minut dlouhou, podle možností jednotlivých zařízení.

U otázky týkající se věku klientů jednotlivých zařízení se ukázalo, že by bylo vhodnější, kdyby tato otázka byla položena polootevřenou či uzavřenou formou, tj. s vymezením věkového rozpětí. Protože zařízení odpovídala nejednotně, uváděla velké věkové rozpětí a jednotlivé kategorie se tak překrývají, výsledky nemají velkou výpovědní hodnotu.

Odpovědi na otázku, zda zařízení sledují zdravotní stav svých klientů, nás nemile překvapily. Dvacet sedm zařízení totiž odpovědělo, že zdravotní stav svých klientů nesleduje. Z těchto dat vyplývá, že poskytovatelé služeb či ti, kteří hodiny vedou, nemají o jednotlivcích přehled. Myslím, že nad tímto by se měla zařízení zamyslet, cvičení by se mohlo stát pro seniory rizikovým či nevhodným a místo toho, aby byla pohybová aktivita seniorovi ku prospěchu, dojde u něj např. ke zhoršení zdravotního stavu.

Před vypracováním bakalářské práce jsme si položily výzkumnou otázku, zda bude v České republice dostatek zařízení, která budou nabízet seniorům pohybové aktivity ve vodním prostředí. Počet 38 zařízení, jež pohybové aktivity poskytují, z celkového počtu 194 oslovených zařízení, se nám zdá nedostatečný. Kladem je jistě i 12 zařízení, která vycházejí seniorům vstříc, tj. poskytují slevy, vyhrazují hodiny pro seniory apod. Druhou uvedenou hypotézou bylo, že úroveň nabízených služeb v jednotlivých zařízeních se bude kvalitativně lišit. Kvalitu nabízených služeb v jednotlivých zařízeních jsme vzhledem k obtížnosti šetření v této bakalářské práci neřešily. Úroveň služeb nemůžeme posuzovat či hodnotit, pouze porovnat mezi sebou z došlých odpovědí. V příloze (příloha č. 4) proto přikládám tabulku všech zařízení s jednotlivými výsledky.

6 Závěr

Cílem této práce bylo přinést stručnou a ucelenou informaci o procesu stárnutí a problematice seniorského věku s možností využití pohybových aktivit ve vodním prostředí k zachování si schopností a dovedností ve vyšším věku.

Praktickou část jsem věnovala smíšenému výzkumu, ve kterém mě zajímalo, zda v České republice poskytují zařízení pohybové aktivity pro seniory ve vodním prostředí. Tento cíl mohu považovat za splněný, avšak jeho výsledek za ne zcela uspokojivý. Z rozeslaných 194 dotazníků, určených plaveckým areálům, bazénům či aquaparkům, se mi jich vrátilo 96, tedy 49%. Dnes po zkušenostech se získáváním informací do BP bych některé své přístupy změnila a doplnila. Snažila bych se obsáhnout větší počet zařízení v ČR, k čemuž bych potřebovala delší časový úsek. Do dotazníku bych doplnila další otázky a pokusila bych se urgovat jeho vyplnění.

Třicet osm zařízení z České republiky odpovědělo, že poskytují cvičení ve vodě pro seniory. Tento výsledek se nám nezdá být příliš příznivý. Rozhodně by mělo vzniknout více zařízení, které by výše zmíněnou službu mohly provozovat. Nedokážu v současné době zkonstatovat, zda za tento výsledek může nedostatek financí, nedostatečná kvalifikace lektorů a cvičitelů v oblasti pohybových aktivit ve vodním prostředí, malá informovanost o možnostech provozovat pohybové aktivity na bazénech, či nezájem takové služby v zařízeních provozovat. Avšak to nebyl záměr bakalářské práce, spíše návod, co by se mohlo případně zkoumat nebo jak zlepšit úroveň pohybových aktivit ve vodním prostředí pro seniory v diplomové práci.

Řešením by bylo kontaktovat jednotlivá zařízení a nabídnout jim ukázkovou hodinu, která by byla pro klienty seniorského věku zadarmo. Zařízení by též mohla nalákat a přesvědčit bakalářská práce, z které vyplývá, že vodní aktivity jsou vhodnou pohybovou činností pro seniory. V případě kladného ohlasu od provozovatelů zařízení, ale hlavně samotných klientů by mohla být navázána užší spolupráce. Zařízení bychom mohly doporučit konkrétní cvičitelé(lky) – např. studenty FTVS, absolventy předmětu Aqua-fitness, kteří by měli o vedení hodin zájem, či zařízením a jejich zaměstnancům zprostředkovat školení v této oblasti. Pohybové aktivity by se tak jistě brzy dostaly do podvědomí široké veřejnosti a staly by se oblíbenou aktivitou seniorů.

7 Literatura:

BARTŮŇKOVÁ, S. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení. učební text*. Praha: Karolinum, 2006.

BĚLKOVÁ, T. *Zdravotní a léčebné plavání*. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 80 – 7066 – 990 – X.

BENEŠOVÁ, M. *Cvičení ve vodě (Aquagymnastika)*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 1997.

BŘEČKOVÁ, G., *Pohyb ve vodě. Moje zdraví*, 2009, roč. 7, č. 5, s. 68-70.

CINGLOVÁ, L. *Vybrané kapitoly z tělovýchovného lékařství*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0492-2.

ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ V., MILEROVÁ, H. *Aqua-fitness*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0462-5.

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-9049-1.

DESSAINTOVÁ, M. *Nezačínajte stárnout*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-255-6.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7038-158-2.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

JANOŠKOVÁ, H., MUCHOVÁ, M. *Aqua aerobik*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-0301.

KINDLOVÁ, A. *Vodní aktivity seniorů. Závěrečná práce.* Praha: FTVS UK, 2002.

KYRALOVÁ, M, MATOUŠOVÁ, M. a kol. *Zdravotní tělesná výchova (II. Část).* Praha: ONYX, 1996. ISBN 80 – 85 228 – 39 – 4.

LABUDOVÁ, J. *Akvatréning a cvičenie vo vode.* Bratislava: Slovenský olympijský výbor, 1999.

LABUDOVÁ-ĎURECHOVÁ, J. *Aquafitness.* Bratislava: Národní športovní centrum a Slovenská vedecká spoločnosť pro telesnú výchovu a šport, 2005. ISBN 80-89197-21-3.

STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí.* Praha: Portál, 1999. ISBN 80 – 7178 – 274 – 2.

SOVA, R. *Water Fitness after 40.* Human Kinetics Publishers, 1995. ISBN 0873226046.

ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany.* Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0788-3.

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory.* Praha: Portál, 2004. ISBN 80 – 7178 – 920 – 8.

ŠTILEC, M. *Pohybové činnosti jako prostředek aktivního stylu života seniorů. Disertační práce.* Praha: FTVS UK, 2001.

Internetové zdroje

Bazény, koupaliště, sauny [online]. Dolceta online consumer education [cit. 21. Března 2009]. Dostupné na World Wide Web □ <http://www.dolceta.eu/ceska-republika/Mod3/spip.php?article503> □

Bazény, koupaliště, sauny [online]. Dolceta online consumer education [cit. 21. Března 2009]. Dostupné na World Wide Web □ <http://www.dolceta.eu/ceska-republika/Mod3/spip.php?article504> □

<http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/index.htm>

8 Přílohy

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Dotazník na pohybové aktivity

Příloha č. 2 – Přehled zařízení – adresy, e-maily

Příloha č. 3 – Seznam došlých odpovědí

Příloha č. 4 – Přehled všech zařízení s odpověďmi

Příloha č. 1

Dotazník na pohybové aktivity seniorů

1) Probíhají u vás hodiny plavání (cvičení) věnované seniorům

Ano – ne

2) Pokud ano, od kdy?

Rok ...

3) Hodiny jsou určeny pro zájemce ve věkové kategorii

Od ...

4) Hodiny probíhají

1x týdně 2x týdně 3x týdně jinak

5) Hodiny probíhají ve

Veřejném – speciálním – rehabilitačním bazénu – jiném zařízení

6) Jedna lekce trvá

...

7) Využíváte v hodinách nějaké pomůcky?

Ano – ne

8) Vedením lekce je pověřen

Plavčík – zdravotnický vzdělaná osoba – cvičitel/ka – někdo jiný

9) Sledujete zdravotní stav svých klientů? Vyžadujete vstupní prohlídku?

Ano – ne

10) Velikost bazénu - rozměry

...

11) Teplota vody

...

12) Teplota vody je kontrolována kým, jak často?

...

13) Počet účastníků jedné lekce

...

14) Poskytujete nějaké slevy? A jestli ano – komu a jaké?

...

15) Jaký je zájem o Vaše kurzy? Jsou naplněny?

...

16) Jak o sobě dáváte vědět svým klientům?

Tisk – televize – rádio - Internet

Příloha č. 2

Přehled zařízení

- CLUB HOTEL PRAHA- Průhonice 252 43 Průhonice 400 - sportcentrum@chpp.cz
- Sport Klub v suterénu Pasáže u divadla - Rytířská ulice č. 22, Praha 1 - email@sportklubudivadla.cz
- Squashcentrum Strahov (plavecký bazén) - Praha 6, Vaníčková 2b, 160 17 Praha - kopec@cstv.cz, squash.strahov@iol.cz
- Zdravotnické zařízení – Poliklinika Prosek, Lovosická 40/440, Praha 9 Prosek, 190 00 - poliklinikaprosek.cz
- Infinit - Malletova 1141 (hotel STEP, 1.p), Praha - redakce@infinit.cz
- Diplomat Hotel Praha – Evropská 16, 16 041, Praha 6 - info@diplomathotel.cz
- Hotel Praha - Sušická 2450/20, Praha -Dejvice, 16000 - htlpraha@htlpraha.cz
- Plavecký bazén Incheba - Areál Výstaviště 67, Praha 7 - bazen@incheba.cz
- SportCentrum Ymca - Na Poříčí 12, 115 30 Praha 1- info@scymca.cz
- Lázně AXA - Na poříčí 40, 110 00 Praha 1- bazen.axa@tiscali.cz
- Česká obec sokolská Tyršův dům, Újezd 450, 118 01 Praha 1 - jpribyl@sokol.eu
- Tělocvičná jednota Sokol Praha, Královské Vinohrady - Polská 2400/1, 120 00 Praha 2 – Vinohrady - info@sokolvinohrady.cz
- Hotel Olšanka, s.r.o. - Táboritská 23, 130 00 Praha 3- sport@hotelolsanka.cz
- Sportovní a rekreační areál Pražačka - Za Žižkovskou vozovnou 19/2716, Praha 3 - info@prazacka.cz
- ČSTV - Plavecký stadion Podolí - Podolská 74, 147 50 PRAHA 4 - info@pspodoli.cz
- Střední škola technická, Praha 4, Zelený pruh 1294/50 - mkorejs@zelenypruh.cz
- TOP HOTEL Praha, Blažimská 1781/4, 149 00 Praha 4 – Chodov - public@tophotel.cz

- Balance Club Brumlovka - BB Centrum, budova BRUMLOVKA, Vyskočilova 2/1100, 140 00 Praha 4- info@balanceclub.cz
- R-centrum - Roentgenova 37/2, 150 00 Praha-Motol - miroslav.karda@r-centrum.cz
- SPORTOVNÍ KLUB MOTORLET PRAHA- Radlická 298/105, 150 00 Praha 5 – Radlice - motorlet@sk-motorlet.cz,
- Aquadream - Sídliště Barrandov, Wassermannova ul., Praha 5 – Hlubočepy - info@aquadream.cz
- Sportcentrum ČZU - Kamýcká 1073, Praha 6 – Suchdol - sportcentrum@ktv.czu.cz
- Hotel Čechie Praha - U Sluncové 618, 186 00 Praha - lalikova@hotelcechie.cz
- Plavecký a sportovní areál Hloubětín - Hloubětínská 80 198 00 Praha 9 - bazenhloubetin@volny.cz
- Hotel Duo - Teplická 494/17, 19000 Praha - fitness@hotelduo.cz
- Letňany Lagoon - Teplická 494/17, 19000 Praha - info@letnanylagoon.cz
- SK SLAVIA PRAHA, o.s. - Vladivostocká 1460/10, 100 00, Praha 10 - info@psslavia.cz
- TJ Vodní Stavby Praha - Bruslařská 10, Praha 10, Hostivař - plavani@tj-vosp.cz
- OREA Hotel Pyramida - Bělohorská 24, 169 01 Praha 6 - info@hotelpyramida.cz
- InterContinental Praha - Pařížská 30, 110 00 Praha 1- praha.fitness@ihg.com
- Krytý plavecký bazén Benešov - Černoleská 2047, 256 01 Benešov - jaroslav.hruska@mszbenesov.cz
- Tělovýchovná jednota Sparta - Čáslavská 198, 28401 Kutná Hora - tjspartakh.bazen@iol.cz, vodnikh@seznam.cz
- Vodní svět Kolín - Masarykova 1041, 280 02 Kolín II - info@vodnisvetkolin.cz
- Bazén a koupaliště Mělník - Řípská 649, 276 01 Mělník - bazen.mk@seznam.cz
- Koupaliště Kněžmost - Sokolská 219, 29402 Kněžmost - lehecka@zs.knezmost.cz
- Aquapark Kladno - ulice Sportovců 817, 272 01 Kladno - samk@samk.cz

- Sportovní centrum Nymburk - Sportovní 1801/2 288 00 Nymburk - info@scnb.cz
- Městský bazén v Čelákovících - Sady 17. listopadu 1753, Čelákovice - kultura@celakovice.cz
- Plavecký areál - Pod Husovými sady 116, 337 01 Rokycany - jaroslav.moravec@rokycany.cz
- Aquapark Příbram VII, Legionářů 378, Příbram - szm@pb.cz
- Krytý bazén Uničov- Nemocniční 1420, 78391 Uničov 1- tsunicov@tsunicov.cz
- Aquapark Hořovice - Klostermannova 1253, 268 01 Hořovice - koeko@koeko.cz
- Aquapark Neratovice - nám. Republiky 435, Neratovice 277 11 - plaveckybazen.neratovice@seznam.cz
- Plavecký bazén - Cukrovar 1089, 278 01 Kralupy nad Vltavou - plaveckybazen@mestokralupy.cz
- Městský plavecký areál - Tipsport laguna, Na Ostrově 900, 266 01 Beroun - info@tipsportlaguna.cz
- Aquapark Děčín - Oblouková 1400/6, Děčín 405 01- bazen@dcsportovni.cz, info@dcsportovni.cz
- Správa sportovních zařízení Chomutov - Mánesova 4757, 430 01 Chomutov- ml.chomutov@quick.cz, regena@volny.cz
- Městská sportovní zařízení v Litoměřicích - krytý bazén - Daliborova 2078/7, 412 01 Litoměřice-Předměstí - bazen.litomerice@iol.cz
- Městské koupaliště – Louny - Prokopa Holého 1920, 440 01 Louny - barokni.spital@iol.cz
- Městská plavecká hala Louny - Rakovnická 2505, Louny - bazen.louny@bazenlouny.cz
- Aquadrom Most - Topolová 801, 434 01 Most - aquadrom@tsmost.cz
- Aquacentrum - plavecká hala - A. Jiráskova 3149, Teplice - aquacentrum@razdva.cz
- Plavecký areál Klíše - U Koupaliště 575/11, 400 01 Ústí nad Labem-Klíše - areal.klise@msul.cz

- Hotel Nástup - Loučná pod Klínovcem 104, 431 91- info@hotelnastup.cz
- ČAC Roudnice nad Labem, Pod lipou 118, 413 01 Roudnice n. L. - vladimir.kopal@quick.cz (56)
- Sport Krupka, s.r.o. - sportovní areál U stadionu 617, 417 41 Krupka - info@sportkrupka.cz
- Plavecký klub Pandora - Šeříková 336, 286 01 Čáslav - pkpandora@email.cz
- Hotel Ostrý - 1. máje 127, 340 04 Železná Ruda - info@hotel-ostry.cz
- Plavecký bazén, koupaliště - Dr. Sedláka 829, 33901 Klatovy - pb@tsklatovy.cz
- Aquapark Horažďovice - Sportovní 1052, 34101 Horažďovice - bazen@horazdovice.cz
- Plavecký areál Plzeň Slovany - náměstí generála Píky 42, 326 00 Plzeň - bazenslovany.cz
- Bazén SK Radbuza Plzeň - Kozinova 3, Plzeň, 30100- skradbuza@volny.cz
- Západočeská univerzita v Plzni - bazén Lochotín - celakov@ops.zcu.cz
- Sportovní sdružení Tachovska - okres Tachov (pobočka Tachov) Pobřežní 1656, 347 01 Tachov - vvsst@iol.cz
- PLAVECKÝ AREÁL PŘIMDA - Ve Vilkách 1814, 347 01Tachov - bazen@primda.cz
- Plavecký bazén Domažlice - Palackého 230, 344 01 Domažlice - bazen.domazlice@tiscali.cz, info@jiskradomazlice.cz
- Gymnázium, Tanvald, Školní 305, 468 41 Tanvald - gymtan@gymtan.cz
- Krytý plavecký areál Jablonec nad Nisou - Svatopluka Čecha 4204/80 46602 Jablonec nad Nisou - info@bazenjbc.cz, bazenjbc@bazenjbc.cz,
- Aquapark Babylon Liberec - Nitranská 1, Liberec - touristservice@centrumbabylon.cz
- Bazén Liberec - Tržní nám. 1338, 460 01 LIBEREC - jss@bazen-info.cz
- Sportovní centrum - Jungmannova 146, 514 01 Jilemnice - sc@jilemnice.cz
- Městské lázně Aquapark - Eliščino nábřeží 842/3, 500 03 Hradec Králové- mestske.lazne@snhk.cz + PLAVECKÁ ŠKOLA ZÉVA – plavecka.skola@zeva.cz

- Sportovní zařízení města Jičín Revoluční 863, 506 01 Jičín - posta@sport-jicin.cz, plav.skola@sport-jicin.cz
- Plavecký bazén Náchod - Pražská 178, 54701 Náchod - sport.nachod@wo.cz
- AQUA PARK Špindl, Špindlerův Mlýn 300, 543 51 Špindlerův Mlýn - info@aquaparkspindl.cz
- Tělovýchovná jednota Lokomotiva Trutnov - Na Lukách, 541 01 Trutnov-Dolní Předměstí - bren@lokotrutnov.cz
- Bazén Všešary - Všešary, 503 12 - bazen@vsešary-obec.cz
- Krytý bazén Města Dobruška - Mírová 890, 518 01 Dobruška - bazen@mestodobruska.cz
- Bristol Group Karlovy Vary - Sadová 19, 360 01 Karlovy Vary - spa@bristol.cz
- LÁZEŇSKÝ HOTEL THERMAL - I. P. Pavlova 2001/11 , 36001 Karlovy Vary - thermal@thermal.cz
- Alžbětiny Lázně - Smetanovy sady 1145/1, 360 01 Karlovy Vary - info@spa5.cz
- Krytý bazén Sokolov - Husovy sady 1813, Sokolov - bazen@sb-sokolov.cz
- AQUAFORUM - Ulice 5. května 19, 351 01 Františkovy Lázně - info@aquaforum.info
- Krytý bazén - Tyršova 617/6, 353 01 Mariánské Lázně - internet@marianskelazne.cz
- Krytý bazén Česká Třebová - U teplárny 617, 56003 Česká Třebová - ekobi-bazen@ktct.cz
- Sportovní areály města Chrudim - V průhonech 503, 537 03 Chrudim 3 - bazencr@iol.cz
- Plavecký areál Pardubice - Jiráskova 2664, 530 02 Pardubice - pappce@pappce.cz
- Technické služby Moravská Třebová, s. r. o. (Aquapark) - Zahradnická 21, Moravská Třebová 571 01- reditel@tsmt.cz
- TEPVOS spol. s r.o. - Třebovská 287, Ústí nad Orlicí 56203- tepvos@tepvos.cz
- Plavecký bazén Polička Jiráskova 977, Polička - bazen@tespolicka.cz,
- Krytý plavecký bazén - 568 02 Svitavy, Riegrova 5 - jiri.zamecnik@svitavy.cz,

- Plavecký stadion České Budějovice - Sokolský ostrov 4, 370 01 České Budějovice - ZavoralJ@c-budejovice.cz
- Technické služby Dačice s.r.o. - U Stadionu 50/V 380 01 Dačice - koupaliste@dasport.cz
- Plavecký bazén Český Krumlov - Chvalšinská 227, 381 01 Český Krumlov - info@pro-sportek.cz
- Hotelový komplex Frankův Dvůr Jemčinská 125, 377 01 Jindřichův Hradec IV - info@frankuv-dvur.cz
- Plavecký bazén Písek - Pražská 372, 397 01 Písek - bazen@ms-pisek.cz
- Sportovní zařízení Prachatice - U Stadionu 261, 383 01 Prachatice - szmpt@nettel.cz
- Sportovní zařízení Strakonice - Na Křemelce 512, 386 01 Strakonice- starzst@quick.cz
- Plavecký stadion Tábor - krytý plavecký bazén - Kvapilova 2500, 390 03 Tábor - tzmtps@tzmt.cz (100)
- Plavecký bazén Volary - Mlýnská 334, 384 51 Volary - pospisilova@mestovolary.cz
- Bazén a sauna Havlíčkův Brod - U Stadionu 2777, 58001 Havlíčkův Brod 1 - shb.kotlina@worldonline.cz
- Aquapark vodní ráj Jihlava - Romana Havelky 5a, 586 01 Jihlava - vodniraj@smj.cz,
- Krytý plavecký bazén Jihlava, Evžena Rošického 6 - bazen@smj.cz
- HUMPOLEC Koupaliště Žabák - Vilová 1637, 396 01 Humpolec - hokej.humpolec@tiscali.cz
- Sportovní areál LAGUNA - Mládežnická 1096, 674 01 Třebíč - info@bazenlaguna.cz
- Základní škola Žďár nad Sázavou, Švermova 4 - Plavecký bazén - Švermova 4, 591 01 Žďár nad Sázavou - bazen@4zszdar.cz
- Ivona Halvová - Atelier Halva - Hotel U Loubů - Tři Studně 13, 592 0, Pošta Fryšava pod Žákovou horou - hotel@halva.org

- Služby Blansko, s.r.o. Mlýnská 1828/15, 678 01 Blansko - info@sluzby-blansko.cz
- Brněnská Riviéra - Bauerova 7, Brno Pisárky (u výstaviště) - starezsport@starezsport.cz
- Hotel International Brno **** - Husova 16, 659 21 Brno - zamazalova@hotelinternational.cz
- Koupaliště Brno Dobrovského ulice, Brno - koupaliste@koupalistebrno.cz
- Krytý bazén Brno - Sportovní 486/4, 602 00 Brno-Ponava - info@kometaps.cz
- Fit Club - Zlatníky 422/8, Brno 614 00 - BoucekR@seznam.cz
- Krytý bazén Břeclav - Fibichova , 690 02 Břeclav- delfinbreclav@seznam.cz
- Bazén Teza Hodonín - Sportovní 4186/2, 695 01 Hodonín - bazen@teza-hodonin.cz
- AQUAPARK VYŠKOV Sportovní 752/5, 682 01 Vyškov-Předměstí - bazen@vyskov.cz
- Hotel Happy Star Znojmo - 669 02 Znojmo-Hnanice 111 info@hotelhappystar.cz
- Městské lázně Znojmo - nám. Svobody, 66902 Znojmo - vlasta.bubik@centrum.cz
- Městské lázně Boskovice - Městské lázně, Sušilova 75 - feruga.sb@boskovice.cz
- Plavecký areál Kuřim - Blanenská 1082, Kuřim, 66434 - david.brenek@seznam.cz
- Sport-bar Caffé Nová Ves, 664 91 - sportbar@picollo.cz
- Hotel Club - Komenského 596, 697 01 Kyjov - sedlar@hotel-club.cz
- Aquacentrum Šumperk - Lidická 81, Šumperk - info@aquacentrum.net, info@ejeseniky.com
- Lázně Karlova Studánka Karlova Studánka 6, 793 24 - lazne@k.studanka.cz
- Šumperské sportovní areály, s.r.o. (pobočka Šumperk) Tylova, 787 01 Šumperk - milan.jurcicek@aquacentrum.net
- PLAVECKÝ AREÁL OLOMOUC - Legionářská 11, 779 00 Olomouc - plavecky.stadion@olterm.cz

- Třebíčský oddíl plavání, Třebíč Na Svahu 923/4, Třebíč - popro.po@seznam.cz
- Sportovní zařízení Města Mohelnice – krytý bazén - 1. Máje 1, 789 85 Mohelnice - bazen@olomoucko.com
- Plavecký areál Zábřeh - Oborník 608/39, 789 01 Zábřeh - bazen@zs.zabreh.cz (130)
- Hotel – Restaurace – Aquacentrum - Jesenická 4, 795 01 Rýmařov 1 - hotelslunce@jeseniky.com
- Sportplex Frýdek-Místek, s.r.o. - Aquapark Olešná, Nad přehradou 2290, 738 01 Frýdek-Místek - sportplex@sportplex.cz
- Sepetná, v.o.s. - Penzion Sluníčko Ostravice Ostravice 1279, 739 14 - slunicko@sepetna.cz, sepetna@sepetna.cz
- Střední škola elektrostavební a dřevozpracující, Frýdek-Místek - krytý bazén (pobočka Frýdek-Místek-Místek) Pionýrů 2069, 738 01 Frýdek-Místek-Místek - ss@ssed-fm.cz
- Aquacentrum Bospor - Koperníkova 1216, Bohumín 735 81- bospor@bospor.info
- Koupaliště Bolatice - Ke koupališti 630, 747 23 Bolatice- koupalistedolatice@seznam.cz
- Léčebné a rehabilitační centrum - Opava, Englišova 526 - lrc@lrc.cz
- Městské koupaliště - Opava, Jaselská 35- informacni.centrum@opava-city.cz
- Městské lázně - Opava, Zámecký okruh 4- informacni.centrum@opava-city.cz
- Krytý bazén Ostrava - Gen. Sochora 1378, 70800 Ostrava-Poruba - mgavendova@sareza.cz
- Krytý bazén Havířov - Školní 601/2, 73601 Havířov - uciliste@usaou-havirov.cz
- Krytý bazén Třinec - STaRS Třinec - ul. Tyršova 275, 739 61 Třinec - alice.lyskova@starstrinec.cz
- Hotel Odra - 739 14, Ostravice 327 - odra@applet.cz
- Krytý bazén - Masarykova 1315, 735 14 Orlová-Lutyně - kbmistr@bazen-orlova.cz
- Správa sportovišť Kopřivnice - Masarykovo náměstí 540, 742 21 Kopřivnice - spsk@koprivnice.org

- Ranč Kostelany - 767 01 Kroměříž - recepce@kostelany.cz
- Centrum pohybových aktivit Delfin - Slovácké nám. 2377, Uherský Brod, 68801 - info@delfinub.cz
- Aquapark Uherské Hradiště, s.r.o. - Sportovní 1214, 686 01 Uherské Hradiště - info@aquapark-uh.cz
- Krytý bazén Rožnov pod Radhoštěm - Moravská 1787, 75661 Rožnov pod Radhoštěm - roznovsky@krytybazen.cz, kryty.bazen.roznov@quick.cz
- STEZA Zlín – Hradská 888, Zlín 760 01- info@laznezlin.cz (150)
- Krytý bazén Bohuňovice – Centrum zdraví - 6. května 616, 78314 Bohuňovice - centrum@zdravi.cz
- Krytý plavecký bazén Hlinsko - Smetanova 1524, 539 01 Hlinsko - bazen-hlinsko@seznam.cz
- Anna Kneblová - Viola - Lázeňský a léčebný dům Praha A. Václavíka 379, 763 26 Luhačovice- anna.kneblova@volny.cz
- Lázně Bechyně s.r.o., 391 65 Bechyně č. 202 - info@laznebechyne.cz, aquapark@dsp-pv.cz
- Hospodářský dvůr Nýřany, spol. s r.o. - Revoluční 158, 330 23 NÝŘANY - info@hdnyrany.com
- Hotel Radějov - Lučina 400, 696 67 Radějov - info@hotel-radejov.cz
- Lázeňské léčebné ústavy ministerstva vnitra - Lázeňský ústav Tosca (pobočka Karlovy Vary) Moravská 220/8, 360 01 Karlovy Vary - tosca@lazznemv.cz
- Lázeňský ústav MERCUR - Mariánské Lázně - Náměstí Hrdinů 1635/4 140 00 Praha 4 - mercur@lazznemv.cz
- Lázeňský ústav HUBERT - Luhačovice – Pozlovice - hubert@lazznemv.cz
- Lázeňský ústav LUNA Františkovy Lázně - luna@lazznemv.cz
- Lázně Aurora, s.r.o. - Lázeňská 1001, 379 13 Třeboň - kultura@aurora.cz
- Lázně Darkov, a.s. Rehabilitační sanatorium - Čsl. Armády 2954/2, 733 12 Karviná – Hranice - info@darkov.cz
- Lázně Jáchymov - T. G. Masaryka 415, 362 51 Jáchymov - info@lazznejachymov.cz
- M-club s.r.o., Pod stadionem 356, 431 51 Klášterec nad Ohří - info@m-club.cz

- AQUAWORLD MARINA LIPNO - Lipno nad Vltavou 86
382 78 Lipno nad Vltavou - aquaworld@lipnoservis.cz
- AQUAPARK FRYMBURK - Frymburk 140, 382 79 Frymburk -
info@hotelfrymburk.cz
- PRO-SPORTČK o.p.s. - Fialková 225, 381 01, Český Krumlov, CZ -
plavani@pro-sportck.cz
- REGIA, A.S. - KRYTÝ BAZÉN - VARNSDORF 3083, 407 47 VARNSDORF
- regia.varnsdorf@tiscali.cz
- Sportcentrum ČZU - Kamýcká 1073, Praha 6 – Suchdol -
vavrla@rektorat.czu.cz
- Sportovní centrum Studénka, Nový Jičín - Sportovní areály Studénka s.r.o.,
Budovatelská 770, 742 13 Studénka - sas@studenka.cz
- ZŠ Havířov, Františka Hrubína Františka Hrubína 1537/5, 736 01 Havířov-
Podlesí - skola.zhh@hrub-zs-havirov.cz
- ZŠ Frýdek-Místek Čs. armády 570, 738 01 Frýdek-Místek-Místek -
zs8.fm@mcnet.cz
- ZŠ Moravské Budějovice - Havlíčkova 933, 676 02 Moravské Budějovice -
reditel@zshavl.cz
- Základní škola a mateřská škola Ostrava - Hrabůvka, Krestova 36, příspěvková-
Krestova 1387/36, 700 30 Ostrava – Hrabůvka - zskrestova@zskrestova.cz
- Škola plavání "13" Davidová - eliska.13d@volny.cz
- stefka.miroslav@centrum.cz
- Městské lázně Prostějov - Floriánské nám. 1, 796 01, Prostějov -
milos.kastil@dsp-pv.cz
- EKOLTES – Hranice, a. s. – Koupaliště - Žáčkova 2042, 753 01 Hranice I-
Město - info@aquaparkplovnahranice.cz
- Hacienda Mexicana – Koupaliště Dobrák - Dobrovského 96/29, 612 00 Brno-
Královo Pole - brno@mexicana.cz
- Jesenické koupaliště Dukelská 436/15, 790 01 Jeseník - kubelka@jesenicke-
koupaliste.cz (180)
- Krytý bazén Česká ves - OBEC ČESKÁ VES - info@cves.cz

- Město Javorník - nám. Svobody čp. 134, 790 70 Javorník – krytý bazén -
podatelna@mujavornik.cz
- MĚSTSKÉ LÁZNĚ - Jiráskova 340, Vsetín 755 01
- Sportovní centrum Jilemnice - Jungmannova 146, 514 01 Jilemnice –
info@sport-jilemnice.cz
- Bazén Náchod - Pražská 178, 54701 Náchod - sport.nachod@wo.cz
- Sportovní zařízení města Přibyslav, s.r.o. Česká 34, 582 22 Přibyslav -
sz@pribyslav.cz
- HOTEL MAS Sezimovo Ústí - vedeni@hotelmas.cz
- VITALITY SLEZSKO, s.r.o. - Sportovní areál Vendryně čp. 1017 -
info@vitalityslezsko.cz
- Bazén Pelhřimov - Nádražní 1536, 393 01 Pelhřimov - pokorny@tspe.cz
- Plavecký bazén Města Rakovník - nabřeží Dr. Ed. Beneše 2354, 269 01
Rakovník - bazen@umkrakovnik.cz
- Technické služby Vysoké Mýto – Krytý bazén - Husova 117, 566 01 Vysoké
Mýto-Litomyšlské Předměstí - kpbvm@seznam.cz
- Fitness IP Plavecký Bazén - Obvodová 3965/17, 767 01 Kroměříž -
pisetta@seznam.cz
- Městská sportovní hala (Slávie) Havířov – Krytý bazén - Astronautů 2, Havířov,
736 01 - posta@havirov-city.cz
- AquaAerobic 03, Hana Machková - Martinovská 274, Ostrava-Plesná, 725 27 -
hana.machkova@volny.cz (194)

Příloha č. 3

Seznam došlých odpovědí

Skupina 1. Zařízení poskytující služby

Anna Kneblová - VIOLA, LLD Praha, Luhačovice
Lázeňské léčebné ústavy MV - LÚ HUBERT - Luhačovice
Lázně Darkov a.s. - Karviná – Hranice
Plavecké sporty Slavia, Praha 10
Plavecký stadión TJ SPARTA - Kutná Hora
Sportcentrum Suchdol ČZU – Praha
Sportplex Frýdek-Místek, s.r.o.
Město Dobruška – Dobruška
Krytý bazén - Jablonec nad Nisou
INCHEBA Praha spol. s.r.o., Praha
Sport Club u Divadla, Praha
Bazén Ymca (Škola plavání)
Bazén Axa, Praha
Sport Hotel Olšanka, Praha
Bazén Hloubětín, Praha
Hotel Pražáčka
AquaAerobic – Hana Tomková – Praha 8
SK Motorlet – Seniorfitnes
Balance Club Brumlovka
Bazén Mělník
Bazén Čelákovice
Správa sportovních zařízení Chomutov
Aquadrom Most
Bazén v Roudnici n. Labem
SK Radbuza
Bazén Jablonec n. Nisou

TJ Lokomotiva Trutnov
Spa Bristol, Karlovy Vary
TEPVOS, s. r. o. Ústí nad Orlicí
TZ Tábor
Hotel International Brno
Balneocentrum Flora – Olomouc
Hana Machková – AquaAerobic – Ostrava
IP Fitness Plavecký bazén Kroměříž
Městské lázně Znojmo
Aquacentrum Šumperk
Sportovní hala Slavia - Krytý bazén Havířov
Plavecká škola ZÉVA – Hradec Králové (38)

Skupina 2. Neposkytující služby seniorům

Hospodářský dvůr Nýřany
Lázeňské léčebné ústavy MV - LÚ LUNA - Františkovy Lázně
Městská sportoviště – Hlinsko
Městské služby Ústí n.L. – Ústí nad Labem – Plavecký areál Klíše
Státní léčebné lázně Karlova Studánka s.p
Údržba městských komunikací Rakovník, s.r.o.
Základní škola Moravské Budějovice
Bazén Kopřivnice
HotelDuo, Praha
Hotel Intercontinental, Praha
Plavecký stadion Podolí
AerobicStudio – Petra Moudrá
PublicTopHotel
TJ Vodní Stavby – Praha Hostivař
R-centrum – Homolka, Praha
Hotel Čechie
Aquapark Hořovice Beroun

TipsportLaguna
Koupaliště Mladá Boleslav (TJ Sokol)
Bazén Kladno
Sportovní centrum Nymburk
Bazén Rokycany
Plavecký Klub Pandora Čáslav
Plavecký bazén Děčín
Bazén Domažlice
Centrum Babylon – Liberec
Gymnázium, Tanvald
Sportovní zařízení Jičín – Aquapark
Bazén Náchod (pozn. Kondičně zdravotní plavání pro diabetiky – chodí senioři)
Bristol Group, Karlovy Vary
Frankův Dvůr, Jindřichův Hradec
Sportovní zařízení Strakonice
Bazén Pelhřimov
Bazén Laguna Sportovní areál Třebíč
Služby Blansko
Brněnská riviéra – Starezsport
Koupaliště Brno
Fit Club Zlatníky - Brno
Bazén Vyškov
Krytý bazén Česká Třebová
Hotel Slunce – Jeseníky
Koupaliště Boletice – Opava
Ranč Kostelany – Kroměříž
Aquapark – Uherské Hradiště
Lázně Zlín
Léčebné a rehabilitační centrum - Opava (46)

Skupina 3. – Veřejnost

Bospor spol. s. r. o., Bohumín – Senioři od 6-8 hod. zvýhodněné vstupné

Sportovní zařízení Prachatice – senioři si vedou hodiny sami

Aquacentrum Teplice – senioři mají zvýhodněné vstupné, chodí hojně

ČZU – Bazén Plzeň – po hodinách cvičení si mohou jít ještě zaplavat

Plavecký areál Hradec Králové – cenově zvýhodněná permanentka pro seniory

Plavecký bazén Písek – vyhrazeny hodiny pro seniory

Bazén Jihlava – senioři chodí na veřejnost, mají zvýhodněné vstupné i do sauny

Bazén Boskovice – senioři chodí hojně v hodinách pro veřejnost

Bazén Kuřim – 2x týdně vyhrazené hodiny pouze pro seniory, dohled má plavčík

Plavecký stadion Olomouc – senioři chodí a mají 20% slevu

Bazén – Olomoucko – Mohelnice – Senioři využívají zvýhodněného vstupného

Krytý bazén Ostrava – senioři mají zvýhodněné vstupné (12)

Příloha č. 4

Přehled zařízení

Zařízení	Rok	Věk	Kolikrát	Typ Bazenu	1 lekce	Pomůcky	Vede	Zdravotní stav
Aquacentrum Šumperk	2008	od 50	1x týdně	veřejný	60 min	ne	plavčík	ne
Aquadrom Most	2007	senioři	2x týdně	veřejný	60 min	ano	cvičitel	ne
Balance Club Brumlovka, Praha	2007	bez omezení	vícekrát	v jiném	60 min	ano	cvičitelka	ne
Balneocentrum Flora, Olomouc	2008	od 50	nárazově	veřejný	60 min	ano	zdravotník	ano
Bazén a koupaliště Mělník	1991	bez omezení	2x týdně	veřejný	60 min	ne	cvičitel	ne
Bazén Incheba, Praha	2007	senioři	1x týdně	veřejný	60 min	ne	fyzioterapeut	ano
Bazén Olšanka, Praha	2003	od 60	1x týdně	veřejný	60 min	ne	cvičitel	ano
Bazén Ostrava- H. Machková	2003	bez omezení	3x týdně	veřejný	60 min	ano	cvičitel	ne
Bazén SK Radbuza Plzeň	>20 let	důchodci	vícekrát	veřejný	45 min	ne	plavčík	ne
Bazén Ústí nad Orlicí	2008	od 60	1x týdně	veřejný	45 min	ano	plavčík	ne
Bristol Group, Karlovy Vary	2003	bez omezení	1x denně	veřejný	20 min	ano	plavčík	ano
ČAC Roudnice nad Labem	2003	důchodci	1x týdně	veřejný	60 min	ne	plavčík	ne
ČZU - Sportcentrum Suchbát	1998	bez omezení	2x týdně	veřejný	45 min	ano	cvičitel	ne
Davidová Eliška - plavecká škola	2007	bez omezení	2x týdně	veřejný	45 min	ano	učitel plavání	ne
Fitness IP Plav. bazén Kroměříž	1990	bez omezení	2x týdně	veřejný	60 min	ne	plavčík	ne
Hana Tomková - Aqua-aerobic	-	bez omezení	vícekrát	veřejný	50 min	ano	cvičitel	ne
Hotel International Brno	2001	bez omezení	8x týdně	veřejný	45 min	ano	zdravotník	ano
Krvavý bazén město Dobruška	1990	od 40	1x týdně	veřejný	60 min	ano	cvičitel	ne
Lázeňský ústav Hubert	2001	senioři	3x týdně	rehabilitační	20 min	ano	fyzioterapeut	ano
Lázně AXA, Praha	1993	od 50	2x týdně	veřejný	60 min	ne	cvič	ne
Lázně Darkov	-	bez omezení	6x týdně	rehabilitační	30 min	ano	zdravotník	ano
Lázně Luhačovice	1998	bez omezení	3x týdně	ozónový	30 min	ne	zdravotník	ano
Městská sportovní hala Havířov	1889	od 50	1x týdně	veřejný	60 min	ne	vedoucí	ano
Městské lázně Znojmo	2000	bez omezení	4x týdně	veřejný	60 min	ne	plavčík	ne
Městský bazén v Čelákovících	2003	důchodci	1x týdně	veřejný	60 min	ano	plavčík	ne
Plavecká škola Zéva, HK	2001	od 18 let	1x týdně	veřejný	60 min	ano	cvičitel	ne
Plav. a sport. Areál Hloubětín	1980	bez omezení	1x týdně	veřejný	45 min	ano	cvičitel	ne
Plavecký areál Jablonec n. Nisou	2002	bez omezení	1x týdně	veřejný	50 min	ano	cvičitel	ne
Plavecký stadion Tábor	1999	od 50	vícekrát	veřejný	60 min	ne	plavčík	ne
SK Slavia Praha	2000	nad 60	1x týdně	veřejný	60 min	ne	zdravotník	ne
Sport. a rekreační areál Pražanka	1995	důchodci	3x týdně	veřejný	45 min	ne	plavčík	ne
Sport Club Divadlo, Praha	2006	od 50	2x týdně	rehabilitační	60 min	ano	zdravotník	ne
Sportovní klub Motorlet, Praha	2008	od 50	1x měsíčně	veřejný	60 min	ano	cvičitelka	ano
Sportplex Frýdek-Místek	2008	bez omezení	1x týdně	veřejný	60 min	ano	zdravotník	ne
Správa sport. zařízení Chomutov	1981	bez omezení	1x týdně	veřejný	90 min	ano	cvičitel	ne
TJ Lokomotiva Trutnov	2004	od 50	1x týdně	veřejný	-	ano	cvičitel	ano
TJ Sparta Kutná Hora	2004	bez omezení	2x týdně	veřejný	60 min	ano	cvičitel	ne
Vodní svět Kolín	2006	bez omezení	1x týdně	veřejný	60 min	ne	cvičitel	ne

Zařízení	Velikost Bazénu	Teplota vody	Kontroluje	Počet	Slevy	Zájem	Reklama
Aquacentrum Šumperk	25 m	27,5 °C	dle § 135	15 a více	ano	vždy	nástěnka
Aquadrom Most	nepravidelný	28,5 °C	dle § 135	15 až 20	ano 10%	vždy	tisk, internet
Balance Club Brumlovka, Praha	25 m	27 °C	hyg. stanice	7 až 20	ne	vždy	tisk, internet
Balneocentrum Flora, Olomouc	nepravidelný	29,5 °C	dle § 135	6	ne	malý	leták
Bazén a koupaliště Mělník	25 m	27,5 °C	dle § 135	okolo 20	ne	vždy	organizace TP
Bazén Incheba, Praha	25 m	28 °C	provozovatel	30 - 35	zdarma	vždy	tisk, MÚ Praha 7
Bazén Otánská, Praha	25 m	26 °C	strojnák	5 až 20	ne	vždy	internet, letáčky
Bazén Ostrava- H. Machčková	50 m	26,5 °C	hyg. stanice	46	permanenka	vždy	tisk, internet
Bazén SK Radbuza Plzeň	25 m	27 °C	zdravotní ústav	20	20%	vždy	internet
Bazén Ústí nad Orlicí	25 m	28 °C	hyg. stanice	30	ano seniorům	někdy	-
Bristol Group, Karlovy Vary	25 m	30 °C	plavčík	20	ne	vždy	tisk, internet
ČAC Roudnice nad Labem	25 m	27,5 °C	strojnák	30 - 40	ano	vždy	tisk, internet
ČZU - Sportcentrum Suchbát	25 m	27 °C	hyg. stanice	20 až 40	důchodcům	vždy	internet, nástěnky
Davidová Eliška - plavecká škola	25 m	26 °C +	hyg. stanice	10	seniorům	vždy	internet
Fitness IP Plav. bazén Kroměříž	25 m	28 °C	plavčík	40 až 50	ano	vždy	tisk
Hana Tomková - Aqua-aerobic	nepravidelný	27 °C	-	dle lokalit	důchod. 5 %	-	internet
Hotel International Brno	nepravidelný	30 °C	technik	max. 12	ne	vždy	internet
Krytý bazén město Dobruška	25 m	28 °C	strojnák	25	ZTP, pojištěnci	vždy	-
Lázeňský ústav Hubert	nepravidelný	28 °C	hyg. stanice	8	ne	vždy	internet
Lázně AXA, Praha	25 m	27,5 °C	hyg. stanice	40 až 60	50%	vždy	-
Lázně Darkov	nepravidelný	31 °C	technik	10	ne	vždy	tisk, internet
Lázně Luhačovice	nepravidelný	27 °C	technik	12	ne	vždy	tisk, internet
Městská sportovní hala Havířov	nepravidelný	29 °C	automaticky	15 až 25	dle účastníků	vždy	žádná
Městské lázně Znojmo	25 m	27,5 °C	dle § 135	50	ne	vždy	Svaz ZP
Městský bazén v Čelákovících	25 m	28 °C	zaměstnanec	30	ano - 45 Kč	vždy	tisk, internet
Plavecká škola Zéva, HK	50 m	27,5 °C	hyg. stanice	1 až 5	ne	někdy	tisk, internet
Plavecký a sport. areál Hloubětín	25 m	27 °C	hyg. stanice	10 až 20	ne	vždy	oznámením
Plavecký areál Jablonec n. Nisou	25 m	27 °C	automaticky	20 až 50	senior, ZTP	vždy	internet
Plavecký stadion Tábor	25 m	27 °C	hyg. stanice	20	ano 10%	někdy	tisk
SK Slavia Praha	25 m	26 °C	hyg. stanice	10	ano	vždy	rádio, internet
Sport. a rekreační areál Pražanka	nepravidelný	27,5 °C	zdravotní ústav	10	ne	vždy	tisk
Sport Club Divadlo, Praha	nepravidelný	29 °C	hyg. stanice	6	50%	vždy	nemají
Sportovní klub Motorlet, Praha	25 m	28 °C	-	15 až 40	dle věku	většinou	tisk, internet
Sportplex Frýdek-Místek	nepravidelný	28 °C	dle § 135	20	35% nad 60 let	vždy	Svaz Důchodců
Správa sport. zařízení Chomutov	50 m	27 °C	hyg. stanice	dle zájmu	ne	někdy	internet
TJ Lokomotiva Trutnov	25 m	26 °C	hyg. stanice	17	ne	vždy	tisk, internet, letáčky
TJ Sparta Kutná Hora	25 m	26,5 °C	plavčík	-	ne	malý	tisk, internet
Vodní svět Kolín	25 m	28 °C	strojnák	25	ne	někdy	internet

