

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Fyzická, psychická a technická příprava záchranáře

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Ing. et Mgr. Miloš Fiala, Ph.D.

Vypracoval:

Roman Žalud

Praha, prosinec 2017

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji vedoucímu práce Ing. et Mgr. Miloši Fialovi, Ph.D. a Ing. et Mgr. Josefu Viláškoví za pomoc při vedení práce a konzultování problémů obsažených v diplomové práci.

Dále chci poděkovat Lucii Špindlerové a Mgr. Zuzaně Slabové, DiS. za pomoc při zpracování práce, Janu Kadlecovi za pořízení fotografické dokumentace.

V neposlední řadě děkuji stanici HZS ČR Dobříš za propůjčení prostor a odborné literatury pro tuto práci.

Abstract

- Název:** Fyzická, psychická a technická příprava záchranáře
- Cíle:** Cílem práce je popis fyzické, psychické a technické přípravy záchranáře včetně uvedení příkladů tréninků pro jejich rozvoj.
- Metody:** Metoda byla použita analýza odborné literatury, vnitřních předpisů HZS ČR spolu se zákony a vyhláškami ČR, které se zabývají zvoleným tématem práce.
- Výsledky:** Výsledkem této práce je popis jednotlivých disciplín přijímacího řízení doplněné o příklady tréninků použitelných pro rozvoj fyzické kondice, příklady pro zmírnění psychického stresu a popis jednotlivých technických znalostí potřebných pro službu u HZS ČR.
- Klíčová slova:** integrovaný záchranný systém, hasičský záchranný sbor, způsobilost, odborná příprava

Abstract

Title: Physical, psychological and technical preparation of the rescuer.

Objectives: The aim of the thesis is to describe the physical, psychological and technical preparation of the rescuer, including the presentation of training examples for the in development.

Methods: The method was used to analyze professional literature, the internal regulations of the HZS CR, together with the laws and decrees of the Czech Republic, which deal with the chosen topic of the thesis.

Results: The result of this work is a description of individual disciplines of the admission procedure supplemented with examples of exercises suitable for the development of physical fitness, examples for mitigation of psychic stress and description of the individual technical knowledge needed for service at the HZS CR.

Keywords: integrated rescue system, fire fighters, qualification, training

Obsah

1	Úvod.....	12
2	Teoretická východiska	14
2.1	Integrovaný záchranný systém.....	14
2.1.1	Mimořádná událost	14
2.1.2	Záchranné práce	14
2.1.3	Likvidační práce	14
2.1.4	Ochrana obyvatelstva.....	15
2.1.5	Věcná pomoc	15
2.1.6	Osobní pomoc	15
2.2	Použití integrovaného záchranného systému	15
2.2.1	Složky integrovaného záchranného systému	16
2.2.1.1	Základní složky IZS	16
2.2.1.2	Ostatní složky IZS.....	17
2.3	Hasičský záchranný sbor České republiky.....	19
2.3.1	Mimořádné úkoly Hasičského záchranného sboru ČR.....	19
2.3.2	Organizace Hasičského záchranného sboru ČR	20
2.3.2.1	Generální ředitelství HZS ČR	21
2.3.2.2	Hasičský záchranný sbor kraje.....	22
2.3.2.3	Záchranný útvar	24
2.3.2.4	Škola.....	25
2.3.3	Rozdělení příslušníků hasičského záchranného sboru ČR	26
2.3.4	Organizační řízení.....	26
2.3.5	Operační řízení.....	27

2.3.6	Služební hodnosti příslušníků Hasičského záchranného sboru ČR	27
2.3.7	Hodnostní označení příslušníků Hasičského záchranného sboru ČR.....	28
2.3.8	Charakteristika jednotlivých pozic u hasičského záchranného sboru ČR	28
2.3.8.1	1. tarifní třída - <i>Referent</i>	29
2.3.8.2	2. tarifní třída - <i>Vrchní referent</i>	29
2.3.8.3	3. tarifní třída - <i>Asistent</i>	29
2.3.8.4	4. tarifní třída - <i>Vrchní asistent</i>	30
2.3.8.5	5. tarifní třída - <i>Inspektor</i>	30
2.3.8.6	6. tarifní třída - <i>Vrchní inspektor</i>	31
2.3.8.7	7. tarifní třída - <i>Komisař</i>	31
2.3.8.8	8. tarifní třída - <i>Vrchní komisař</i>	32
2.3.8.9	9. tarifní třída - <i>Rada</i>	33
2.3.8.10	10. tarifní třída - <i>Vrchní rada</i>	34
2.3.8.11	11. tarifní třída - <i>Vrchní státní rada</i>	34
3	Cíle práce	35
4	Metodologie práce	36
5	Příprava mladého záchranáře.....	37
5.1	Příprava dětí v oblasti požární ochrany.....	37
5.2	Hasík	37
5.2.1	Fyzická příprava dětí	38
5.2.2	Psychická příprava dětí	38
6	Podmínky pro přijetí do služebního poměru k hasičskému záchrannému sboru ČR	39
6.1	Zdravotní způsobilost pro přijetí do služebního poměru	40

6.1.1	Vstupní lékařská prohlídka	40
6.1.2	Periodická lékařská prohlídka.....	41
7	Osobnostní způsobilost pro přijetí do služebního poměru.....	43
7.1	Psychologické vyšetření.....	43
7.1.1	Hlavní charakteristiky osobností způsobilosti	44
7.1.2	Vstupní psychologické vyšetření	44
7.1.2.1	Výkonová část	45
7.1.2.2	Osobnostní část	45
7.1.2.3	Pohovor s psychologem	45
8	Fyzická způsobilost pro přijetí do služebního poměru	46
8.1	Organizace zkoušek fyzické způsobilosti	47
9	Fyzická příprava	50
9.1	Pohybové schopnosti u bezpečnostních sborů	50
9.2	Základy přípravy	50
9.3	Adaptace na zátěž.....	51
9.4	Tréninkový plán	51
9.5	Pohybové schopnosti.....	52
9.5.1	Rozdělení do skupin podle věku.....	53
9.5.1.1	Věková kategorie (VK).....	53
9.6	Testy, provedení a bodové ohodnocení výkonů.....	54
9.6.1	Disciplína 1a – KLIKÝ	54
9.6.1.1	Příprava na disciplínu 1a.....	58
9.6.2	Disciplína 1b - SHYBY	61
9.6.2.1	Příprava na disciplínu 1b.....	64

9.6.3	Disciplína 2a - LEH-SED	66
9.6.3.1	Příprava na disciplínu 2a	68
9.6.4	Disciplína 2b - PŘEDNOŽOVÁNÍ V LEHU	69
9.6.4.1	Příprava na disciplínu 2b	72
9.6.5	Disciplína 3a - BĚH 2.000 M	74
9.6.5.1	Příprava na disciplínu 3a	75
9.6.6	Disciplína 3b - PLAVÁNÍ 200 M	76
9.6.6.1	Příprava na disciplínu 3b	79
9.7	Fyzické testy shrnutí	80
9.8	Tělesná příprava po přijetí do služebního poměru	82
10	Psychologická příprava hasiče	83
10.1	Požadované vlastnosti záchranářů	83
10.2	Psychická příprava zasahujícího hasiče	84
10.3	Poskytování psychosociální pomoci zasaženým osobám	85
10.4	Druhy psychické pomoci	86
10.4.1	První psychická pomoc	86
10.4.2	Krizová intervence	86
11	Technická příprava hasiče	87
11.1	Denní řád	87
11.2	Modulový vzdělávací program	88
11.2.1	Modul I	88
11.2.2	Modul II	88
11.2.3	Modul III	88
11.2.4	Modul IV	88

11.3	Nástupní odborný výcvik	89
11.4	Pravidelná odborná příprava.....	94
11.4.1	Prověřovací cvičení.....	95
11.4.2	Taktické cvičení.....	95
11.5	Cvičební řád.....	95
11.5.1	Pořadový výcvik	96
11.5.2	Technický výcvik.....	97
11.6	Bojový řád	100
12	Závěr	106
13	Literatura:.....	108

1 Úvod

Téma fyzické, psychické a technické přípravy záchranáře, přesněji hasiče, pracujícího ve služebním poměru u Hasičského záchranného sboru České republiky, bylo vybráno z důvodu poskytnutí informací a prohloubení znalostí uchazečů z řad veřejnosti, kteří mají zájem o službu v tomto bezpečnostním sboru. V České republice je obrovské množství dobrovolných hasičů, kteří se věnují dobrovolné a záslužné práci ve svém volném čase, který obětují již od svého mládí. V mnoha případech je to jeden z mála koníčků, které vydrží až do dospělosti. Díky tradici se lidé sdružují pod záštitou sborů a pečují o fyzické ale i společenské hodnoty své a budují stejné hodnoty u mladé generace. Někteří z těchto dobrovolníků mohou postoupit ještě dále a stanou se hasiči profesionálními. Před touto skutečností je těžká a dlouhá cesta. Neinformovanost budoucích profesionálů je kámen úrazu, jelikož nepřipravenost není omluvou. Proto se tato práce zaměřuje na důležité aspekty, které se musí splnit ve fyzických testech, informujeme o psychických testech a psychickém zatížení a poskytneme průřez základních technických dokumentů potřebných pro činnost u Hasičského záchranného sboru České republiky. Důležité je základní vymezení pojmů, což by mělo obsahovat všeobecné seznámení s Hasičským záchranným sborem České republiky, integrovaným záchranným systémem a práce s dětmi na úseku požární ochrany.

V rámci fyzické přípravy práce poukazuje na jednotlivé disciplíny, správnost provedení a požadované počty opakování, po jehož úspěšném splnění se uchazeč posune blíže ke svému snu, stát se příslušníkem Hasičského záchranného sboru České republiky. Práce je rozdělena na část týkající výběrového řízení a testů fyzické způsobilosti. Práce obsahuje přesné náležitosti, které se musí splnit. Veškeré disciplíny jsou detailně popsány místem provozování, výchozí polohou, správným a nesprávným provedením. Doplňené informace obsahují také bodové hodnocení jednotlivých disciplín, které je důležitou informací z pohledu naplnění minimálního bodového hodnocení, jak pro jednotlivé disciplíny, tak pro celkový počet bodů ve fyzickém testování. Každá disciplína má přiložený příklad tréninkové jednotky, která může sloužit jako tréninková pomůcka na jednotlivé disciplíny. Přiblížena je také situace fyzické přípravy příslušníka po přijetí do služebního poměru a každoroční přezkoušení z fyzické způsobilosti.

V části s psychickou přípravou hasiče práce poukazuje na průběh přijímacího řízení u Hasičského záchranného sboru České republiky z hlediska psychické způsobilosti. Informuje o optimálních psychických dispozicích příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky a popis vstupního psychologického vyšetření. Z pohledu psychické přípravy práce poukazuje na psychické specifikace zasahujícího hasiče, informuje o možnostech vlastní psychické pomoci zasahujícím a na psychickou přípravu, kterou zasahující hasič poskytuje na místě mimořádné události osobám postiženým mimořádnou událostí.

Technické zaměření by mělo informovat o způsobech vzdělávání příslušníků na odborné úrovni a popis jednotlivých vnitřních dokumentů odborné přípravy, které se musí aplikovat do znalostí a dovedností každého příslušníka HZS ČR.

2 Teoretická východiska

2.1 Integrovaný záchranný systém

Integrovaným záchranným systémem se rozumí „koordinovaný postup jeho složek při přípravě na mimořádné události a při provádění záchranných a likvidačních prací.“ (Zákon č. 239/2000 Sb., Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů v platném znění.)

2.1.1 Mimořádná událost

Mimořádnou událostí se rozumí „škodlivé působení sil a jevů vyvolaných činností člověka, přírodními vlivy, a také havárie, které ohrožují život, zdraví, majetek nebo životní prostředí a vyžadují provedení záchranných a likvidačních prací.“ (Zákon č. 239/2000 Sb., Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů v platném znění.)

2.1.2 Záchranné práce

Záchrannými pracemi se rozumí „činnost k odvrácení nebo omezení bezprostředního působení rizik vzniklých mimořádnou událostí, zejména ve vztahu k ohrožení života, zdraví, majetku nebo životního prostředí, a vedoucí k přerušení jejich příčin.“ (Zákon č. 239/2000 Sb., Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů v platném znění.)

2.1.3 Likvidační práce

Likvidačními pracemi se rozumí „činnosti k odstranění následků způsobených mimořádnou událostí.“ (Zákon č. 239/2000 Sb., Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů v platném znění.)

2.1.4 Ochrana obyvatelstva

Ochranou obyvatelstva se rozumí „plnění úkolů civilní ochrany, zejména varování, evakuace, ukrytí a nouzové přežití obyvatelstva a další opatření k zabezpečení ochrany jeho života, zdraví a majetku.“ (Zákon č. 239/2000 Sb., Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů v platném znění.)

2.1.5 Věcná pomoc

Věcnou pomocí se rozumí „poskytnutí věcných prostředků při provádění záchranných a likvidačních prací a při cvičení na výzvu velitele zásahu, hejtmána kraje nebo starosty obce; věcnou pomocí se rozumí i pomoc poskytnutá dobrovolně bez výzvy, ale se souhlasem nebo s vědomím velitele zásahu, hejtmána kraje nebo starosty obce“.

(Zákon č. 239/2000 Sb., Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů v platném znění.)

2.1.6 Osobní pomoc

Osobní pomocí se rozumí „činnost nebo služba při provádění záchranných a likvidačních prací a při cvičení na výzvu velitele zásahu, hejtmána kraje nebo starosty obce; osobní pomocí se rozumí i pomoc poskytnutá dobrovolně bez výzvy, ale se souhlasem nebo s vědomím velitele zásahu, hejtmána kraje nebo starosty obce.“ (Zákon č. 239/2000 Sb., Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů v platném znění.)

2.2 Použití integrovaného záchranného systému

„Integrovaný záchranný systém se použije v přípravě na vznik mimořádné události a při potřebě provádět současně záchranné a likvidační práce dvěma anebo více složkami integrovaného záchranného systému.“ (Zákon č. 239/2000 Sb., Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů v platném znění.)

2.2.1 Složky integrovaného záchranného systému

Integrovaný záchranný systém tvoří složky základní a složky ostatní. „Složka integrovaného záchranného systému zařazená v příslušném poplachovém plánu integrovaného záchranného systému kraje je povinna při poskytnutí pomoci jinému kraji o tom informovat své místně příslušné operační a informační středisko integrovaného záchranného systému; poplachovým plánem integrovaného záchranného systému kraje se rozumí požární poplachový plán kraje vydaný podle zvláštního právního předpisu. Složky integrovaného záchranného systému jsou při zásahu povinny se řídit příkazy velitele zásahu, popřípadě pokyny starosty obce s rozšířenou působností, hejtmana kraje, v Praze primátora hlavního města Prahy (dále jen "hejtman") nebo Ministerstva vnitra, pokud provádějí koordinaci záchranných a likvidačních prací. Při provádění záchranných a likvidačních prací za nouzového stavu, stavu ohrožení státu nebo válečného stavu se složky integrovaného záchranného systému řídí pokyny Ministerstva vnitra. Za stavu nebezpečí se složky integrovaného záchranného systému na území příslušného kraje řídí pokyny toho, kdo vyhlásil stav nebezpečí podle zvláštního právního předpisu. Personál a prostředky základních a ostatních složek jsou za válečného stavu označeny mezinárodně platnými rozpoznávacími znaky pro zdravotnickou službu, duchovní personál a civilní ochranu.“ (Zákon č. 239/2000 Sb., Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů v platném znění.)

2.2.1.1 Základní složky IZS

„Základní složky integrovaného záchranného systému zajišťují nepřetržitou pohotovost pro příjem ohlášení vzniku mimořádné události, její vyhodnocení a neodkladný zásah v místě mimořádné události. Za tímto účelem rozmísťují své síly a prostředky po celém území České republiky.“

Základními složkami integrovaného záchranného systému jsou:

- Hasičský záchranný sbor České republiky,
 - jednotky požární ochrany zařazené do plošného pokrytí kraje jednotkami požární ochrany,
 - poskytovatelé zdravotnické záchranné služby
 - Policie České republiky.
- (Zákon č. 239/2000 Sb., Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů v platném znění.)

2.2.1.2 Ostatní složky IZS

Ostatními složkami integrovaného záchranného systému jsou:

- vyčleněné síly a prostředky ozbrojených sil,
- ostatní ozbrojené bezpečnostní sbory,
- ostatní záchranné sbory,
- orgány ochrany veřejného zdraví,
- havarijní, pohotovostní, odborné a jiné služby,
- zařízení civilní ochrany,
- neziskové organizace
- sdružení občanů, která lze využít k záchranným a likvidačním pracím.

„Ostatní složky integrovaného záchranného systému poskytují při záchranných a likvidačních pracích plánovanou pomoc na vyžádání. V době krizových stavů se stávají ostatními složkami integrovaného záchranného systému také poskytovatelé akutní lůžkové péče, kteří mají zřízen urgentní příjem. Pokud poskytovatelé zdravotních služeb uvedení ve větě první uzavřou s místně příslušným poskytovatelem zdravotnické záchranné služby nebo krajským úřadem dohodu o plánované pomoci na vyžádání, začlení je hasičský záchranný sbor kraje do poplachového plánu integrovaného záchranného systému kraje a stanou se ostatními složkami integrovaného záchranného

systemu i pro období mimo krizový stav.“ (Zákon č. 239/2000 Sb., Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů)

2.3 Hasičský záchranný sbor České republiky

„Hasičský záchranný sbor České republiky je jednotný bezpečnostní sbor, jehož základním úkolem je chránit životy a zdraví obyvatel, životní prostředí, zvířata a majetek před požáry a jinými mimořádnými událostmi a krizovými situacemi. Hasičský záchranný sbor se podílí na zajišťování bezpečnosti České republiky plněním a organizováním úkolů požární ochrany, ochrany obyvatelstva, civilního nouzového plánování, integrovaného záchranného systému, krizového řízení a dalších úkolů, v rozsahu a za podmínek stanovených tímto zákonem a jinými právními předpisy.“ (Zákon č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů)

2.3.1 Mimořádné úkoly Hasičského záchranného sboru ČR

„Hasičský záchranný sbor plní mimořádně i úkoly, jejichž splnění je nezbytné v zájmu ochrany života nebo zdraví obyvatel, životního prostředí, zvířat nebo majetku, pokud:

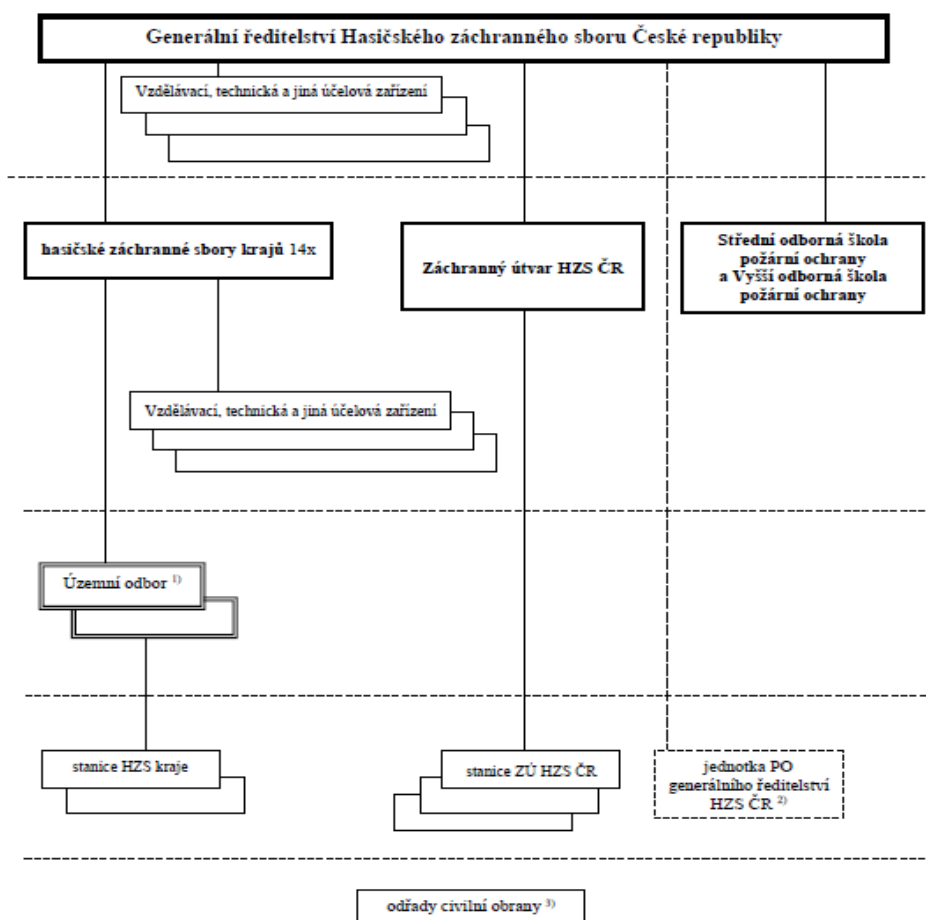
- toto plnění nenáleží jinému orgánu veřejné správy nebo plnění takového úkolu orgánem veřejné správy není za daných podmínek možné a tento orgán o takové plnění požádá,
- je k plnění takového úkolu způsobilý,
- takovým plněním není ohrožena jeho činnost a
- hrozí nebezpečí z prodlení.

Pro účely plnění konkrétního mimořádného úkolu může vláda na návrh ministra vnitra vyčlenit prostředky ze státního rozpočtu.“ (Zákon č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů)

2.3.2 Organizace Hasičského záchranného sboru ČR

Podle zákona č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů tvoří Hasičský záchranný sbor České republiky:

- generální ředitelství,
- hasičské záchranné sbory krajů,
- záchranný útvar,
- škola.



Obrázek č. 1 Organizační struktura hasičského záchranného sboru (zdroj-
<http://www.hzscr.cz/clanek/webove-stranky-hasickeho-zachranneho-sboru-cr.aspx#generalni>)

2.3.2.1 Generální ředitelství HZS ČR

„Generální ředitelství je součástí Ministerstva vnitra.

V čele generálního ředitelství stojí **generální ředitel hasičského záchranného sboru** (dále jen „generální ředitel“).

Úkoly ministerstva na úseku požární ochrany, ochrany obyvatelstva, civilního nouzového plánování, integrovaného záchranného systému nebo na úseku krizového řízení, s výjimkou oblasti veřejného pořádku a vnitřní bezpečnosti, vykonává generální ředitelství.

Generální ředitelství je nadřízeným správním orgánem ve věcech, ve kterých rozhoduje hasičský záchranný sbor kraje, záchranný útvar nebo škola.

Generální ředitelství řídí hasičské záchranné sbory krajů, záchranný útvar a školu.

Ministerstvo zřizuje operační a informační středisko, které plní úkoly operačního a informačního střediska integrovaného záchranného systému) a další úkoly, stanoví-li tak jiný právní předpis; toto operační a informační středisko je organizační částí hasičského záchranného sboru.

Ministerstvo zřizuje Hasičský útvar ochrany Pražského hradu, který je organizační částí hasičského záchranného sboru a koordinuje činnosti hasičského záchranného sboru a spolupráci s dalšími orgány veřejné správy nebo dalšími osobami v zájmu zajištění ochrany Pražského hradu.

Ministerstvo může zřídit a provozovat pro plnění úkolů hasičského záchranného sboru vzdělávací, technická nebo jiná účelová zařízení; tato zařízení jsou organizační částí hasičského záchranného sboru.“

(Zákon č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů)

2.3.2.2 Hasičský záchranný sbor kraje

„Hasičský záchranný sbor kraje je organizační složkou státu a účetní jednotkou; jeho příjmy a výdaje jsou součástí rozpočtové kapitoly ministerstva.

Územní obvod hasičského záchranného sboru kraje je shodný s územním obvodem vyššího územního samosprávného celku, v němž má hasičský záchranný sbor kraje sídlo.

V čele hasičského záchranného sboru kraje stojí **ředitel**.

Hasičský záchranný sbor kraje je správním úřadem s působností v územním obvodu příslušného vyššího územního samosprávného celku pro výkon státní správy ve věcech:

- požární ochrany,
- ochrany obyvatelstva,
- civilního nouzového plánování,
- integrovaného záchranného systému,
- krizového řízení, s výjimkou oblasti veřejného pořádku a vnitřní bezpečnosti,
- plní úkoly vyplývající z jiných právních předpisů.

Hasičský záchranný sbor kraje zřizuje operační a informační středisko, které plní úkoly operačního a informačního střediska integrovaného záchranného systému a další úkoly, stanoví-li tak jiný právní předpis. Operační a informační středisko je pracovištěm pro příjem volání na jednotné evropské číslo tísňového volání (112) a národní číslo tísňového volání stanovené v číslovacím plánu podle zákona o elektronických komunikacích. Hasičský záchranný sbor kraje může zřídit a provozovat pro plnění úkolů hasičského záchranného sboru vzdělávací, technická nebo jiná účelová zařízení; tato zařízení jsou organizační částí hasičského záchranného sboru kraje.“

(Zákon č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů)

V České republice je 14 Hasičských záchranných sborů krajů:

- HZS hlavního města Prahy-Praha
- HZS Středočeského kraje-Kladno
- HZS Jihočeského kraje-České Budějovice
- HZS Plzeňského kraje-Plzeň
- HZS Karlovarského kraje-Karlovy Vary
- HZS Ústeckého kraje-Ústí nad Labem
- HZS Libereckého kraje-Liberec
- HZS Královéhradeckého kraje- Hradec Králové
- HZS Pardubického kraje-Pardubice
- HZS Kraje Vysočina-Jihlava
- HZS Jihomoravského kraje-Brno
- HZS Olomouckého kraje-Olomouc
- HZS Moravskoslezského kraje-Ostrava
- HZS Zlínského kraje-Zlín

Hasičský záchranný sbor Středočeského kraje tvoří Krajské ředitelství a 9 územních odborů kraje, kterými jsou:

- ÚO Benešov,
- ÚO Beroun,
- ÚO Kladno
- ÚO Kolín,
- ÚO Kutná Hora,
- ÚO Mělník,
- ÚO Mladá Boleslav,
- ÚO Nymburk,
- ÚO Příbram.

Územní odbor Příbram dále tvoří:

- centrální stanice HZS Příbram,
- pobočná stanice HZS Dobříš,
- pobočná stanice HZS Sedlčany.

V práci se budu zabývat pobočnou stanicí HZS Dobříš.

2.3.2.3 Záchranný útvar

Podle zákona č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů je záchranný útvar organizační složkou státu a účetní jednotkou; jeho příjmy a výdaje jsou součástí rozpočtové kapitoly ministerstva.

V čele záchranného útvaru stojí **velitel útvaru**.

Záchranný útvar:

- plní úkoly jednotky požární ochrany při řešení mimořádné události nebo krizové situace,
- plní úkoly při obnově území postiženého mimořádnou událostí nebo krizovou situací, rozhodne-li tak generální ředitelství,
- plní úlohu vzdělávacího zařízení,
- provádí odbornou přípravu podle zákona o požární ochraně a výuku a výcvik k získání řidičského oprávnění pro potřeby složek integrovaného záchranného systému a ke zdokonalování odborné způsobilosti řidičů, kteří plní úkoly v rámci integrovaného záchranného systému.

Záchranný útvar tvoří:

3 záchranné roty:

- záchranná rota Hlučín,
- záchranná rota Zbiroh,
- záchranná rota Jihlava,

a 1 speciální záchranná rota:

- speciální záchranná rota Hlučín.

2.3.2.4 Škola

Podle zákona č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů je škola organizační složkou státu a účetní jednotkou; její příjmy a výdaje jsou součástí rozpočtové kapitoly ministerstva.

V čele školy stojí **ředitel**.

Škola poskytuje vzdělání v oblasti požární ochrany, ochrany obyvatelstva, integrovaného záchranného systému a krizového řízení za podmínek stanovených školským zákonem a provádí odbornou přípravu podle zákona o požární ochraně.

Škola je tvořena SOŠ PO a VOŠ PO, které se nachází ve Frýdku-Místku.

2.3.3 Rozdělení příslušníků hasičského záchranného sboru ČR

HZS ČR má určitou charakteristickou hierarchii v postupovém žebříčku hodností jako má například armáda nebo policie. Hlavní rozdělení je na tzv. „mokré“, výjezdové hasiče, kteří pracují ve výjezdových jednotkách a na hasiče „suché“ zastávající manažerské pozice, pracující převážně v kancelářích. Hasiči sloužící ve výjezdových jednotkách mají převážně 1.-6. tarifní třídu. Hasiči sloužící ve výjezdových jednotkách slouží režim ABC, kde směna trvá 24 hodin, které začínají sedmou hodinou ranní a končí sedmou hodinou ranní následující den. Harmonogram organizačního řízení na stanici mají hasiči sloužící ve výjezdových jednotkách daný vnitřním předpisem zvaným denní řád, podle něhož se organizuje celý den a noc.

2.3.4 Organizační řízení

Podle vyhlášky č. 247/2001 Sb., o organizaci a činnosti jednotek požární ochrany v platném znění se výkon služby příslušníků, zaměstnanců podniků a osob vykonávajících službu v jednotce sboru dobrovolných hasičů obce nebo v jednotce sboru dobrovolných hasičů podniku jako svoje zaměstnání je organizován na stanicích ve směně tak, aby po dobu 24 hodin byla zajištěna akceschopnost jednotky podle § 18. Akceschopnost jednotky nemusí být zabezpečena 24 hodin v případě, že pro výkon služby hasičů z povolání je stanovena doba směny kratší než 24 hodin nebo je početní stav hasičů z povolání ve směně měněn z důvodu různého požárního nebezpečí v územním obvodu stanice.

V praxi je organizační řízení vše, co se děje na stanici od ranního nástupu a převzetí techniky od minulé směny do ranního nástupu a předání techniky nastupující směně následující den.

2.3.5 Operační řízení

Podle vyhláška č. 247/2001 Sb., o organizaci a činnosti jednotek požární ochrany patří do operačního řízení:

- vyhlášení poplachu,
- výjezd jednotky,
- doprava na místo zásahu,
- průzkum,
- záchrana osob, zvířat a majetku,
- zdolávání požáru,
- střídání hasičů při zásahu,
- předání místa zásahu.

V praxi je operačním řízením vše, co se děje od vyhlášení poplachu jednotce požární ochrany do návratu příslušné jednotky požární ochrany ze zásahu na místo dislokace.

2.3.6 Služební hodnosti příslušníků Hasičského záchranného sboru ČR

Podle zákona č. 361/2003Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů se pro příslušníky stanovují služební hodnosti, minimální stupně vzdělání, minimální doby trvání služebního poměru pro služební hodnost a tarifní třídy:

Služební hodnost	Minimální stupeň vzdělání	Doba trvání služebního poměru	Tarifní třída
a) referent	střední nebo střední s výučním listem	-	1
b) vrochní referent	střední s maturitní zkouškou	-	2
c) asistent	střední s maturitní zkouškou	-	3
d) vrochní asistent	střední s maturitní zkouškou	2 roky	4
e) inspektor	střední s maturitní zkouškou	3 roky	5
f) vrochní inspektor	střední s maturitní zkouškou/vyšší odborné	5 let	6
g) komisař	vyšší odborné nebo vysokoškolské v bakalářském studijním programu	6 let	7
h) vrochní komisař	vysokoškolské v bakalářském studijním programu	7 let	8
i) rada	vysokoškolské v magisterském studijním programu	9 let	9
j) vrochní rada	vysokoškolské v magisterském studijním programu	10 let	10
k) vrochní státní rada	vysokoškolské v magisterském studijním programu	12 let	11

Obrázek č. 2 Služební hodnosti (Zdroj- zákon č. 361/2003Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů)

2.3.7 Hodnostní označení příslušníků Hasičského záchranného sboru ČR

Podle zákona č. 361/2003Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů příslušníkovi ve služební hodnosti náleží hodnostní označení:

Služební hodnost	Hodnostní označení
a) referent	rotný,
b) vrchní referent	strážmistr,
c) asistent	nadstrážmistr,
d) vrchní asistent	podpraporčík,
e) inspektor	praporčík nebo nadpraporčík,
f) vrchní inspektor	nadpraporčík nebo podporučík,
g) komisař	poručík nebo nadporučík,
h) vrchní komisař	kapitán nebo major,
i) rada	podplukovník nebo plukovník,
j) vrchní rada	plukovník,
k) vrchní státní rada	plukovník.

Obrázek č. 3 Hodnostní označení (Zdroj- zákon č. 361/2003Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů)

Dále je v zákoně č. 361/2003Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů uvedeno, že „jsou-li pro služební hodnost stanovena 2 hodnostní označení, náleží vyšší hodnostní označení vedoucímu příslušníkovi. Prezident republiky může jmenovat ředitele bezpečnostního sboru, jeho náměstka nebo vedoucího organizační části bezpečnostního sboru na návrh vlády do hodnosti brigádní generál, generálmajor nebo generálporučík. Vláda stanoví nařízením vzory hodnostního označení příslušníků bezpečnostních sborů.“ (Zákon č. zákon č. 361/2003Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů)

2.3.8 Charakteristika jednotlivých pozic u hasičského záchranného sboru ČR

Charakteristiky výkonu služby na jednotlivých pozicích podle nařízení vlády č. 104/2005 Sb., kterým se stanoví katalog činností v bezpečnostních sborech.

2.3.8.1 1. tarifní třída - *Referent*

Hlavní úkoly a činnosti:

Hlavním úkolem referenta je zajišťovat spojovací službu jednotek požární ochrany operačním i organizačním řízení a dále provádět uloženou údržbu a uskutečňovat opravy malého typu na technice. Dále se angažuje při pomocných, podpůrných a doplňkových pracích při zdolávání požáru nebo při záchranných pracích. Zajišťování spojení v operačním a organizačním řízení.

2.3.8.2 2. tarifní třída - *Vrchní referent*

Hlavní úkoly a činnosti:

Vrchní referent má jako hlavní úkol v jednotce provádět hasební a záchranné práce při mimořádných událostech. Má možnost řízení zásahových vozidel s přípustnou hmotností přesahující 3,5 tuny pokud je vybaven potřebným řídicím oprávněním a může provádět na těchto vozidlech běžnou údržbu a drobné opravy.

Ze zkušeností na stanici hasičského záchranného sboru Dobříš, je hodnota vrchní referent ta, kterou dostal nové příchozí příslušník po přijetí do služby. Ze zkušenosti byla realita v rozporu s nařízením vlády č. 104/2005 Sb., z důvodu nemožnosti řídit zásahové vozidlo přesahující hmotnost 3,5 tuny bez předchozího absolvování nástupního odborného a strojnického kurzu.

2.3.8.3 3. tarifní třída - *Asistent*

Hlavní úkoly a činnosti:

Asistent má stejné možnosti jako vrchní referent doplněné o možnost podílet se na hasebních a záchranných akcích složitějšího formátu, kde bude uplatňovat zkušenosti nabitě na odborných vzdělávacích kurzech.

V praxi připadá hodnota asistent na „obyčejného“ hasiče, který nemá žádnou další specializaci. Díky tomu se jedná o příslušníka, který navzdory své nízké kvalifikaci,

(v žebříčku hodnotí u hasičského záchranného sboru) vykonává nejvíce manuální práce a je základním prvkem pro fungování celého hasičského sboru.

2.3.8.4 4. tarifní třída - *Vrchní asistent*

Hlavní úkoly a činnosti:

Vrchní asistent je oprávněn samostatně rozhodovat, jak budou probíhat hasební nebo záchranné akce na místě zásahu, kde nese navíc odpovědnost úseky činností jemu svěřených.

Je přímo odpovědný veliteli jednotky za výkony odborných a speciálních činností a prací v jednotkách požární ochrany.

Z praxe se na pobočné stanici hasičského záchranného sboru Dobříš stává příslušník s hodnotí vrchního asistenta technikem chemické, technické nebo strojní služby, což mu neformálně propůjčuje roli zastupujícího velitele jednotky. Tito příslušníci mohou velet jednotce v době nepřítomnosti velitele jednotky.

2.3.8.5 5. tarifní třída - *Inspektor*

Hlavní úkoly a činnosti:

Řídí družstvo, jednotky požární ochrany a jednotky složek IZS při nasazení na mimořádnou událost. Zpracovává dokumentace, ve kterých neobsažena zpráva o zásahu, o činnosti družstva, školení odborné přípravy. Dohlíží na trvalou akceschopnost příslušného družstva.

Stanovuje zajištění přípravy odborné činnosti speciálních služeb, vybírá věcné prostředky použitelné pro zásah jednotek požární ochrany, vypracovává popisy správného použití věcných prostředků a vede náležitou agendu.

„Samostatně zajišťuje výkon odborné činnosti na příslušném úseku státního požárního dozoru a požární prevence. Zajišťuje výkon odborné činnosti ochrany obyvatelstva, integrovaného záchranného systému, krizového plánování a příprav či civilního nouzového plánování včetně zpracování a vedení odborné agendy na uvedených

úsecích.“ (Zákon 104/2005 Sb. kterým se stanoví katalog činností v bezpečnostních sborech)

2.3.8.6 6. tarifní třída - *Vrchní inspektor*

Hlavní úkoly a činnosti:

Zajištění akceschopnosti, výběru a využití nejsložitějších technických prostředků při složitých zásazích, havarijních a vyprošťovacích pracích.

Zajištění a řízení čety. Řízení zásahů větších velikostí s větším počtem jednotek požární ochrany. Zajištění odborné přípravy a trvalé akceschopnosti čety

Řízení činnosti obecní požární stanice a řízení zásahů jednotek požární ochrany.

„Komplexní zajišťování odborné činnosti na úseku státního požárního dozoru a požární prevence nebo ochrany obyvatelstva nebo integrovaného záchranného systému nebo krizového plánování a příprav nebo civilního nouzového plánování nebo speciálních služeb.“ (Zákon 104/2005 Sb. kterým se stanoví katalog činností v bezpečnostních sborech)

Dohledání příčin vzniku požáru a vzniku mimořádných událostí za pomoci znaleckých metod doplněných speciálním odběrem vzorků.

2.3.8.7 7. tarifní třída - *Komisař*

Hlavní úkoly a činnosti:

Komplexně zajišťuje činnost požární stanice s plněním úkolů státní správy ve správním obvodu obce s rozšířenou působností, organizuje odbornou přípravu, analyzuje stavy technických opatření v obvodu stanice.

„Řídí a koordinuje v územním orgánu kraje nebo výkon odborných a metodických činností na úseku státního požárního dozoru a požární prevence nebo ochrany obyvatelstva nebo integrovaného záchranného systému nebo krizového plánování a

příprav nebo civilního nouzového plánování nebo speciálních služeb v krajské nebo republikové působnosti nebo zajišťování požárně technických expertíz.

Samostatné komplexní zajišťování specializovaných odborných činností na úseku státního požárního dozoru a požární prevence nebo ochrany obyvatelstva nebo integrovaného záchranného systému nebo krizového plánování a příprav nebo civilního nouzového plánování nebo speciálních služeb.“ (Zákon 104/2005 Sb. kterým se stanoví katalog činností v bezpečnostních sborech)

Řídí jednotky požární ochrany při řešení rozsáhlých a složitých zásahů při likvidaci velkých požárů, živelních pohrom, hromadných havárií a dalších mimořádných událostí, koordinace společných zásahů jednotek požární ochrany se složkami v integrovaném záchranném systému.

2.3.8.8 8. tarifní třída - *Vrchní komisař*

Hlavní úkoly a činnosti:

Koordinuje výkon státního požárního dozoru, prevence, ochrany obyvatelstva, integrovaného záchranného systému, krizové plánování, přípravy a civilní nouzové plánování, koordinace odborných a metodických činností na úsecích s územně vymezenou působností.

„Samostatné tvůrčí řešení nejsložitějších specializovaných a expertizních úkolů v jednotlivých oborech činnosti na úseku státního požárního dozoru a požární prevence nebo ochrany obyvatelstva nebo integrovaného záchranného systému nebo krizového plánování a příprav nebo civilního nouzového plánování nebo speciálních služeb v republikové působnosti. Samostatné provádění metodického odborného dohledu, usměrňování výkonu služby, příprava a tvorba normativních aktů a řídicích rozhodnutí pro Hasičský záchranný sbor České republiky v krajské nebo republikové působnosti.

Samostatné tvůrčí řešení náročných a složitých analytických a metodických úkolů ve specializovaných oborech hasičského záchranného sboru.

Koordinace vyšetřovacích, expertizních a znaleckých činností v oboru požárně technického zkušebnictví a ochrany obyvatelstva včetně zjišťování příčin vzniku požárů

a mimořádných událostí. Koordinace nebo zpracovávání návrhů komplexních programů a koncepcí v jednotlivých oblastech požární ochrany nebo ochrany obyvatelstva nebo integrovaného záchranného systému nebo krizového plánování a příprav nebo civilního nouzového plánování nebo speciálních služeb.

Koordinace činností v oblasti vzdělávacích, technických a účelových zařízeních zabezpečujících nezbytné podmínky pro výkon služby.“ (Zákon 104/2005 Sb. kterým se stanoví katalog činností v bezpečnostních sborech)

2.3.8.9 9. tarifní třída - *Rada*

Hlavní úkoly a činnosti:

Stanovuje hlavní směry rozvoje hasičského záchranného sboru v oblasti státního požárního dozoru a požární prevence nebo ochrany obyvatelstva nebo integrovaného záchranného systému, nebo krizového plánování a příprav nebo civilního nouzového plánování nebo speciálních služeb.

„Stanovování hlavních směrů rozvoje činnosti hasičského záchranného sboru s územně vymezenou působností vyššího stupně.

Zajišťování systému řízení bezpečnosti informací (manažer kybernetické bezpečnosti), zajišťování návrhu a implementace bezpečnostních opatření (architekt kybernetické bezpečnosti) nebo provádění auditu kybernetické bezpečnosti (auditor kybernetické bezpečnosti) u správců a provozovatelů informačního nebo komunikačního systému kritické informační infrastruktury.“ (Zákon 104/2005 Sb. kterým se stanoví katalog činností v bezpečnostních sborech)

Komplexně plní úkoly pověřence pro ochranu osobních údajů v Hasičském záchranném sboru České republiky.

2.3.8.10 10. tarifní třída - *Vrchní rada*

Hlavní úkoly a činnosti:

Stanovuje koncepce dlouhodobého vývoje výkonu služby v hasičském záchranném sboru.

2.3.8.11 11. tarifní třída - *Vrchní státní rada*

Hlavní úkoly a činnosti:

Tvoří koncepce dlouhodobého vývoje výkonu služby v oblasti vnitřní bezpečnosti a veřejného pořádku České republiky.

Komplexně koordinuje Hasičský záchranný sbor České republiky.

Zpravidla se po přijetí občana, který splňuje základní podmínky pro přijetí a je přijat, obdrží služební hodnost vrchní referent s hodnostním označením strážmistr, který spadá do druhé tarifní platové třídy. Po absolvování nástupního odborného výcviku a úspěšně složené závěrečné zkoušce příslušník zastává služební hodnost asistent s hodnostním označením nadstrážmistr, který spadá do třetí tarifní platové třídy.

3 Cíle práce

Cíl diplomové práce je sloučení vyhledaných informací a porovnání se zkušenostmi z praxe o fyzických, psychických a technických způsobilostech potřebných pro práci v Hasičském záchranném sboru České republiky. Poskytnutí základních informací o hlavních úkolech Hasičského záchranného sboru České republiky, složení Hasičského záchranného sboru České republiky a práci s dětmi v požární bezpečnosti.

Dalším cílem jsou vypracované příklady tréninkových jednotek pro zlepšení fyzické kondice uchazečů a příslušníků, které jsou potřebné pro úspěšné zvládnutí přijímacích fyzických testů na místo příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky a ke každoročnímu přezkoušení příslušníků z fyzické způsobilosti.

Práce je doplněna metodou způsobu zvládnutí psychického stresu u příslušníků.

Cílem práce je také uvést informace, které jsou potřebné a nepostradatelné pro práci ve službě, které příslušník bezpečnostního sboru musí bezpodmínečně ovládat, aby správně plnil svoji službu při pomoci občanům před mimořádnými událostmi.

V práci jsou také objasněny vzdělávací programy příslušníků, odborný nástupní výcvik, pravidelná odborná příprava, cvičební a bojový řád, což jsou dva nejdůležitější dokumenty pro hasiče sloužící ve výjezdových jednotkách podle, kterých se řídí při zásahu na místě mimořádné události.

4 Metodologie práce

Diplomová práce je zpracována pomocí obsahové analýzy na téma fyzická, psychická a technická příprava člena Hasičského záchranného sboru České republiky. Diplomová práce čerpá z podstatné části z legislativy České republiky, kam patří zákony, nařízení vlády a vyhlášky. Dále z odborné literatury zabývající se sportovními tréninky a z odborných dokumentů a směrnic Hasičského záchranného sboru České republiky. Hlavní metodou je sloučení vyhledaných informací a porovnání se zkušenostmi z praxe o fyzických, psychických a technických způsobilostech potřebných pro práci v Hasičském záchranném sboru České republiky. Poskytnutí základních informací o hlavních úkolech Hasičského záchranného sboru České republiky, složení Hasičského záchranného sboru České republiky a práci s dětmi v požární bezpečnosti.

V diplomové práci se uvádí porovnání informací z praxe a osobních zkušeností příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky sloužícího na pobočné stanici Dobříš, územního odboru Příbram. V práci jsou přiloženy příklady vypracovaných tréninkových plánů na testy fyzické způsobilosti a na jednotlivé disciplíny, které se v testech fyzické způsobilosti objevují.

5 Příprava mladého záchranáře

5.1 Příprava dětí v oblasti požární ochrany

V dnešní době je potřebné podpořit vzdělávání o možných nebezpečích obyvatelstva již v mladém věku. Z hlediska Hasičského záchranného sboru České republiky se prevence a výchova dětí v oblasti požární ochrany uskutečňuje pomocí přednášek, školení, dětských dní nebo dní otevřených dveří, které jsou školami často využívány pro rozšíření a prohloubení znalostí dětí v oblasti požární ochrany nebo ochrany za mimořádných situací. Při těchto školeních jsou děti nuceny zapojit vlastní tvořivost, kterou se příslušníci snaží doplnit novými informacemi a připomenut již osvojené vědomosti. Za takovéto informace se považují základní telefonní čísla záchranných složek, předání informace operačním střediskům, jak se zachovat při vzniku různých mimořádných situací. Zdravověda a první pomoc je dalším ze základních pilířů, které se zapracovávají do přípravy dětí, což se už mnohokrát vyplatilo a mladý záchrance pomohl v záchraně života kamaráda, rodinného příslušníka nebo spoluobčana.

5.2 Hasík

Hasík je preventivně výchovný program - Výchova dětí v oblasti požární ochrany, která vyplývá z výše uvedeného vzdělávání dětí na základních a speciálních školách. Vyškolení příslušníci převážně z řad hasičského záchranného sboru a sboru dobrovolných hasičů navštěvují školy společně s vybavením, kde pořádají přednášky a besedy se žáky a učiteli na téma požární ochrana a ochrana za mimořádných událostí. K těmto přednáškám je doprovodným programem promítána přednáška zpracovaná jednotlivými členy na podkladě informací dodaných od vedoucích kurzů Hasík. Dále se na události předávají různé výchovně propagační předměty, které mají dětem zábavnou formou připomenout důležité informace potřebné ke správnému a včasnému reagování na mimořádné situace.

5.2.1 Fyzická příprava dětí

V rámci fyzické přípravy dětí se hasiči podílí na pořádání soutěží v hasičském sportu. Děti jsou registrovány v sborech dobrovolných hasičů, kde společně trénují a učí se hasičské disciplíny. Svě naučené dovednosti poté praktikují na okrskových kolech hasičských soutěží, kde měří síly s ostatními členy jiných družstev.

Je důležitá cílená příprava nejen z hlediska teoretického ale také z hlediska fyzického a psychického. Teoretické znalosti se používají převážně na soutěžích, které se konají v zimních obdobích, která neumožňují pohyb ve venkovních prostorech. Hlavní fyzická zátěž se při hasičských soutěžích soustředí na jaro a léto, kdy se uskutečňují závody požární všestrannosti, což je dlouhý běh doplněný průběžným plněním různých úkolů. Tato disciplína je tradičně nejtěžší z celého roku. Dalšími disciplínami jsou požární útok a hasičské štafety.

5.2.2 Psychická příprava dětí

A v neposlední řadě psychický trénink sestávající z osvojení zodpovědnosti, dochvilnosti, kázně, sebepoznání, týmové spolupráce a fair-play je základním kamenem celého celku přípravy mládeže, neboť se téměř všechny disciplíny provádí v týmu a jednotlivec musí pro úspěšné splnění náležitostí jednotlivých disciplín spolupracovat s ostatními. V praxi se díky tomuto začleňování do týmové spolupráce vytváří skupinky mladých lidí, kteří mají totožné sociální a společenské hodnoty.

6 Podmínky pro přijetí do služebního poměru k hasičskému záchrannému sboru ČR

Všeobecné podmínky pro přijetí jsou obsaženy v zákoně č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů o změně některých zákonů.

Mezi podmínky patří:

- žadatel musí být občan České republiky,
- starší 18 let,
- trestně bezúhonný,
- splňující stanovený stupeň vzdělání (minimálně úplné střední nebo úplné střední odborné),
- je zdravotně, osobnostně a fyzicky způsobilý,
- je plně způsobilý k právním úkonům,
- není členem politické strany,
- nevykonává živnostenskou či jinou výdělečnou činnost a není členem řídicích nebo kontrolních orgánů právnických osob,
- zažádal písemně o přijetí.

Pokud se občan hlásí na základní služební pozici, hlásí se zpravidla na pozici služební hodnosti vrchního referenta, hodnostního označení strážmistra do druhé platové tarifní třídy, kde je považováno za dostatečné vzdělání zakončené maturitní zkouškou.

Z praxe je tolerováno nebo dokonce podporováno dodatečné zaměstnání nebo praxe, které slouží k prohlubování odborné specializace jako je například u strojníků řízení kamionové dopravy nebo jiné techniky přesahující hmotnost 3,5 tuny.

6.1 Zdravotní způsobilost pro přijetí do služebního poměru

„Zdravotní způsobilost občana posuzuje poskytovatel pracovnělékařských služeb na základě výpisu ze zdravotnické dokumentace vedené registrujícím poskytovatelem zdravotních služeb v oboru všeobecné praktické lékařství, výsledku lékařské prohlídky a dalších potřebných vyšetření. Proti lékařskému posudku o zdravotní způsobilosti může podat občan návrh na přezkoumání poskytovateli pracovnělékařských služeb, který posudek vydal.“

(Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů o změně některých zákonů)

6.1.1 Vstupní lékařská prohlídka

Bezproblémový zdravotní stav je u plně fungujícího zasahujícího příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky podmínkou pro přijetí, proto se příslušníci podrobují vstupní lékařské prohlídce, která sestává z komplexního fyzikálního vyšetření až po případná odborná vyšetření mající za úkol odhalit i ty nejmenší nedokonalosti zdravotního stavu. Prohlídka trvá v řádu hodin a je zapotřebí podstoupit testy od zraku až po kardiologické zátěžové vyšetření.

„Při vstupní prohlídce se postupuje podle § 1 odst. 2 s tím, že a) jde-li o vstupní prohlídku podle odstavce 1 písm. a), provede se komplexní fyzikální vyšetření občana, popřípadě další odborná vyšetření, jejichž rozsah je uveden v příloze č. 2, pokud jiným právním předpisem nebo rozhodnutím orgánu ochrany veřejného zdraví není stanoveno jinak; podle zjištěného zdravotního stavu občana lze provést další odborná vyšetření, jejichž rozsah stanoví lékař zařízení závodní preventivní péče, b) jde-li o vstupní prohlídku podle odstavce 1 písm. b) nebo c), provede se komplexní fyzikální vyšetření příslušníka, popřípadě další odborná vyšetření, jejichž rozsah stanoví lékař zařízení závodní preventivní péče podle zjištěného zdravotního stavu příslušníka, pokud jiným právním předpisem nebo rozhodnutím orgánu ochrany veřejného zdraví není stanoveno jinak.“ (Vyhláška 407/2008 Sb., kterou se mění vyhláška č. 393/2006 Sb., o zdravotní způsobilosti.)

V praxi je vyšetření uskutečňováno v jeden den, po který se absolvují veškeré zdravotní testy a dokonce i návštěva psychiatra. V případě absolvování zdravotních testů pro přijetí na místo vrchního referenta na stanici HZS Dobříš územního odboru Příbram se vyšetření konalo ve všední den od 7:00 v Praze na Policejní akademii s následnou návštěvou u psychiatra, který se nacházel v Ústavu leteckého zdravotnictví.

6.1.2 Periodická lékařská prohlídka

V důsledku fyzicky náročné práce jsou příslušníci podrobováni každoročně periodické zdravotní prohlídce, aby se zjistil jejich zdravotní stav, který by mohl být ovlivněn nebezpečnými látkami, se kterými se v této práci setkává. Prohlídka sestává z vyšetření, které je dáno zvláštním předpisem obsahující jaké vyšetření má příslušník podstoupit. Jedná se o komplexní fyzikální lékařské vyšetření menšího rozsahu, než příslušník absolvoval při vstupním lékařském vyšetření. Všeobecné vyšetření se provádí každoročně na pokyn nadřízených u služebního lékaře, který podává výsledky na personální oddělení HZS ČR příslušného územního odboru.

„Periodická prohlídka se provádí jednou za 2 roky ode dne provedení vstupní nebo poslední periodické prohlídky v rozsahu komplexního fyzikálního vyšetření, elektrokardiografického vyšetření a dalších odborných vyšetření, jejichž rozsah stanoví lékař zařízení závodní preventivní péče podle zjištěného zdravotního stavu příslušníka a nároků vyplývajících ze služebního místa, pokud jiným právním předpisem nebo rozhodnutím orgánu ochrany veřejného zdraví není stanoveno jinak.“ (Vyhláška 407/2008 Sb., kterou se mění vyhláška č. 393/2006 Sb., o zdravotní způsobilosti.)

V praxi příslušník čeká, než obdrží povolání na zdravotní prohlídku od personálního oddělení, které tyto dokumenty zpracovává. Po obdržení dokumentů, které příslušník obdrží každoročně v ročních intervalech, navštíví příslušník služebního lékaře, který ho vyšetří a vystaví mu doporučené dokumenty na jednotlivá vyšetření a odběry se kterými se příslušník odebere do příslušného zdravotního střediska. Po absolvování vyšetření a odběrů se příslušník dostaví za služebním lékařem, který příslušníkovi poskytne

výsledky a následná doporučení pro zlepšení stavu nebo příslušníka doporučí na další doplňková vyšetření. Příslušník následně obdržené výsledkové dokumenty odevzdá na personální oddělení na příslušném územním odboru.

7 Osobnostní způsobilost pro přijetí do služebního poměru

„Osobnostní způsobilost občana posuzuje psycholog psychologického pracoviště bezpečnostního sboru. Proti závěru psychologa o osobnostní způsobilosti může podat občan návrh na přezkoumání vedoucímu psychologického pracoviště bezpečnostního sboru. Za osobnostně způsobilého se považuje občan, u něhož byly podle závěru psychologa bezpečnostního sboru zjištěny takové osobnostní charakteristiky, které jsou předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru.“

(Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů o změně některých zákonů)

7.1 Psychologické vyšetření

Vstupní psychologické vyšetření platí převážně pro nové uchazeče o místo u Hasičského záchranného sboru České republiky. Psychologického vyšetření se musí zúčastnit i stávající příslušníci hasičského záchranného sboru, kteří žádají o zvýšení kvalifikace pro zvýšení služební hodnosti nebo jako doplněk výběrového řízení pro vyšší pozice. Před přijetím do služebního poměru u hasičského záchranného sboru je budoucí příslušník povinen absolvovat psychologické vyšetření odbornými pracovníky, převážně psychologem Hasičského záchranného sboru České republiky. Toto vyšetření se zakládá na zákoně č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů o změně některých zákonů ve znění vyhlášky 487/2004 Sb., o osobnostní způsobilosti ve znění pozdějších předpisů, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru.

Hlavním kritériem pro posuzování je osobnostní způsobilost, kterou projevuje uchazeč a následné posouzení zdali je vhodná pro vykonávání služby v bezpečnostním sboru.

7.1.1 Hlavní charakteristiky osobností způsobilosti

Vyhláška 487/2004 Sb., o osobnostní způsobilosti ve znění pozdějších předpisů stanovuje předpoklady charakteristiky osobnosti, které jsou vhodné pro vykonávání služebního poměru v bezpečnostním sboru. Pokud uchazeč nebo příslušník splňuje následující charakteristiky:

- Inteligenční kvocient musí splňovat průměrnou hodnotu nebo lepší.
- Je požadována emoční stabilita.
- Je požadována psychosociální vyzrálost.
- Je požadována schopnost odolávat zvýšené psychické zátěži.
- Je požadována motivace k výkonu služby spolu s vhodnými hodnotami a postoji.
- Nesmí se vyskytovat příznaky nežádoucí agresivity
- Nesmí se vyskytovat nedostatečnosti v poznávacích, volních a autoregulačních činnostech.
- Nesmí se projevovat psychopatologické projevy.

7.1.2 Vstupní psychologické vyšetření

Vstupní psychologické vyšetření je organizováno vždy na jeden den. Vyšetření obsahuje více částí, které jsou samy o sobě velmi náročné a zdlouhavé. Celé psychologické vyšetření trvá přibližně 6 a více hodin, po které nesmí uchazeč opouštět areál konání vyšetření. Vyšetření obsahuje výkonovou část, osobnostní část a závěrečný pohovor s psychologem.

Z praxe je absolvování vstupního psychologického vyšetření extrémně náročné, jak časově, tak psychicky. Testování je velice zdlouhavé s nutností absolutní koncentrace na každou část. Díky této extrémní zátěži se odhalí i skryté osobnostní stránky uchazečů. Z vlastní zkušenosti je důležité při vypracovávání testů nezkoušet ovlivnit odpovědi. Testovacích otázek je obrovské množství a psycholog dokáže odhalit i sebemenší rozdíly v odpovědích, které se opakují v jiných podobách.

7.1.2.1 Výkonová část

Při výkonové části se u uchazeče zaměřuje na schopnosti pozornosti, rychlosti a přesnosti reakcí jednotlivých uchazečů. Díky těmto výkonnostním testům je zjišťována u uchazečů úroveň rozumového nadání a paměti. Testy jsou převážně absolvovány na výpočetní technice a speciálních systémech určených pro tyto účely. (Vstupní psychologické vyšetření HZS ČR dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/vstupni-vysetreni.aspx>)

7.1.2.2 Osobnostní část

V osobnostní části se vyplňují osobnostní dotazníky, které mají objasnit uchazečovo chování a povahu, převážně se zaměřuje na osobnostní projevy a chování uchazeče v mimořádných zátěžových situacích. (Vstupní psychologické vyšetření HZS ČR dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/vstupni-vysetreni.aspx>)

V praxi se vyplňuje dotazník obsahující přibližně 600 otázek. Osobnostní část trvala nejdéle z celého psychologického vyšetření. Schopnost soustředění po dvou hodinách vyplňování testovacích otázek začíná klesat a pokračování ve vyplňování je složitější než na začátku testování.

7.1.2.3 Pohovor s psychologem

Před samotným rozhovorem se vyplňuje anamnestický dotazník, který slouží jako vlastní podklad pro samotný rozhovor, kdy psycholog podle svého uvážení navazuje rozhovor, který směřuje na témata potřebná pro odkrytí hlubších spojitostí v osobnosti uchazeče. (Vstupní psychologické vyšetření HZS ČR dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/vstupni-vysetreni.aspx>)

Ze zkušeností byl použit doplňkový test, kreslení postavy. Díky tomu, co a jak uchazeč nakreslil, se psycholog směřoval své otázky v rozhovoru.

8 Fyzická způsobilost pro přijetí do služebního poměru

„Za fyzicky způsobilého se považuje občan, který vyhovuje požadavkům na tělesnou zdatnost, jež stanoví ředitel bezpečnostního sboru služebním předpisem pro výkon služebního místa, na které má být ustanoven.“ (Zákon č. 361/2003 Sb.)

Aby mohl být občan přijat jako fyzicky způsobilý do služebního poměru k HZS ČR, musí splnit fyzickou zkoušku za dodržení následujících podmínek:

Pro úspěšné absolvování zkoušky z fyzické zdatnosti potřebné pro přijetí do služebního poměru je nutné splnit dva silové a jeden vytrvalostní test. (Tabulka č. 1)

Ze zkušenosti, se na přijímacích testech na místo vrchního referenta na stanici Hasičského záchranného sboru Dobříš, územního odboru Příbram prováděly vytrvalostní disciplíny vytrvalostní dvě a to běh na 2000 metrů a plavání volným způsobem na 200 metrů.

Podle sbírky interních aktů generálního ředitele HZS ČR- částka 70/2008

musí uchazeč dosáhnout minimálního počtu bodů a navíc musí dosáhnout celkového minimálního počtu bodů v součtu celkového bodového hodnocení (Tabulka č. 2) všech tří testů, tudíž je nutné nejméně v jednom z testů dosáhnout lepšího bodového hodnocení, než je minimální počet. U silových testů je možnost výběru vždy ze dvou disciplín (č.1 a nebo b, č.2 a nebo b), pokud se občan přijímá na služební místo spadající do I. nebo II. skupiny je vytrvalostní test dán (3.b) a může být ještě rozšířen o další vytrvalostní test(3.a).

Test	disciplína	
č. 1 – silový	1a	kliky
	1b	shyby
č. 2 – silový	2a	leh-sed
	2b	přednožování v lehu
č. 3 - vytrvalostní	3a	běh 2000 metrů
	3b	plavání 200 metrů

Tabulka č. 1: Rozdělení disciplín fyzických testů (Zdroj- Sbíрка interních aktů generálního ředitele HZS ČR- částka 70/2008)

SKUPINA	BODOVÉ MINIMUM V TESTU			CELKOVÉ BODOVÉ MINIMUM	
	č. 1	č. 2	č. 3		
I	25 bodů	25 bodů	50 bodů	105 bodů	
II	20 bodů	20 bodů	40 bodů	95 bodů	
III	14 bodů	14 bodů	28 bodů	42 bodů	
IV	10 bodů	10 bodů	20 bodů	<i>při volbě testu</i>	
				č. 1 nebo č. 2	č. 3
				10 bodů	20 bodů

Tabulka č. 2: Bodové ohodnocení fyzických testů (Zdroj-Sbírka interních aktů generálního ředitele HZS ČR- částka 70/2008)

Termín uskutečnění fyzických testů musí být nejdéle 60 dní před plánovaným přijetím na služební místo.

Příslušník provádí každoroční fyzické přezkoušení touto zkouškou a je povinen podle zákona se na pokyn vyššího funkcionáře na provedení zkoušky dostavit i v jiný termín.

Po úspěšném absolvování testů je občan nebo příslušník fyzicky způsobilý do konce následujícího kalendářního roku, příslušníkovo fyzická způsobilost se vede v jeho osobním spisu. (Sbírka interních aktů generálního ředitele HZS ČR- částka 70/2008)

8.1 Organizace zkoušek fyzické způsobilosti

Zkoušky mají na starosti z pohledu organizace především náměstek generálního ředitele HZS ČR pro IZS a operační řízení ve spolupráci s ředitelem kanceláře generálního ředitele HZS ČR, dále ředitelé vzdělávacích a technických zařízení MV, tzn. generálního ředitelství HZS ČR, ředitel SOŠ PO a VOŠ PO ve Frýdku-Místku, ředitelé HZS krajů ve spolupráci s řediteli územních odborů HZS krajů a velitel Záchraného útvaru HZS ČR vše v souladu s příslušnými právními předpisy a služebními předpisy vydanými MV-Generálním ředitelstvím HZS ČR podle plánů odborné přípravy zpracovaných na výcvikové období kalendářního roku. Zkoušky jsou organizovány ve sportovních zařízeních nebo ve výcvikových zařízeních HZS ČR nebo MV, pokud to situace neumožňuje je možnost organizování i v jiných sportovních zařízeních za finanční úhradu. Vždy je zajištěna zdravotnická pomoc.

Pověřený služební funkcionář stanoví řádné termíny pro absolvování zkoušky, převážně v rozsahu květen až září. Dále jsou stanoveny opravné termíny, popřípadě náhradní individuální termíny podle potřeb zdravotního stavu uchazečů.

Testy se plní před zkušební komisí, která je vždy nejméně dvoučlenná, kdy je jeden z členů příslušník nebo zaměstnanec dohlížející na organizaci či řízení tělesné přípravy v HZS ČR. Všichni členové komise musí být k uchazečům nestranní. Dále je zkušební komise znalá správného provedení všech cviků, kontroluje jejich správné provedení a celkové hodnocení.

Pokud je uchazečů větší množství, je možné zřídit více stanovišť na jednotlivé disciplíny, což je náročnější na počet dohlížejících, jelikož na každém stanovišti je brán důraz na přítomnost instruovaného časoměřiče spolu s hodnotitelem, který sleduje správné provedení cviku a zaznamenává bodové hodnocení.

Všechny testy musí být provedeny v jeden den. Mohou se plnit v libovolném pořadí ale 1,5 až 2 hodiny po jídle. U každého testu je poskytnuto 10 minutové individuální rozcvičení.

Testy fyzické způsobilosti jsou doplněny instruktáží od zkušební komise, která zahajuje jednotlivé disciplíny a obsahuje:

- Provedení cviku, výchozí polohu, odpočinkovou polohu.
- Hodnocení, chyby, nezapočítané opakování.
- Pravidla a náležitosti ukončení testu.

Nikdo z uchazečů nesmí být znevýhodněn nebo poškozen. Jednotlivé disciplíny si uchazeči vybírají samy na počátku jednotlivých testů, hodnotitel startuje disciplínu, současně časoměřič zahajuje měření a hlásí 10 sekundové intervaly, posledních 5 sekund po 1 sekundě. Hodnotitel počítá nahlas správně provedené opakování, nesprávné opakování nezapočítává, při porušení pravidel vedoucí k ukončení testu okamžitě test ukončuje a započítává pouze správné počty opakování provedené pouze do ukončení testu.

Pokud je po začátku testu cvik prováděn špatným způsobem, je hodnotitelem test zastaven, uchazeč poučen o správnosti provedení, poté zařazen na konec pořadí, kde až na něho dojde řada má možnost opakování opravným pokusem, tato výhrada je povolena pouze fyzicky daným cvičencům, uchazeči, kteří z důvodu nedostatečné fyzické připravenosti není schopný cvik správně provést, tuto možnost nedostane.

Po zahájení testu není test možné přerušit, je možnost pozastavit provádění opakování pouze v předepsané odpočinkové poloze, která je vysvětlena a předvedena na počátku testování. Pokud by se dostavila akutní zdravotní indispozice jako např. svalová křeč, je možnost opravného pokusu v pracovní době tentýž den. (Sbírka interních aktů generálního ředitele HZS ČR- částka 70/2008)

Ze zkušeností bylo výběrové přijímací řízení na místo vrchního referenta na stanici hasičského záchranného sboru na stanici Dobříš doplněno navíc o disciplíny technického charakteru, které měli ukázat technickou zručnost uchazečů. Technické disciplíny byly rovnání a následné zatloukání hřebíků, roztrídění a správná kompletace různých šroubů a matek, výměna rezervního kola na osobním automobilu, ošetření zranění za pomoci dodaných předmětů. Všechny disciplíny byly hodnoceny na čas, což zvyšovalo působící stres na uchazeče.

Dále bylo výběrové přijímací řízení doplněno diktátem z českého jazyka a pohovoru pro blíže vybrané uchazeče.

9 Fyzická příprava

9.1 Pohybové schopnosti u bezpečnostních sborů

V praxi u bezpečnostních sborů ČR se neprovádějí totožné testovací disciplíny, každá bezpečnostní složka má svá kritéria a disciplíny, která od uchazečů, popřípadě od příslušníků, požaduje za specifické a potřebné. Testy fyzické způsobilosti u hasičského záchranného sboru jsou založeny na posouzení silové, rychlostní a vytrvalostní výkonnosti uchazečů. Je zjišťována silová připravenost horní části těla, středu těla a břicha. Z vytrvalostních disciplín je kladen důraz na souvislý běh a plavání. Tyto disciplíny jsou zvoleny z důvodu převážného zaměření činnosti u hasičského záchranného sboru. Dlouhodobá vytrvalost a silová příprava je základem k provádění hasičských činností, které mohou trvat i několik hodin. Silová a rychlostní schopnost se naplno projevuje u dopravních nehod, kde je nutnost zasahovat pomocí hydraulického ručního vyprošťovacího nářadí, které znesnadňuje manipulaci díky své váze přesahující v mnoha případech pár desítek kilogramů. Všechny tyto odborné schopnosti se musí příslušník naučit tréninkem při provádění odborné přípravy. Všeobecné schopnosti jsou potřebné u uchazečů, kteří se hlásí do řad hasičského záchranného sboru, kde je na základě výsledků rozhodnuto o přijetí či nikoli.

9.2 Základy přípravy

Všeobecné základy pro sportovní trénink jakéhokoliv typu spočívá v procesu, který je uspořádaný za účelem rozvíjení specializované výkonnosti cvičence ve sportovním odvětví nebo disciplíně. V podstatě jde o naučení a později o zdokonalení určité schopnosti nebo dovednosti procesem učení opakování a zlepšování zvolených činností. Pochopitelně se může tato charakteristika týkat i všeobecných činností organismu. (Dovalil, J., Perič, T., 2010).

9.3 Adaptace na zátěž

Pokud aplikujeme zátěž, která je pro organismus zvládnutelná a tuto zátěž budeme opakovat, organismus se musí zátěži přizpůsobit a díky tomu se reakce na tuto zátěž začne zmenšovat, jak uvádí Dovalil a Perič (2010). Díky zmenšování reakce na aplikované zátěže se organismus adaptuje. Důležité je, aby mohlo k adaptaci na zátěž dojít, musí se zátěž provádět v časových intervalech, které od sebe nejsou příliš blízké ani příliš vzdálené. To vše, po určitý čas, potřebný pro vlastní adaptaci, v určité, zvládnutelné intenzitě a zvládnutelném objemu. (Dovalil, J., Perič, T. 2010)

9.4 Tréninkový plán

Trénink na test fyzické způsobilosti se podobá běžné tréninkové jednotce, které najdeme ve sportovních odvětvích, jak uvádí Dovalil(2010). Složením tréninkové jednotky se také nebude příprava na testy fyzické způsobilosti lišit od běžné tréninkové jednotky na libovolné sportovní odvětví. Podle Dovalila(2010) má základní části a to:

- úvodní část,
- hlavní část,
- závěrečná část.

Z pohledu sestavení tréninkového plánu se příprava na test fyzické způsobilosti podobá sportovnímu tréninkovému mikrocyklu. Podle Dovalila (2010) se u mikrocyklu jedná o nejdůležitější tréninkový cyklus, z něhož vychází skladba jednotlivých tréninkových jednotek. A díky rychlosti reakce na změny v tréninku se mohou operativně měnit pro potřebu uchazeče.

V praxi se uchazeč nebo příslušník zaměřuje specificky na jednotlivé disciplíny, které jsou pro něho obtížnější. Možnost operativních změn je podstatná z důvodu rychlé adaptace na zvyšující se výkonnosti uchazečů nebo příslušníků.

Ze zkušenosti je vhodné sestavit tréninkový plán podle výkonnosti uchazeče či příslušníka. Trénovanější uchazeč snese větší zátěž než netrénovaný. Do tréninkového plánu je vhodné na začátek přípravy zařadit 3-4 tréninkové dny do týdne. S postupnou adaptací uchazeče nebo příslušníka se mohou tréninkové dny přidat až na množství 5-6

tréninkových dní v týdnu. Důležité je v tréninkovém plánu myslet na regenerační procesy těla a zařadit odpočinkové regenerační dny do tréninkového plánu.

	Začátečník		Pokročilý
pondělí	horní část těla	pondělí	horní část těla
úterý	regenerace	úterý	aerobní aktivita
středa	dolní část těla	středa	dolní část těla
čtvrtek	regenerace	čtvrtek	aerobní aktivita
pátek	celotělový trénink	pátek	celotělový trénink
sobota	regenerace	sobota	aerobní aktivita
neděle	aerobní aktivita	neděle	regenerace

Tabulka č. 3 Příklad tréninkového plánu (Zdroj-Bc. Roman Žalud)

9.5 Pohybové schopnosti

Podle Dovalila a Periče (2010) můžeme základní pohybové schopnosti člověka rozdělit na 5 hlavních částí.

1. *Vytrvalostní schopnosti*

Hlavní projevem vytrvalostních schopností je cílené překonávání procesu vznikající dlouhodobou činností neboli únavu a to při určité intenzitě pohybu.

2. *Silové schopnosti*

Hlavním projevem silových schopností je schopnost překonávat vnější odpory jako jsou například břemena a to za pomoci svalové činnosti.

3. *Rychlostní schopnosti*

Charakteristika rychlostních schopností je překonání určité činnosti v co nejkratším časovém úseku.

4. *Koordinační schopnosti*

Koordinační schopnosti jsou schopnosti řízení a regulace složitosti pohybu.

5. *Pohyblivost*

Provádění pohybových činností v největším možném kloubním rozsahu.

9.5.1 Rozdělení do skupin podle věku

„Pro účely zkoušky tělesné zdatnosti se uchazeči a příslušníci HZS ČR rozdělují do šesti věkových kategorií pro muže i ženy (VK 1 až VK 6), přičemž pro zařazení do příslušné věkové kategorie je rozhodující věk dosažený v daném kalendářním roce.“
(*Sbírka interních aktů generálního ředitele HZS ČR- částka 70/2008*)

9.5.1.1 Věková kategorie (VK)

Pro přijetí je důležitý věk, od něhož se odvíjí věková kategorie a následné bodové hodnocení. Věkové kategorie jsou popsány *sbírce interních aktů generálního ředitele HZS ČR- částka 70/2008*.

muži - skupina I, II, III a IV

ženy - skupina I a II

ženy - skupina III a IV

VK 1 do 29 let

do 25 let

VK 2 30 – 35 let

26 – 30 let

VK 3 36 – 40 let

31 – 35 let

VK 4 41 – 45 let

36 – 40 let

VK 5 46 – 50 let

41 – 45 let

VK 6 51 let a více

46 let a více

9.6 Testy, provedení a bodové ohodnocení výkonů

Přesné informace o testech fyzické způsobilosti se nachází v Sbírcce interních aktů generálního ředitele HZS ČR- částka 70/2008, Pokyn 58 - požadavky na tělesnou zdatnost občana při přijímání do služebního poměru příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky a na tělesnou zdatnost příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky pro výkon služby na služebním místě, na které má být ustanoven a organizace zkoušek tělesné zdatnosti a tělesné přípravy.

9.6.1 Disciplína 1a – KLIKY

Místo konání: Tělocvična, venkovní hřiště.

Doba cvičení: 2 minuty

Výchozí poloha:

Vzpor ležmo, ruce libovolně široko, tělo a hlava v jedné rovině, chodidla maximálně 30 centimetrů od sebe, bez zapření nohou, paže propnuty.



Obrázek č. 4: Výchozí poloha u disciplíny 1a (Zdroj-Bc. Roman Žalud)

Provedení:

1. doba - flexí v loktech klik ležmo, nejméně do polohy, ve které je podélná osa paže rovnoběžná s podložkou (Obrázek č. 5)



Obrázek č. 5: Provedení disciplíny 1a - 1. doba (Zdroj-Bc. Roman Žalud)

2. doba - zpět do základního postavení

- Povoleno je provedení cviku na prstech nebo na pěstích.
- Pokud se cvik provádí na žíněnce, musí umístění rukou a nohou ležet také na žíněnce.
- Tělo musí být po celou dobu provádění opakování zpevněné a v jedné ose, není dovoleno žádné ohýbání v pase, vysazování, kmitání nebo vlnité pohyby.
- Žádná část těla, kromě opěrných bodů se při provádění opakování nesmí dotknout podložky, země.
- Paže musí dosáhnout rovnoběžné polohy společně se zemí, při zvedání se paže souběžně propínají v loktech.

- Po začlenění odpočinkové polohy se smí pokračovat až po zaujetí základní polohy.
- Pokud se libovolná skutečnost neshoduje s těmito podmínkami je opakování neplatné.

Odpočinková poloha:

Vzpor, vysazení v kyčelním kloubu, lze mírné pokrčení v kolenou, těžiště musí pořád vycházet z rukou, přesunutí těžiště na nohy je konec pokusu. (Obrázek č. 6)

Vzpor, prohnutí v zádech, žádná další část než opěrné body se nesmí dotknout podložky. (Obrázek č. 7)



Obrázek č. 6: Odpočinková poloha disciplíny 1a-první možnost (Zdroj-Bc. Roman Žalud)



Obrázek č. 7: Odpočinková poloha disciplíny 1a-druhá možnost (Zdroj-Bc. Roman Žalud)

Ukončení testu:

Pokud dojde k přerušení kontaktu ruky nebo nohy s podložkou nebo zemí při provádění opakování, při přechodu do odpočinkové polohy nebo během odpočinku či navracení do výchozí polohy znamená okamžité ukončení testu.

VK 1		VK 2		VK 3		VK 4		VK 5		VK 6	
počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body
26	10	23	10	21	10	19	10	17	10	14	10
27	12	24	12	22	12	20	12	18	12	15	12
28	14	25	14	23	14	21	14	19	14	16	14
29	16	26	16	24	16	22	16	20	16	17	16
30	18	27	18	25	18	23	18	21	18	18	18
31	19	28	19	26	19	24	19	22	19	19	19
32	20	29	20	27	20	25	20	23	20	20	20
33	21	30	21	28	21	26	21	24	21	21	21
34	23	31	23	29	23	27	23	25	23	22	23
35	25	32	25	30	25	28	25	26	25	23	25
36	27	33	27	31	27	29	27	27	27	24	27
37	29	34	29	32	29	30	29	28	29	25	29
38	31	35	31	33	31	31	31	29	31	26	31
39	33	36	33	34	33	32	33	30	33	27	33
40	35	37	35	35	35	33	35	31	35	28	35
za každý další cvik +2 b.											

Tabulka č. 4: Bodové hodnocení kliků - muži skupiny I- IV a ženy skupiny I a II (Zdroj- Sběrka interních aktů generálního ředitele HZS ČR- částka 70/2008)

9.6.1.1 Příprava na disciplínu 1a

Podle výše uvedené tabulky (Tabulka č. 4) je známo bodové hodnocení, které musí splnit minimálně 25 bodů ve skupině VK1. Aby bylo jasné, že dosáhneme celkového počtu bodů na součet ze všech tří disciplín, musíme v jednom testu provést více opakování než je minimální počet. Přijatelný počtem je pro tuto okolnost 35 bodů, což odpovídá 40 klikům za časový interval 2 minuty.

Tréninková jednotka pro tento počet je v ideálním počtu 3x-4x v týdnu, se zvyšujícími se hodnotami prováděného počtu opakování. Důležitá je výchozí kondice uchazeče popř. příslušníka, od které se bude odvíjet celková doba tréninkového cyklu.

den	počet opakování
1	5
3	10
5	15
7	15
9	20
11	25
13	25
15	30
17	30
19	35
21	35
23	40
25	40
27	45

Tabulka č. 5: Počet kliků v závislosti na tréninkovém dni (Zdroj-Bc. Roman Žalud)

Podle tabulky č.5 je možno najít hodnotu výchozího počtu opakování a dále postupovat až ke stanovenému cíli a dále v množství potřebných opakování. Lze také použít jako systematická pomůcka vhodná jako doplněk k vlastnímu tréninku.

Tabulka č. 6 ukazuje příklad tréninkové jednotky ve třech různých možnostech od nelehčí varianty po nejtěžší.

příklad tréninku se zaměřením na kliky			
A	čas	cvik	počet
zahřátí	5 minut	běh, kolo, švihadlo, veslovací trenažér	
protažení	5 minut	horní část těla, ramenní kloub	
hlavní část		kliky ve stoje o stěnu	3x10
		kliky na kolenou o vyvýšený povrch	10, 8, 6, 6, 6
	1 minuta	výdrž prkno	
		přítah činky v předklonu	3x10
		tricepsově tlaky za hlavou	3x12
	2 minuty	přednosy	2x
zklidnění	5 minut	běh, kolo, švihadlo, veslovací trenažér	
protažení	5 minut		

B	čas	cvik	počet
zahřátí	5 minut	běh, kolo, švihadlo, veslovací trenažér	
protažení	5 minut	horní část těla, ramenní kloub	
hlavní část		benchpress (50%)	12, 10, 8, 8, 8
		tlaky s jednoruč. činkami hlavou	3x10
		tlaky s jednoruč. činkami hlavou dolů	3x10
	2 minuty	výdrž prkno	
		mrtvý tah (60%)	3x8
	3x super set	lawnmover pravá	12x
		lawnmover levá	12x
	2 minuty	cvičný pokus kliky na čas	1x
	2 minuty	přednosy	2x
zklidnění	5 minut	běh, kolo, švihadlo, veslovací trenažér	
protažení	5 minut		

C	čas	cvik	počet
zahřátí	5 minut	běh, kolo, švihadlo, veslovací trenažér	
protažení	5 minut	horní část těla, ramenní kloub	
hlavní část	3x superset	benchpress (80%)	6x
		kliky	20x
		stahování kladky	3x20
		kliky na 4 doby	3x10
	3x super set	mrtvý tah (80%)	6x
	1 minuta	výdrž prkno	1x
	2 minuty	cvičný pokus kliky na čas	
	2 minuty	přednosy	2x max
zklidnění	5 minut	běh, kolo, švihadlo, veslovací trenažér	
protažení	5 minut		

Tabulka č. 6: Příklad celé tréninkové jednotky pro začínající cvičence (Zdroj-Bc. Roman Žalud)

9.6.2 Disciplína 1b - SHYBY

Místo konání: Tělocvična, venkovní hřiště, doskočná hrazda.

Doba cvičení: Bez omezení.

Výchozí poloha:

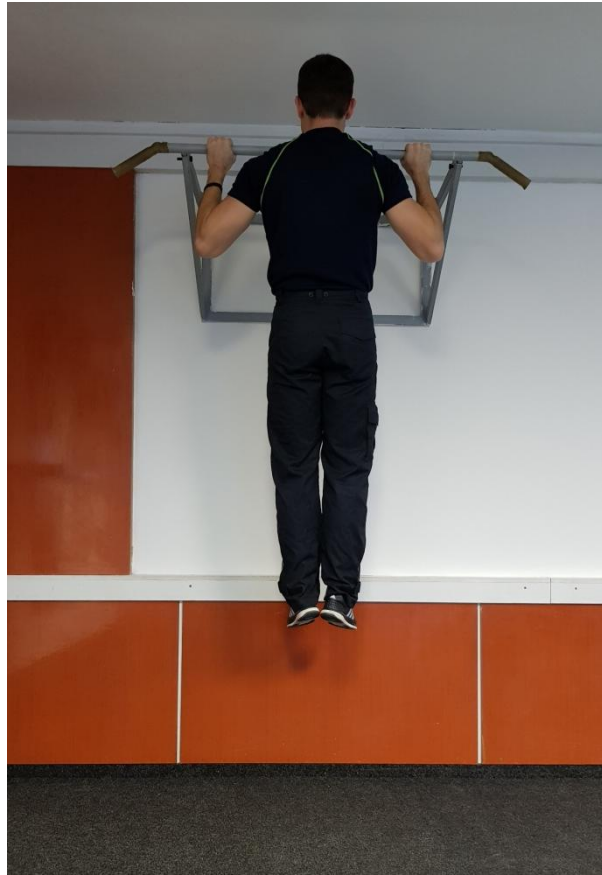
Svis nadhmatem, ruce více než šíře ramen, ramena a lokty vyvěšené. (Obrázek č. 8)



Obrázek č. 8: Výchozí poloha u disciplíny 1b (Zdroj-Bc. Roman Žalud)

Provedení:

1. doba - tahem obouruč – shyb (Obrázek č. 9)



Obrázek č. 9: Provedení u disciplíny 1b - 1. doba (*Zdroj-Bc. Roman Žalud*)

2. doba - zpět do základního postavení

- V případě nemožnosti provedení dosahu hrazdy je možnost nápomoci druhé osoby, dále můžeme druhou osobu využít i v případě zastavení komíhavého pohybu způsobeného prováděním cviku.
- Měřítkem provedení jednoho opakování je na konci 1. doby úroveň brady nad osou hrazdy.

- Pokud se vyskytnou pohyby nebo švihy nohou nevedoucí ke zvýhodnění jsou tolerovány, v opačném případě není opakování započítáno.
- Opakování musí být zakončeno úplným vyvěšením a propnutými lokty.
- Možný dotek zařízení nebo konstrukce je bez postihu, ale pouze v případě, že nebude důsledkem zvýhodnění při provádění cviku.
- Veškeré nepředpisové cviky vymykající se správnému provedení nejsou započítány do celkového počtu.
- Následná změna rozteče rukou v průběhu testu znamená příčinu okamžitého ukončení testu.

Odpočinková poloha:

Svis nadhmatem, ruce na šíři ramen, ramena a lokty ve vyvěšení (shodná s výchozí polohou).

Tabulka č. 7: Bodové hodnocení - shyby - muži skupiny I, II, III a IV.

VK 1		VK 2		VK 3		VK 4		VK 5		VK 6	
počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body
7	10	6	10	5	10	4	10	3	10	2	10
8	14	7	14	6	14	5	14	4	14	3	14
9	18	8	18	7	18	6	18	5	18	4	18
10	20	9	20	8	20	7	20	6	20	5	20
11	25	10	25	9	25	8	25	7	25	6	25
12	30	11	30	10	30	9	30	8	30	7	30
13	35	12	35	11	35	10	35	9	35	8	35
za každý další cvik + 4 b.											

Zdroj- (Sbírka interních aktů generálního ředitele HZS ČR- částka 70/2008)

9.6.2.1 Příprava na disciplínu 1b

Požadovaný počet bodu (Tabulka č. 7) v této disciplíně je stejný jako u disciplíny 1a, rozdíl je pouze v počtu provedených opakování a jejich následné bodové ohodnocení. Pro minimální hodnotu je nutné dosáhnout 25 bodů, což odpovídá v disciplíně 1b 11 opakování, shybů. Opět budeme počítat, že je nutné dosáhnout minimálně 35 bodů, což odpovídá 13 opakování, shybům. Výhodou a naopak i nevýhodou se jeví neomezený časový limit, který může poskytnout dostatečnou možnost odpočinku v odpočinkové poloze, ale o tuto dobu prodlouží nutnost uchovat postavení rukou na hrazdě beze změny. Navíc tato disciplína klade značné požadavky na sílu horní části těla. Z tohoto důvodu není u uchazečů upřednostňována ve velké míře i pro nutnost správné cvičební pomůcky a obtížnosti nácviku a tréninku.

Tréninková jednotka (Tabulka č. 8) pro tento počet je v ideálním počtu 2x-3x v týdnu, se zvyšujícími se hodnotami prováděného počtu opakování. Důležitá je výchozí kondice uchazeče popř. příslušníka, od které se bude odvíjet celková doba tréninkového cyklu.

příklad tréninku se zaměřením na shyby			
A	čas	cvik	počet opakování
zahřátí	5 minut	běh, kolo, švihadlo, veslařský trenažér	
protahení	5 minut	horní část těla, ramenní kloub	
hlavní část		stahování kladky	3x10
		přítahování ke hrazdě na úrovni pasu, široké	4x7
	1 minuta	přítahování ke hrazdě na úrovni pasu, širě ramen	4x7
		přítahování ke hrazdě na úrovni pasu, úzké	4x7
		stahování expandéru jednou rukou	3xmax levá, pravá
	1 minuta	výdrž ve visu na hrazdě	1x
		bicepsový zdvih s velkou osou	3x10
		střídavý kladivový zdvih na biceps	3x12
	2 minuty	sed-lehy s oporou	2x
zklidnění	5 minut	běh, kolo, švihadlo, veslařský trenažér	
protahení	5 minut		

B	čas	cvik	počet opakování
zahřátí	5 minut	běh, kolo, švihadlo, veslařský trenažér	
protažení	5 minut	horní část těla, ramenní kloub	
hlavní část		shyb s dopomocí	3x8
		stahování kladky	3x10
		výdrž ve shybu s dopomocí	3x
		bicepsový zdvih s jednoručkami	3x12
		bicepsová "21"	3x21
		výdrž na biceps, pravý úhel s oporou loktů	3x
		cvičný pokus shyby bez seskoku s dopomocí	1x max
		cvičný pokus kliky na čas	1x
	2 minuty	sed-lehy s oporou	2x
zklidnění	5 minut	běh, kolo, švihadlo, veslařský trenažér	
protažení	5 minut		

C	čas	cvik	počet opakování
zahřátí	5 minut	běh, kolo, švihadlo, veslařský trenažér	
protažení	5 minut	horní část těla, ramenní kloub	
hlavní část		široké shyby nadhmatem	3x8
		shyby s podhmatem, širé ramen	3x8
		shyby nadhmatem, úzký úchyt	3x8
		výdrž ve shybu	2x
		bicepsový zdvih s EZ činkou	3x10
		in-out bicepsový zdvih	3x12
		střídavý kladivový zdvih na biceps	3x10
		maximální počet shybů bez seskoku	2x
	1 minuta	výdrž ve visu	1x
	2 minuty	sed-lehy s oporou	2x max
zklidnění	5 minut	běh, kolo, švihadlo, veslařský trenažér	
protažení	5 minut		

Tabulka č. 8: Příklad celé tréninkové jednotky pro začínající cvičence (Zdroj-Bc. Roman Žalud)

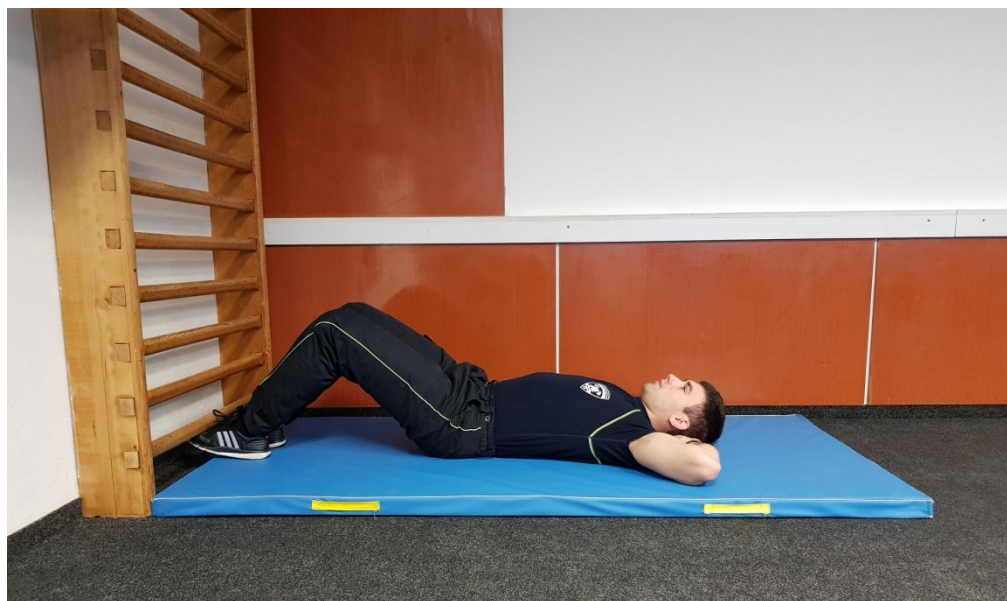
9.6.3 Disciplína 2a - LEH-SED

Místo konání: Tělocvična, posilovna, venkovní hřiště.

Doba cvičení: 2 minuty

Výchozí poloha:

Leh na zádech, roznožný, pokrčmo na žíněnce vysoké nejméně 5 cm vysoké, chodidla 20 až 30 cm od sebe, fixována k podložce zaklesnutím pod pevnou oporu nebo za pomoci druhé osoby, úhel bérce a stehna v kolenním kloubu 90°, ruce se dotýkají hlavy libovolným způsobem. (Obrázek č. 10)



Obrázek č. 10: Výchozí poloha u disciplíny 2a (Zdroj-Bc. Roman Žalud)

Provedení:

1. doba - postupný sed, předklon až do polohy, ve které osa vedená ramenními klouby protne svislou rovinu vedenou osou kyčelních kloubů. (Obrázek č. 11)



Obrázek č. 11: Provedení disciplíny 2a - 1. doba (Zdroj-Bc. Roman Žalud)

2. doba - zpět do základního postavení.

- Opakování je započato i skončeno polohou v lehu, opakování by na sebe měli plynule navazovat, pokud by byla nutnost upravit polohu nohou, musí se tak uskutečnit v odpočinkové poloze.
- Jestliže je další opakování doprovázeno pádem a využitím odrazu od podložky hlavou nebo pažemi není započítáno.
- Pokud se opakování neshoduje s požadavky potřebnými pro správné provedení, není opakování započítáno.
- *Odpočinková poloha:*
- Shodná s 1. dobou provedení.

- Test je okamžitě ukončen, pokud se přeruší kontakt rukou a hlavy nebo pokud se poruší cyklus v základním postavení.

VK 1		VK 2		VK 3		VK 4		VK 5		VK 6	
počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body
36	10	32	10	29	10	26	10	23	10	19	10
37	11	33	11	30	11	27	11	24	11	20	11
38	13	34	13	31	13	28	13	25	13	21	13
39	14	35	14	32	14	29	14	26	14	22	14
40	16	36	16	33	16	30	16	27	16	23	16
41	18	37	18	34	18	31	18	28	18	24	18
42	19	38	19	35	19	32	19	29	19	25	19
43	20	39	20	36	20	33	20	30	20	26	20
44	22	40	22	37	22	34	22	31	22	27	22
45	24	41	24	38	24	35	24	32	24	28	24
46	25	42	25	39	25	36	25	33	25	29	25
47	27	43	27	40	27	37	27	34	27	30	27
48	28	44	28	41	28	38	28	35	28	31	28
49	30	45	30	42	30	39	30	36	30	32	30
50	32	46	32	43	32	40	32	37	32	33	32
51	34	47	34	44	34	41	34	38	34	34	34
52	35	48	35	45	35	42	35	39	35	35	35
za každý další cvik +2 b.											

Tabulka č. 9: Bodové hodnocení disciplíny 2a - leh-sed. (Zdroj- Sbíрка interních aktů generálního ředitele HZS ČR- částka 70/2008)

9.6.3.1 Příprava na disciplínu 2a

Trénink břišního svalstva je možné aplikovat na konec každé tréninkové jednotky, proto můžeme zařazovat trénink břišních svalů častěji než ostatní partie. Tato výhoda je vhodná pro získání přepočtu bodů potřebných pro splnění celkového počtu bodů. Navíc je disciplína jednodušší o možnost zapojit fixaci nohou o pevnou oporu nebo pomocí dalšího cvičence, který přidržuje dolní končetiny cvičence. Minimální bodový počet proVK1 v I. zdravotní skupině je 25 bodů, 25 bodů odpovídá 43 opakováním. (Tabulka č. 9) Ideálním počtem dosažených bodů je z hlediska celkové počtu bodů uskutečnit 52 opakování, které odpovídá 35 bodům.

Tréninkovou jednotku pro trénink břišních svalů je možné řadit na závěr cvičebních jednotek jiných partií. Doplnění cvičební jednotky o zapojení tréninku břišních svalů je vhodné s jednodenní pauzou. Důležitá je výchozí kondice uchazeče popř. příslušníka, od které se bude odvíjet celková doba tréninkového cyklu.

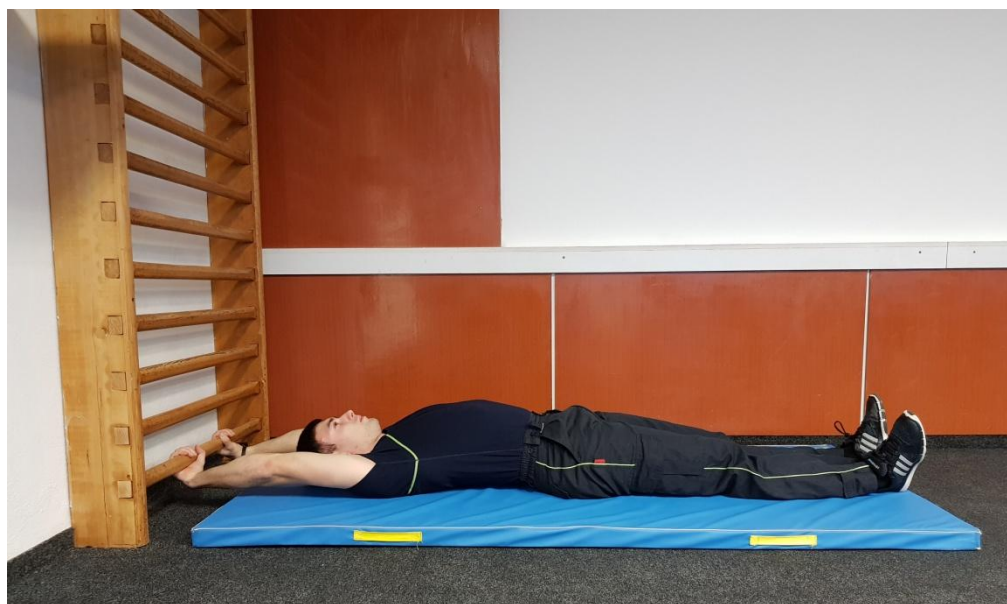
9.6.4 Disciplína 2b - PŘEDNOŽOVÁNÍ V LEHU

Místo konání: Tělocvična, posilovna, venkovní hřiště.

Doba cvičení: 2 minuty

Výchozí poloha:

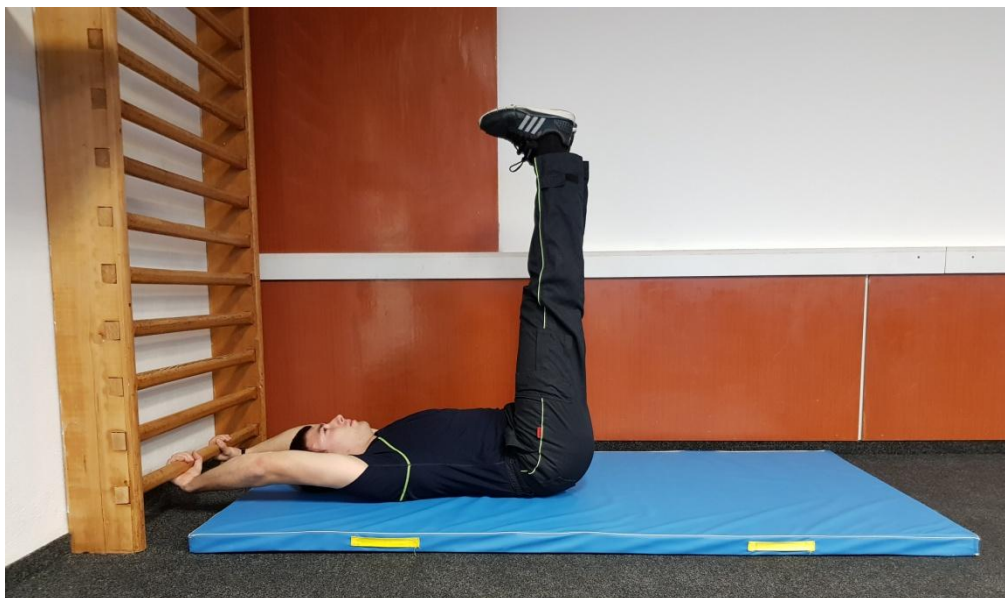
Leh na zádech snožný, ruce ve vzpažení fixovány úchopem za pevnou oporu nebo za pomoci druhé osoby. (Obrázek č. 12)



Obrázek č. 12: Výchozí poloha u disciplíny 2b (Zdroj-Bc .Roman Žalud)

Provedení:

1. doba - přednožení obou propnutých nohou současně do svislé polohy. (Obrázek č. 13)



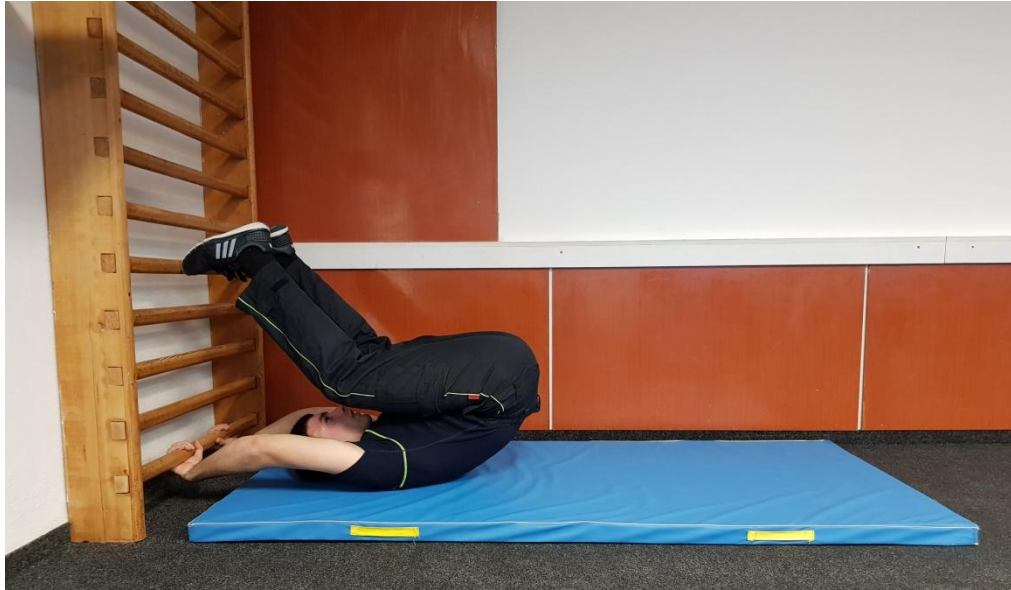
Obrázek č. 13: Provedení disciplíny 2b - 1. doba (Zdroj-Bc. Roman Žalud)

2. doba - zpět do základního postavení

- Podobu cvičení musí být obě nohy propnuté v kolenním kloubu a vzájemném doteku, cvičení se provádí v lehu.
- Opakování se provádí plynule po celou dobu cvičení, neprovádí se švihově, v 2. době je nutné pokládat nohy plynule, volný pád nebo odraz od podložky pro zahájení dalšího cyklu není povolen a opakování se nezapočítává.

Odpočinková poloha:

- Z postavení 1. doby přenést kotníky nad hlavu, současně lze pokrčit nohy v kolenou. (Obrázek č. 14)



Obrázek č. 14: Odpočinková poloha disciplíny 2b (Zdroj-Bc. Roman Žalud)

- Test je ukončen, pokud se cvičenec zastaví ve výchozí poloze na dobu delší než 1 vteřinu.

VK 1		VK 2		VK 3		VK 4		VK 5		VK 6	
počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body
36	10	32	10	29	10	26	10	23	10	19	10
37	11	33	11	30	11	27	11	24	11	20	11
38	13	34	13	31	13	28	13	25	13	21	13
39	14	35	14	32	14	29	14	26	14	22	14
40	16	36	16	33	16	30	16	27	16	23	16
41	18	37	18	34	18	31	18	28	18	24	18
42	19	38	19	35	19	32	19	29	19	25	19
43	20	39	20	36	20	33	20	30	20	26	20
44	22	40	22	37	22	34	22	31	22	27	22
45	24	41	24	38	24	35	24	32	24	28	24
46	25	42	25	39	25	36	25	33	25	29	25
47	27	43	27	40	27	37	27	34	27	30	27
48	28	44	28	41	28	38	28	35	28	31	28
49	30	45	30	42	30	39	30	36	30	32	30
50	32	46	32	43	32	40	32	37	32	33	32
51	34	47	34	44	34	41	34	38	34	34	34
52	35	48	35	45	35	42	35	39	35	35	35
za každý další cvik +2 b.											

Tabulka č. 10: Bodové hodnocení disciplíny 2b - přednožování v lehu (Zdroj- Sbirka interních aktů generálního ředitele HZS ČR- částka 70/2008)

9.6.4.1 Příprava na disciplínu 2b

Trénink břišního svalstva je možné aplikovat na konec každé tréninkové jednotky jak u disciplíny 2s tak 2b, proto můžeme zařazovat trénink břišních svalů častěji než ostatní partie. Tato výhoda je vhodná pro získání přepočtu bodů potřebných pro splnění celkového počtu bodů. Při této disciplíně není možná pomocná fixace nohou, jelikož nohy vykonávají aktivní pohyb a staticky pracují ruce, které se přidržují za žebřiny nebo jinou oporu, dopomoc druhé osoby najde uplatnění jen jako statická podpora, pokud by nebyla možnost jiného uchycení cvičícího. Minimální bodový počet pro VK1 v I. zdravotní skupině je 25 bodů. 25 bodů odpovídá 43 opakováním.(Tabulka č. 10) Ideálním počtem dosáhnutých bodů je z hlediska celkové počtu bodů uskutečnit 52 opakování, které odpovídá 35 bodům.

Tréninkovou jednotku pro trénink břišních svalů je možné řadit na závěr cvičebních jednotek jiných partií. Doplnění cvičební jednotky o zapojení tréninku břišních svalů je vhodné s jednodenní pauzou. Důležitá je výchozí kondice uchazeče popř. příslušníka, od které se bude odvíjet celková doba tréninkového cyklu. Tato disciplína je vhodnější pro postavy s mohutnější stavbou hrudníku, kde se může využít proporcionálně lehčích nohou pro aktivně zapojovanou část těla.

Tréninková jednotka pro disciplíny 2a, 2b

Jak se psalo výše, je možné nasazovat trénink břišních svalů na konec tréninkové jednotky na jiné svalové partie. Ale je také možné zařadit tréninkovou jednotku zaměřenou pouze na břišní svalstvo (Tabulka č.11), vhodnou především pro uchazeče, kteří mají břišní svaly jako slabou stránku a potřebují se zaměřit na zvýšení fyzické síly břišních svalů.

tréninková jednotka pro disciplínu 2a, 2b			
	čas	cvik	počet opakování
zahřátí	10minut	běh, švihadlo, veslovací тренаžér	
protahování	5 minut	aktivace kloubů	
hlavní část	20 minut	sed-přinožování	25x
		šlapání na kole (vpřed)	25x
		šlapání na kole (vzad)	25x
		přinožování-rozpažování	25x
		sed-leh křížem	25x
		leh-pravá přednožit, změna nohou na počítání	25x
		leh-zvedání pánve, chodila u sebe	25x
		leh-zvedání pánve, napnuté nohy	25x
		přednosy	25x
		prkno	2min
		prkno-levá strana	1min
		prkno-pravá strana	1min
		šicí stroj	50x
		testovací pokus (2a nebo 2b)	1min x max
zchladnutí	5minut	běh, švihadlo, veslovací тренаžér	
protahování	5 minut	pomalé, statické protažení pracujících sval. partií	

Tabulka č. 11: Příklad celé tréninkové jednotky pro začínající cvičence (Zdroj-Bc. Roman Žalud)

Disciplíny 2a i 2b se hodnotí podle shodných bodových tabulek, takže si může příslušník vybrat disciplínu, která mu více vyhovuje a která je pro něho lépe zvládnutelná.

9.6.5 Disciplína 3a - BĚH 2.000 M

Místo konání: Atletický stadion-běžecská dráha, rovná a přehledná terénní trať, obě možnosti musí mít označenou startovní a cílovou čáru, být bez dopravy a převýšení.

Provedení:

Na startovní pokyn účastníci vybíhají, běží volným způsobem bez přestávek nebo, přestávkami nebo chůzí po trati.

- Časový limit se měří s přesností na 1 vteřinu.
- Požadovaná teplota při provádění disciplíny je v rozmezí +5 až +25°C ve stínu.
- Na běžecské trati se může pohybovat maximálně 20 účastníků, v terénu je počet závislý na profilu tratě.
- Účastníci jsou označeni pro identifikaci startovními čísly.
- Odpočinek při provádění disciplíny není zakázán.
- Pokud se objeví při plnění pomoc od cizích při běhu nebo chůzi, opuštění nebo zkrácení úseku či úmyslné omezování a ohrožování ostatních účastníků, následuje okamžité ukončení disciplíny.

muži skupiny I, II, III a IV a ženy skupiny I a II							ženy skupiny III a IV							
body	VK 1	VK 2	VK 3	VK 4	VK 5	VK 6	body	VK 1	VK 2	VK 3	VK 4	VK 5	VK 6	body
20	10:40	11:05	11:30	12:00	12:30	13:00	20	11:30	11:50	12:10	12:35	13:00	13:30	20
21	10:36	11:01	11:26	11:56	12:26	12:56	21	11:27	11:47	12:07	12:32	12:57	13:27	21
22	10:32	10:57	11:22	11:52	12:22	12:52	22	11:24	11:44	12:04	12:29	12:54	13:24	22
23	10:28	10:53	11:18	11:48	12:18	12:48	23	11:21	11:41	12:01	12:26	12:51	13:21	23
24	10:24	10:49	11:14	11:44	12:14	12:44	24	11:18	11:38	11:58	12:23	12:48	13:18	24
25	10:20	10:45	11:10	11:40	12:10	12:40	25	11:15	11:35	11:55	12:20	12:45	13:15	25
26	10:16	10:41	11:06	11:36	12:06	12:36	26	11:12	11:32	11:52	12:17	12:42	13:12	26
27	10:12	10:37	11:02	11:32	12:02	12:32	27	11:09	11:29	11:49	12:14	12:39	13:09	27
28	10:08	10:33	10:58	11:28	11:58	12:28	28	11:06	11:26	11:46	12:11	12:36	13:06	28
29	10:04	10:29	10:54	11:24	11:54	12:25	29	11:03	11:23	11:43	12:08	12:33	13:03	29
30	10:00	10:25	10:50	11:20	11:50	12:22	30	11:00	11:20	11:40	12:05	12:30	13:00	30
31	9:56	10:21	10:46	11:16	11:47	12:19	31	10:57	11:17	11:37	12:02	12:27	12:57	31
32	9:52	10:17	10:42	11:12	11:44	12:16	32	10:54	11:14	11:34	11:59	12:24	12:54	32
33	9:48	10:13	10:38	11:08	11:41	12:13	33	10:51	11:11	11:31	11:56	12:21	12:51	33
34	9:44	10:09	10:34	11:04	11:38	12:10	34	10:48	11:08	11:28	11:53	12:18	12:48	34
35	9:40	10:05	10:30	11:00	11:35	12:07	35	10:45	11:05	11:25	11:50	12:15	12:45	35
36	9:36	10:01	10:26	10:57	11:32	12:04	36	10:42	11:02	11:22	11:47	12:12	12:42	36
37	9:32	9:57	10:22	10:54	11:29	12:01	37	10:39	10:59	11:19	11:44	12:09	12:39	37
38	9:28	9:53	10:18	10:51	11:26	11:58	38	10:36	10:56	11:16	11:41	12:06	12:36	38
39	9:24	9:49	10:14	10:48	11:23	11:55	39	10:33	10:53	11:13	11:38	12:03	12:33	39
40	9:20	9:45	10:10	10:45	11:20	11:52	40	10:30	10:50	11:10	11:35	12:00	12:30	40
41	9:16	9:41	10:07	10:42	11:17	11:50	41	za každé minus 2 sekundy + 1 bod						
42	9:12	9:37	10:04	10:39	11:14	11:48	42							
43	9:08	9:33	10:01	10:36	11:11	11:46	43							
44	9:04	9:29	9:58	10:33	11:08	11:44	44							
45	9:00	9:25	9:55	10:30	11:05	11:42	45							
46	8:56	9:22	9:52	10:27	11:03	11:40	46							
47	8:52	9:19	9:49	10:24	11:01	11:38	47							
48	8:48	9:16	9:46	10:21	10:59	11:36	48							
49	8:44	9:13	9:43	10:18	10:57	11:34	49							
50	8:40	9:10	9:40	10:15	10:55	11:32	50							

Tabulka č. 12: Bodové hodnocení - BĚH 2 000 metrů (Zdroj- Sbirka interních aktů generálního ředitele HZS ČR- částka 70/2008)

9.6.5.1 Příprava na disciplínu 3a

V této disciplíně je nutné dosáhnout minimálně 50 bodů (Tabulka č. 12). Pro dosažení celkového počtu bodů přesahující 105 se musí dosáhnout minimálně 55 bodů. Tento počet bodů odpovídá času 8:30 pro Vk1. První je pro netréňované uchazeče schopnost

uběhnout požadovanou vzdálenost v celku. Proto se stanový délkou 2000 metrů za blíže nespecifikovaný čas, uchazeč může běžet, jít nebo odpočívat podle svého uvážení. Jakmile je uchazeč schopný vykonat bez zastavení celý stanovený úsek 2000 metrů je dalším cílem zjistit čas, který k tomuto úkolu náleží v této situaci. Po zjištění času se nastaví tréninkový plán. Tento plán je důležité sladit s množstvím času, který zbývá do konání přijímacího fyzického testu.

Běh na 2000 metrů je možné aplikovat 3x až 4x týdně podle času, výkonnosti a schopnosti regenerace uchazeče. Po zahřátí a protažení nastává měřený čas na celou vzdálenost. Po zjištění času a odpočinku se trasa opakuje s co největší snahou o lepší čas než v prvním běhu. Následuje další odpočinek a poslední měřený běh se snahou o co nejlepší výsledek. Odpočinek je doprovázený aktivním odpočinkem, který může být tvořen koordináčními, protahovacími nebo posilovacími cviky které dopomůžou celkovému posílení organismu uchazeče. Na závěr jednotky se aplikuje běh volným tempem na 15 minut a závěrečné důkladné protažení. Při koncipování tréninku je nutné nahlížet na individuální indispozice a trénovanost každého uchazeče, vycházet z jeho fyzické a psychické připravenosti na zátěž trvající delší dobu.

9.6.6 Disciplína 3b - PLAVÁNÍ 200 M

Místo konání: Krytý nebo venkovní bazén 25 metrů nebo 50 metrů s oddělenými a označenými dráhami.

Provedení:

Cíl je doplatit 200 metrů libovolným způsobem, časomíra se zastaví dotekem stěny s přesností na 1 sekundu.

- Teplota vody při testu musí splňovat nejméně +19 °C, hloubka bazénu u startovních bloků minimálně 130 cm.
- Každý uchazeč má svou plaveckou dráhu.
- Startuje se skokem z bloku, skokem z okraje nebo lze z vody.
- Plave se libovolným způsobem, styly se mohou v průběhu testu měnit.

- Obrátka je doprovázena dotekem libovolné části těla o stěnu bazénu.
- Oznamování mezičasů, uplavaných nebo zbývajících bazénů je povolena, pokud tím není narušena práce přítomných rozhodčí.
- Pokud uchazeč neúmyslně vyplave ze své dráhy, je upozorněn na chybu a poté může pokračovat v disciplíně.
- Úmyslné opuštění plavecké dráhy nebo úmyslná chůze po dně znamenají okamžité ukončení testu.

VK 1		VK 2		VK 3		VK 4		VK 5		VK 6	
čas	body	čas	body	čas	body	čas	body	čas	body	čas	body
5:16	20	5:26	20	5:40	20	6:06	20	6:20	20	6:33	20
5:15	21	5:25	21	5:38	21	6:05	21	6:18	21	6:32	21
5:14	22	5:24	22	5:37	22	6:04	22	6:17	22	6:30	22
5:12	23	5:22	23	5:36	23	6:02	23	6:16	23	6:29	23
5:11	24	5:21	24	5:34	24	6:01	24	6:14	24	6:28	24
5:10	25	5:20	25	5:33	25	6:00	25	6:13	25	6:26	25
5:08	26	5:18	26	5:32	26	5:58	26	6:12	26	6:25	26
5:07	27	5:17	27	5:30	27	5:57	27	6:10	27	6:24	27
5:06	28	5:16	28	5:29	28	5:56	28	6:09	28	6:22	28
5:04	29	5:14	29	5:28	29	5:54	29	6:08	29	6:21	29
5:03	30	5:13	30	5:26	30	5:53	30	6:06	30	6:20	30
5:02	31	5:12	31	5:25	31	5:52	31	6:05	31	6:18	31
5:00	32	5:10	32	5:24	32	5:50	32	6:04	32	6:17	32
4:59	33	5:09	33	5:22	33	5:49	33	6:02	33	6:16	33
4:58	34	5:08	34	5:21	34	5:48	34	6:01	34	6:14	34
4:56	35	5:06	35	5:20	35	5:46	35	6:00	35	6:13	35
VK 1		VK 2		VK 3		VK 4		VK 5		VK 6	
čas	body	čas	body	čas	body	čas	body	čas	body	čas	body
4:55	36	5:05	36	5:18	36	5:45	36	5:58	36	6:12	36
4:54	37	5:04	37	5:17	37	5:44	37	5:57	37	6:10	37
4:52	38	5:02	38	5:16	38	5:42	38	5:56	38	6:09	38
4:51	39	5:01	39	5:14	39	5:41	39	5:54	39	6:08	39
4:50	40	5:00	40	5:13	40	5:40	40	5:53	40	6:06	40
4:48	41	4:58	41	5:12	41	5:38	41	5:52	41	6:05	41
4:47	42	4:57	42	5:11	42	5:37	42	5:51	42	6:04	42
4:46	43	4:56	43	5:10	43	5:36	43	5:50	43	6:03	43
4:44	44	4:55	44	5:09	44	5:35	44	5:49	44	6:02	44
4:43	45	4:54	45	5:08	45	5:34	45	5:48	45	6:01	45
4:42	46	4:53	46	5:07	46	5:33	46	5:47	46	6:00	46
4:40	47	4:52	47	5:06	47	5:32	47	5:46	47	5:59	47
4:39	48	4:51	48	5:05	48	5:31	48	5:45	48	5:58	48
4:38	49	4:50	49	5:04	49	5:30	49	5:44	49	5:57	49
4:36	50	4:49	50	5:03	50	5:29	50	5:43	50	5:56	50
4:35	51	4:48	51	5:02	51	5:28	51	5:42	51	5:55	51
4:34	52	4:47	52	5:01	52	5:27	52	5:41	52	5:54	52
4:32	53	4:46	53	5:00	53	5:26	53	5:40	53	5:53	53
4:31	54	4:45	54	4:59	54	5:25	54	5:39	54	5:52	54
4:30	55	4:44	55	4:58	55	5:24	55	5:38	55	5:51	55
za každé minus 2 sekundy + 1 bod											

Tabulka č. 13: Bodové hodnocení plavání 200 metrů (Zdroj- Sbirka interních aktů generálního ředitele HZS ČR- částka 70/2008)

9.6.6.1 Příprava na disciplínu 3b

V disciplíně 3b je minimální počet bodů 50 (Tabulka č. 13), opět se zaměříme na provedení, které bude bodově ohodnoceno 55 body pro lepší celkový součet. Na tuto disciplínu je nutné začít s tréninkem v dostatečném předstihu odpovídajícím plaveckým zkušenostem a dovednostem uchazeče. Pokud budeme předpokládat u uchazeče absolvování základní plavecké výuky a zvládnutí základních plaveckých technik jako prsa a kraul, tak se může trénink zaměřit na zdokonalení techniky a zvýšení rychlosti plavání. (Tabulka č. 14) Vhodné je zařadit plavání jako kondiční aerobní trénink. Díky benevolentnosti testu je možné měnit plavecké způsoby v průběhu testu, což umožňuje uchazeči rozvrhnout zatížení a dýchání podle jeho sil. Díky těmto atributům je jako nejlepší zařazení jako hlavních plaveckých stylů kraul a prsa. Podle Neulse (2013) je hlavní výhodou kraulu jednoduchá struktura pohybu spolu s možností přenesení zkušeností z podobných činností a sportů, jako nevýhoda, která odpadá u plaveckého stylu prsa je dýchání do vody spojené s obtížnou orientací bez použití potřebných věcných prostředků. Prsa naopak jako rekreační způsob plavání jsou všeobecně známy a rozšířeny, jsou ale koordinačně obtížnější při správném provedení.

příklad tréninku plavání		
	vzdálenost	cvik
rozplavání	200m	25m kraul, 25m prsa
protažení		
hlavní část	4x25m	kraulové nohy s destičkou
	100m	kraul
	4x25m	prsové nohy s destičkou
	100m	prsa
	4x100m	25m kraul rychlé tempo,
	4x100m	25m prsa rychlé tempo,
	400m	volný způsob
vyplavání	200m	25m kraul , 25m prsa
protažení		

Tabulka č. 14: Příklad celé tréninkové jednotky pro začínající cvičence (Zdroj-Bc. Roman Žalud)

9.7 Fyzické testy shrnutí

Jednotlivé cviky jsou popsány správným postupem podle sbírky interních aktů generálního ředitele HZS ČR- částka 70/2008 a odpovídajícím bodovým hodnocením za odvedené výkony. Každá disciplína má stanovený minimální počet bodů, které jsou nutné pro započítání bodového hodnocení. Pokud nastane situace, že uchazeč nedosáhne na minimální hodnotu v jakékoli disciplíně, je celkové hodnocení považováno jako nevyhovující a to i v případech, kdy uchazeč nebo příslušník splní ostatní testy na výborné hodnocení. Nevyhovující hodnocení je přiděleno i v případě nedosažení celkového bodového součtu ve všech disciplínách dohromady.

V rámci cyklické zkoušky fyzické zdatnosti u příslušníků je povinnost absolvování zkoušky ve stanoveném termínu. Pokud není příslušník schopen svou tělesnou zdatnost prokázat v stanoveném termínu, může prokázat fyzickou zdatnost v opravném termínu, který stanoví služební funkcionář v jiném datu. Je-li zdravotní stav příslušníka v dané termíny nedostatečný, ať už na první, základní termín nebo na druhý, opravný, určí služební funkcionář poslední náhradní termín, který se musí splnit nejpozději do konce probíhajícího kalendářního roku. Příslušní prodávající dlouhodobou pracovní neschopnost zapříčiněnou nemocí, úrazem nebo jeho následky, je možnost přizpůsobit délku možnosti absolvování zkoušky přiměřeně době trvající neschopnosti ale pouze na základě potvrzení vydaného lékařem, v tomto případě služebním lékařem.

Příslušník, který není schopen úspěšné splnění zkoušky z fyzické zdatnosti ani v jednom ze stanovených termínů, není přítomní na žádné zkoušce, vypršela mu platnost osvědčení o fyzické způsobilosti, ztrácí fyzickou způsobilost pro výkon služby na daném služebním místě. Příslušník, který je zařazen do služebního poměru na dobu neurčitou a nebyl schopen splnit výše uvedené podmínky fyzického přezkoušení pro danou služební pozici, ztrácí pro toto místo způsobilost a pokud není ustanoven na jiné místo, zařazuje se do zálohy pro přechodně nezařazené. Příslušník, nacházející se ve služebním poměru na dobu určitou při neplnění výše uvedených podmínek, ztrácí osvědčení o fyzické způsobilosti a je s ním okamžitě rozvázána služební poměr.

Pokud je příslušník zařazen do zálohy pro přechodně nezařazené, má právo požádat příslušného služebního funkcionáře o poskytnutí možnosti opakovat zkoušku fyzické

zdatnosti. Záloha může trvat maximálně jeden rok, do kterého se musí úspěšně splnit zkouška z fyzické zdatnosti a znovu získat fyzickou způsobilost pro danou služební pozici.

9.8 Tělesná příprava po přijetí do služebního poměru

Po úspěšném přijetí uchazeče do služebního poměru k HZS ČR je tělesná příprava zařazena do denního řádu každého služebního dne v minimálním počtu dvou hodin. V této stanovené době se příslušník věnuje zvyšování své fyzické zdatnosti a celkovému posílení organismu nutnému k vykonávání výkonu služby. Tělesná příprava je koncipována v ohledu na materiální a místní dostupnost prostorů a náčiní použitelných pro její uskutečňování. Podle pokynu GRH HZS ČR č. 31/2010 se do tělesné přípravy příslušníků se zařazují dvě hlavní kategorie:

1) Všeobecně rozvíjející tělesná příprava:

- běh,
- týmové sporty,
- kondiční kulturistika,
- plavání.

2) Speciální tělesná příprava:

- disciplíny pro požární sport,
- hasičské cvičení,
- lezecké cvičení,
- potápěčské cvičení,
- záchranářské cvičení,
- práce na vodě.

10 Psychologická příprava hasiče

Psychologickou přípravou můžeme rozumět přípravu hasiče pro poskytování psychické péče osobám postiženým mimořádnou událostí nebo přípravou psychického stavu samotného hasiče pro vykonávání náročné činnosti spojené se službou u HZS.

10.1 Požadované vlastnosti záchranářů

Mezi vlastnosti zasahujících hasičů by měly patřit:

Sebekontrola

Mnoho úkolů, které hasič plní při boji proti s mimořádnými událostmi jsou velmi psychicky náročné a vyžadují značnou dávku sebekontroly i přes vypjatost dané situace. Z hlediska psychologického musí zasahující hasič působit jako nestranný a neochvějný pilíř, který je na místě mimořádné události a je schopen udržet všechny emoce v stanovených hranicích. Sebekontrola je na místě z pohledu provádění činnosti na místě zásahu, komunikace a jednání s lidmi zasaženými mimořádnou situací ale i s lidmi, kterých se daná mimořádná situace přímo netýká.

Spolehlivost

Možnost velitele nechat jednat členy své zasahující jednotky bez jeho striktního velení je předpokladem efektivního vedení zásahu. Nejlepší a nejvíce prakticky fungující jednotka je téměř soběstačná a schopna řešit situace na místě zásahu uplatněním předcházejících informací obsažených v odborné přípravě a praktických cvičeních. A však je i kladen značný důraz na spolehlivost ve stylu provedení rozkazu, který byl obdržen od nadřízeného na místě zásahu ale i mimo něj.

Intelligence a všeobecný přehled

Hasiči mají velmi široké pole působnosti. Zásahují při událostech od pomoci s transportem pacienta přes různé požáry až po vyprošťování osob z havarovaných vozidel. Každá jednotlivá situace z tohoto spektra je jedinečná a vyžaduje individuální přístup. Proto je nutná patřičná úroveň inteligence doplněná schopností improvizace, pohotového vnímání a schopností rychlé reakce a přizpůsobení se právě probíhající situaci nebo nastalé změně.

10.2 Psychická příprava zasahujícího hasiče

Výkon ve služebním poměru u HZS ČR vyžaduje značnou dávku odvahy, která je důležitá pro spolehlivou a bezproblémovou práci i při nestandardních, psychicky a fyzicky náročných činnostech. Některé vykonávané činnosti mohou mít psychologický charakter (příkladem je pokud se při mimořádné události týká dětí nebo s lidmi, které příslušník osobně zná) a příslušníkům mající větší míru empatického myšlení mohou způsobit psychické zážitky, které si příslušník udrží a které mohou mít negativní vliv na jejich pracovní výkon. Proto je nutné, aby se příslušník, který zažil podobnou zkušenost, pro něho velmi emocionálně silnou, na ni byl schopen reagovat svou vlastní metodou, jak se s nastalou situací vyrovnat. U HZS je možnost dojednání schůzky s psychologem organizace, kde probíhá standardní psychologické vyšetření a následné řešení problému. Tato metoda se nazývá posttraumatická péče pro příslušníky a zaměstnance HZS ČR a PČR po zásahu.

„Posttraumatická péče příslušníkům a zaměstnancům HZS ČR a PČR po zásahu je péče, která je jim poskytnuta v souvislosti s plněním úkolu, při nichž prožili traumatizující událost, jež může negativně ovlivnit jejich další výkon služby. Jejím cílem je redukovat tzv. náraz události a poskytovat péči k omezení negativních dopadů na psychiku zasaženého a možnosti vzniku posttraumatické stresové poruchy.“(Katalog typových činností integrovaného záchranného systému (2015). Typová činnost složek IZS při poskytování psychosociální pomoci - STČ 12/IZS)

Další metodou je samostatná sebereflexe, meditace. Meditace je známa po staletí a její pozitivní výsledky v sebeovládání a klidném řešení vypjatých situací je známo. (Stillwell A., Bennett M., 2006)

Základem meditace je odproštění se od fyzického světa a nalezení klidného místa ve vlastní mysli. Pokud je mysl v běžném režimu, kdy neustále vykonává činnosti jako plánování, přemýšlení a řešení příčin, které v mnohém případě vůbec nesouvisí s aktuálními problémy. Při správném praktikování osobní meditace je pozitivním výsledkem zlepšení schopnosti zachovat klid a rozvážnost při kritických situacích a udržení soustředění na aktuálním problému, který je nutno efektivně a rychle vyřešit.

10.3 Poskytování psychosociální pomoci zasaženým osobám

Pokud vznikne mimořádná událost, kde vznikají psychosociální dopady na zasažené účastníky je potřeba, aby záchranáři byli schopni poskytnout psychosociální pomoc, která je poskytnuta bez ohledu na závažnost mimořádné události nebo počtu zúčastněných osob. Vždy je nutné mít na paměti aktuální stav zasaženého, jeho potřeby a jeho reakce na danou situaci.

Psychosociální pomoc je zjišťování a naplňování potřeb osobám zasaženým mimořádnou událostí (tělesné, psychické, duševní, sociální). Psychosociální pomoc je z časového hlediska rozdělena na tři hlavní skupiny. Pokud se pomoc poskytuje pouze v době mimořádné události nebo několika málo dní poté, jedná se o pomoc krátkodobou. Doba trvající od 5 dnů do 3 měsíců po mimořádné události se nazývá střednědobou pomocí a doba přesahující 3 měsíce po skončení mimořádné události je pomoc dlouhodobá.

10.4 Druhy psychické pomoci

10.4.1 První psychická pomoc

První psychickou pomoc poskytuje zasahující zasažené osobě za účelem stabilizace psychického stavu pomocí souboru jednoduchých postupů, které mají odvrátit další zhoršování psychického stavu zasažené osoby, dále poskytnutí zajištění základních potřeb a předání do další péče.

10.4.2 Krizová intervence

Podle Sbírký interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR částka 43/2014 - o psychologické službě Hasičského záchranného sboru České republiky se krizová intervence poskytuje osobě v situaci, kdy cítí zátěžovou situaci vnímající ohrožujícím nepříznivým charakterem projevující se náhle, nečekaně. Krizová intervence se může uskutečňovat za pomoci krizového intervenanta osobně nebo přes telefon.

V praxi se setkáváme s vybranými příslušníky, kteří jsou odborně vyškoleni na psychologickou pomoc. Jedná se o posttraumatické kurzy, které jsou potřebné pro komunikaci s občany, kteří se dostali do mimořádné psychické události. Tito příslušníci se v praxi nespécializují pouze na posttraumatickou pomoc účastníkům mimořádných událostí, kde zasahují hasiči, ale jsou povoláváni i na případy, které jsou řešeny například policií ČR.

11 Technická příprava hasiče

Technickou přípravou se může rozumět odborná způsobilost hasiče. Technickou přípravu se musí každý hasič naučit hlavně praktickým způsobem na odborné přípravě v pracovní době, na kurzech nebo při výjezdech na místě mimořádné události. Převážně se příslušník setká s technickou odbornou přípravou na nástupních odborných výcvicích, které připravují nově přijaté členy, kterým poskytují velmi širokou základnu znalostí a dovedností sloužící jako základ hasičského řemesla. Pro další získání požadované úrovně znalostí se aplikují odborné vzdělávací kurzy a školení koncipované modulovou metodou, kde se postupuje od úvodního seznámení, až po uvedení do vlastní praxe.

11.1 Denní řád

Podle Sbírký interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 25/2009- kterým se stanoví Řád výkonu služby v jednotkách HZS podniků, SDH obcí a SDH podniků je denní řád vnitřní směrnici pro příslušníky sloužící ve služebním poměru u HZS. Jedná se rozvrhnutí dne a jednotlivých aktivit pro zajištění optimálního chodu stanice, na naplnění všech potřebných odborných školení, výcviků a hospodářských prací ve prospěch objektu a požární techniky. Do denního řádu se zařazuje i odborná příprava teoretická, odborná příprava praktická a fyzická příprava.

11.2 Modulový vzdělávací program

11.2.1 Modul I

První modul, neboli úvodní, je zaměřený pro nově přijaté příslušníky HSZ ČR, kterým poskytuje prvotní nezbytné návyky a znalosti potřebné pro správnou pořadovou přípravu, vystupování a seznámení se s právním povědomím do působnosti HZS ČR.

11.2.2 Modul II

Druhý, obecný modul, je zaměřený na předání základních technických znalostí a dovedností náležitých postavení příslušníka HZS ČR. Jedná se o základní přehled fungování sboru, orientaci v odborné působnosti příslušníka a základní znalosti v oblastech, které se budou rozvíjet v profilačních kurzech zvyšujících specializaci příslušníka.

11.2.3 Modul III

Profilační modul III se liší od různosti přidělení služebního místa jednotlivých příslušníků. Plní funkci nabytí odborné způsobilosti při vykonávání nebo změně služebního zařazení příslušníka. Při změně zařazení se příslušník zařadí do profilačního kurzu, který na pokyn služebního funkcionáře odpovídá novému zaměření služebního zařazení.

11.2.4 Modul IV

Praxe je doplnění předcházejícího profilačního modulu, kdy příslušník vykonává praktickou činnost u HZS kraje nebo MV - GŘ HZS ČR, aby získal praktické zkušenosti potřebné pro výkon služby.

(Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 23/2010)

Po přijetí do služebního poměru je příslušník povolán do nástupního kurzu. Doba povolání do kurzu se liší od pořadí příslušníků a zaplnění kurzů od pár týdnů až do několika měsíců. Dále je technická příprava příslušníka HZS ČR prováděna na teoretickém základě cvičebního a bojového řádu, která je doprovázena následnou aplikací do praxe. Technická příprava je situována do směnného provozu stanice v předem stanovených hodinách, které jsou dané denním řádem chodu stanice HZS ČR. Tyto hodiny jsou koncipovány na celý rok, tzn. probíraná témata jsou dohledatelná a příslušník stvrzuje své proškolení podpisem. Proškolení, které příslušník z důvodu nepřítomnosti, dovolené či povolání do kurzu odborné specializace neabsolvuje je povinen absolvovat v náhradním termínu. Změna nebo doplnění témat se provádí za příčin nutnosti proškolení aktuálních mimořádných událostí (chřipka ptáků, Ebola, Africký mor prasat,...). Celoroční odborná příprava je periodicky zkoušena na každoročním přezkoušení před komisí, kde jsou obsaženy okruhy otázek z teoretické i praktické složky odborné přípravy. Toto přezkoušení absolvují všichni výjezdový hasiči bez rozdílu.

11.3 Nástupní odborný výcvik

Počáteční výcvik na pokyn Generálního ředitelství hasičského záchranného sboru ČR absolvují všichni příslušníci nově přijatí do jednotek PO HZS ČR, ti kteří již základní kurz absolvovali při studiu, jsou z této povinnosti vyloučeni. Nástupní odborný výcvik trvá 3 měsíce, přesněji 16 týdnů, od pondělí do pátku. Příslušník v pracovním poměru po tuto dobu kurzu přijímá snížený plat z důvodu přesunutí do denního pracovního režimu.

„Hlavním cílem kurzu je získání odborných znalostí, dovedností a návyků nových příslušníků HZS ČR a vytvoření předpokladů pro výkon služby na jimi zastávaných služebních místech. Účastník získá komplexní přehled o oblastech působnosti HZS ČR, o jeho struktuře a úkolech a připraví se zejména k plnění služebních úkolů v jednotce PO na místě zásahu. Absolvent kurzu získá potřebné znalosti a dovednosti, aby bezpečně zvládal výkon činností hasiče v organizačním a operačním řízení, a to samostatně i v družstvu.“(*Nástupní odborný výcvik*, Č.j. MV-22854-1/PO-PVP-

2013[online], dostupné z: <http://www.hzscr.cz/soubor/01-nastupni-odborny-vycvik-nov-pdf.aspx>.)

Kurz má za úkol poskytnout příslušníkům znalosti, týkající se těchto témat:

- Povinnosti fyzických osob na úseku PO.
- Práva povinnosti příslušníků HZS ČR (zákon č. 238/2000 sb. o Hasičském záchranném sboru České republiky, zákon č. 361/2003 Sb. o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů).
- Poslání HZS ČR.
- Organizační struktury HZS ČR.
- Podmínky pro vznik a rozvoj požáru.
- Obecné zásady pro stanovení rozsahu poranění a poškození zdraví.
- Zásady poskytování umělého dýchání a nepřímé srdeční masáže.
- Druhy krvácení a způsoby zastavení vnějšího krvácení a ovlivňování vnitřního krvácení.
- Protišoková opatření a způsob transportu raněných a nemohoucích.
- Organizaci řízení své jednotky PO s vazbou na funkci hasič v operačním a organizačním řízení.
- Vybraná ustanovení řádů služeb v jednotkách PO, která mají vazbu k plnění úkolů hasiče v organizačním a operačním řízení.
- Druhy, ochranné vlastnosti a funkce, místo uložení, správný postup použití, rozsahu uživatelských kontrol a ošetřování ochranných pracovních prostředků.
- Zásady uložení ochranných pracovních prostředků na mobilní požární technice a jejich zajištění proti samovolnému pohybu při jízdě.
- Zásady bezpečnosti při výjezdu, jízdě na místo a při příjezdu na místo zásahu.
- Jednotlivá nebezpečí při zdolávání mimořádných událostí a způsoby ochrany proti těmto nebezpečím.
- Nebezpečí na místě zásahu jednotek PO.
- Základní bezpečnostní značky, symboly a významy barevného značení nebezpečí.

- Základní způsoby označování nebezpečných látek, základní zdroje vody k hašení požárů.
- Principy šíření požáru uvnitř objektu a mezi objekty.
- Využití vnějších a vnitřních zásahových cest.
- Okruhy a využití únikových cest a způsoby jejichž větrávání.
- Rozdíl mezi běžným, evakuačním a požárním výtahem a možnosti jejich bezpečného použití při zásahu.
- Zásady ochrany stop a důkazů pro zjišťování příčin vzniku požárů.
- Zásady taktiky zdolávání požárů.
- Principy hašení.
- Druhy hasiv a jejich vhodnost pro hašení jednotlivých druhů požárů.
- Povinnosti, úkoly a oprávnění hasiče v operačním řízení.
- Taktiku vstupu do objektu.
- Způsoby a metody provádění záchrany osob a prohledávání prostor.
- Způsoby a metody záchrany zvířat.
- Způsoby a metody odchyty a hubení obtížného hmyzu.
- Způsoby otevírání konstrukcí stropů, stěn, podlah a střech.
- Způsoby provádění záchranných prací na vodě a zamrzlých vodních plochách.
- Druhy, vlastnosti a funkce, a používání vybraných věcných prostředků požární ochrany používaných v jednotkách PO.
- Zásady použití nástrojů a nářadí ve vybavení.
- Zásady bojových rozvinutí družstva 1+5 a 1+3.
- Postupy vyprošťování osob z havarovaných vozidel.
- Základy mezilidské komunikace.
- Pravidla používání informačních a komunikačních prostředků u HZS ČR.

Dále je příslušník seznámen s:

- Organizací požární ochrany v ČR.
- Základní dokumentací a evidencí, která je vedena a uložena u jednotky PO.
- Obsahem a formou dokumentace zdolávání požáru.

- Úkoly v oblasti ochrany obyvatelstva.
- Úkoly a působnosti HZS ČR při výkonu státní správy.
- Systémem vnitřní bezpečnosti ČR, zejména s principy IZS a krizového řízení.
- Systémem plošného pokrytí území jednotkami PO a s výkonem služby v jednotkách PO.
- Systémem požární prevence.
- Organizací jednotlivých služeb v jednotkách PO.
- Rozdělením stavebních hmot a konstrukcí z hlediska požárně technických vlastností.
- Požárně bezpečnostními zařízeními (např. EPS, SHZ, ZOTK).
- Dělením hořlavých látek a charakterem jejich nebezpečí.
- Obvyklou konstrukcí dveří a oken, mříží, rolet a zámků používaných v objektech.
- Zásadami nošení služebního stejnokroje.
- Věcnými prostředky požární ochrany.
- Fyziologií dýchání a účinky zplodin hoření.
- Systémem psychologické služby HZS ČR.

Dále příslušník absolvující základní výcvik umí:

- Provést základní opatření v případě vzniku požáru (použití přenosných hasicích přístrojů a jednoduchých hasebních prostředků).
- Provést základní opatření na místě opravní nehody před příjezdem jednotky PO.
- Poskytnout první pomoc.
- Používat a udržovat ochranné prostředky ve vybavení jednotek PO.
- Používat vybrané komunikační prostředky ve výbavě jednotek PO.
- Ustrojit se a vybavit stanoveným postupem tak, aby byla dodržena doba pro výjezd příslušné jednotky PO.
- Bezpečně nastupovat a vystupovat z mobilní požární techniky.
- Použít signály v rozsahu stanoveném Cvičebním řádem jednotek PO.

- Jistit se proti pádu, jistit jinou osobu, provést sebezáchranu pomocí pracovního polohovacího pásu a slanění, provést sebezáchranu nouzovými způsoby slanění.
- Používat prostředky využívané ke snižování škod způsobených hasebními látkami.
- Provádět zásah v prostředí s nebezpečnými látkami.
- Obsluhovat výškovou techniku z pracovního koše.
- Bezpečně použít základní prostředky pro práci ve výšce a nad volnou hloubkou (lano, karabina, smyčka, zachycovací postroj, pracovní polohovací pás, slaňovací prostředek apod.) včetně volby kotvícího bodu.
- Vázat a používat základní uzly.
- Vyhledat a ovládat podzemní, nadzemní a nástěnné hydranty.
- Upevnit, vytahovat a spouštět hadicová vedení a nářadí podle stanovených postupů.
- Aplikovat hasební látky ve všech jejich používaných modifikacích (vodní proudy kompaktní, tříštěné, vysokotlaké, pěnové proudy těžké, střední a lehké pěny atd.).
- Provést záchranné práce na vodní hladině.
- Pohybovat se na místě zásahu a je schopen vykonávat pohyb bez možnosti vizuálního kontaktu s okolním prostředím s využitím obvyklých věcných prostředků.
- Absolvent získal základní návyky pořadového vystupování a služební zdvořilosti příslušníka.

Pro možnost pokračovat jako příslušník HZS ČR je nutné úspěšně dokončit nástupní odborný výcvik. Nástupní odborný výcvik je ukončen písemnou a praktickou zkouškou, která se provádí před zkušební komisí. Komise je jmenována ředitelem vzdělávacího zařízení, kde se výcvik prováděl a ve velké míře sestává z vyučujících. Po dobu celého kurzu se provádějí přezkušování a hodnocení teoretických a praktických znalostí příslušníků. Po úspěšném splnění příslušník obdrží osvědčení o odborné způsobilosti pro služební místo hasič nebo záchranář. Po celou dobu studia v nástupním odborném výcviku je žák již příslušníkem, který je po dobu studia ve službě, za kterou pobírá plat.

11.4 Pravidelná odborná příprava

Pravidelná odborná příprava je povinnost, kterou musí příslušníci absolvovat každý den, kdy jsou ve službě na základě sbírky interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 23/2010 - k odborné způsobilosti příslušníků Hasičského záchranného sboru České republiky. Tato příprava je na téma zpracované převážně velitelem jednotek na zvolené téma s požadovaným hodinovým rozsahem. Odborná příprava je složena ze třech hlavních částí a to teoretická příprava, praktická příprava a fyzická příprava. V souvislosti s odbornou přípravou se trénuje požární sport, prověřovací a taktické cvičení nebo instrukčně metodická příprava či kurzy prohlubující specializaci příslušníků. Prvotní, základní zaměření odborné přípravy má na starosti Ministerstvo vnitra, přesněji Generální ředitelství HZS ČR. Při přípravě ročního plánu odborné přípravy se na základě tohoto zaměření doplňují odborné přípravy s ohledem jednotlivých specializací nebo předurčenosti jednotek na záchranné činnosti či ochranu obyvatelstva. Při odborné přípravě je jednou za dva roky proškolená bezpečnost práce. Dýchací přístroje se musí použít a proškolit minimálně jednou za tři měsíce, pokud nebyly použity při zásahu. Ochranné protichemické obleky společně s obleky proti sálavému teplu se zařazují do odborné přípravy jedno za šest měsíců a přístroje na detekci nebezpečných látek se školí každý měsíc. Do odborné přípravy patří i kondiční jízdy s požárními automobily určenými k výjezdu na mimořádnou událost. V rámci odborné přípravy se kondiční jízdy zařazují jednou za čtyři týdny s minimálním nájezdem 10 kilometrů bez zapnutí výstražného zařízení.

Příslušníci jsou podrobováni každoročnímu přezkušování z teoretických a praktických znalostí a dovedností. Po přezkoušení všech příslušníků se vypracuje protokol odborné přípravy, který se zařazuje do dokumentace odborné přípravy.

Příslušník, který nesplní povinnosti odborného přezkoušení, má možnost opakovat zkoušku nejpozději do 3 měsíců od neúspěšného pokusu.

11.4.1 Prověřovací cvičení

Podle zákona č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, ve znění pozdějších předpisů spadá prověřovací cvičení také do odborné přípravy a je možno je provádět na pokyn velitele jednotky.

Ve vyhlášce 247/2001 Sb., o organizaci a činnosti jednotek požární ochrany se uvádí, že hlavním kritériem, které se sleduje, je připravenost a akceschopnost výjezdové jednotky. O prověřovacím cvičení musí velitel informovat územně příslušné operační středisko kraje nebo starostu obce, když se jedná o cvičení pro SDH obce. Při prověřovacím cvičení bývá převážně vyhlášen cvičný požární poplach, oznamující příslušníkům požár nebo mimořádnou událost. Proto je nutné uvědomit příslušná operační střediska a ostatní ohlašovny požáru, které nejsou v cvičení zapojeny.

11.4.2 Taktické cvičení

Taktické cvičení je podle zákona č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, ve znění pozdějších předpisů další možností, jak aplikovat odbornou přípravu do praxe. Taktické cvičení je organizováno velitelem jednotky a sladěno s ročním plánem odborné přípravy. Potřebnou dokumentaci pro taktické cvičení schvaluje ředitel územního odboru HZS kraje ale pouze za předpokladu, že se do cvičení zapojuje více než dvě jednotky nebo pokud je možnost, že rozsah cvičení přesáhne působnost územního odboru.

11.5 Cvičební řád

Jedná se o dokument vydaný na základě prováděcích předpisů:

- Pokyn GŘ HZS ČR č. 42/2007, kterým se vydává Cvičební řád jednotek požární ochrany - pořadový výcvik.
- Pokyn GŘ HZS ČR č. 43/2007, kterým se vydává Cvičební řád jednotek požární ochrany - technický výcvik.

- Pokyn GŘ HZS ČR č. 56/2012, kterým se mění Pokyn GŘ HZS ČR č. 43/2007, kterým se vydává Cvičební řád jednotek požární ochrany - technický výcvik.

Hlavní důvodem vydání této sbírky je zabezpečení jednotného postupu při výkonu služby při provádění pořadového výcviku a jednotného postupu při provádění bojových rozvinutí družstev při výcviku a zásahu na mimořádnou událost. Tento předpis obsahuje základní části pořadového a technického výcviku jednotek požární ochrany. Cvičební řád se na pokyn generálního ředitele HZS ČR zařazuje do odborné přípravy příslušníků HZS ČR při výkonu služby.

Hlavní části cvičebního řádu jednotek PO.

11.5.1 Pořadový výcvik

- Obecné zásady při provádění pořadového výcviku.
- Povel a povelová technika pro pořadový výcvik.
- Pořadové cviky na místě.
- Pohyb, obraty a otáčení za pochodu.
- Nástupové tvary družstva.
- Pochodové tvary družstva.
- Nástupové tvary čety, pochodové tvary čety.
- Pozdrav v tvaru, mimo tvar, pozdrav a oslovení tvaru, oslovení tvaru a vystoupení z tvaru, příchod k nadřízenému mimo tvar na povel.
- Vzdávání pocty.
- Zdvořilost příslušníků Hasičského záchranného sboru ČR při výkonu služby, podávání hlášení, zásady jednání a vystupování příslušníků při výkonu služby, převzetí odměny.
- Úkoly velitelů a hasičů před nástupem a v tvaru.
- Ustanovení o státní vlajce a praporu.
- Čestná jednotka při zvláštních příležitostech.
- Slavnostní nástupy jednotek PO.

- Nástup družstev k soutěži.

11.5.2 Technický výcvik

1. *Obecná činnost JPO při technickém výcviku*

- Obecné zásady při provádění bojových rozvinutí, přenášení věcných prostředků požární ochrany a metodika výcviku.
- Povely a povolená technika pro bojová rozvinutí.
- Signály pro dodávku vody, varovné signály.
- Vysvětlivky grafického značení, grafické značení požární techniky a věcných prostředků požární ochrany.
- Výcvik s hadicemi.

2. *Technický výcvik družstva 1+3*

- Obecná činnost členů družstva 1+3.
- Nástupy a organizace družstva.
- Přívodní vedení.
- Dopravní vedení s rozdělovačem a příprava útočného proudu.
- Útočný proud od rozdělovače.
- Jednoduché vedení C od stroje, jednoduché vedení C od hydrantu.
- Jednoduché útočné vedení s pěnou na příměšovač, útočný proud s pěnou na příměšovač.
- Jednoduché vedení s přenosným navijákem.
- Útočný vysokotlaký proud.
- Jednoduché vedení po poschodí, včlenění rozdělovače do jednoduchého vedení po poschodí.
- Dopravní vedení B pomocí hadicového přívěsu.
- Výcvik s přívěsy.
- Výstup na žebřík a vytvoření prvního proudu, útok s automobilovou vysokozdvížnou plošinou.

- Výcvik se čtyřdílným nastavovacím žebříkem, výcvik s vysunovacím žebříkem, výcvik s hákovým žebříkem.

3. *Technický výcvik družstva 1+5*

- Obecná činnost členů družstva 1+5.
- Postavení družstva 1+5.
- Nástupy družstva.
- Nástupy za i před stroj, doporučený zasedací pořádek družstva 1+5 v požárním automobilu.
- Změna čísel v řadu a dvojřadu, hlášení čísel.
- Přívodní vedení.
- Dopravní vedení s rozdělovačem a útočné proudy.
- Jednoduché vedení hadicemi C nebo B od stroje, jednoduché vedení od hydrantu.
- Útočný proud B.
- Prodlužování a zkracování útočných proudů, výměna hadic dopravního vedení a útočných proudů.
- Dopravní vedení a dva útočné proudy s pěnou od CAS.
- První proud s pěnou od přenosného přiměšovače.
- Dopravní vedení s přenosným navijákem.
- První proud vytvořený pomocí přenosného navijáku C.
- Útočný vysokotlaký proud.
- Dopravní vedení a první útočný proud do poschodí.
- Dopravní vedení C s rozdělovačem do poschodí.
- Výcvik se čtyřdílným nastavovacím žebříkem, výcvik s vysunovacím žebříkem, výcvik s hákovým žebříkem.
- Výstup na žebřík a vytvoření prvního proudu, útok s automobilovou vysokozdvížnou plošinou.
- Výcvik s přívěsy.
- První útočný proud do podzemí, nasazení přetlakové ventilace.
- Výcvik se seskokovou matrací.

- Dopravní vedení B pomocí hadicového přívěsu.

4. *Technický výcvik čty*

- Doprava vody hadicovým vedením, dálková doprava vody na velké vzdálenosti.
- Společná činnost při vytváření vodní stěny.
- Společná činnosti při vytváření vodní ulice.

5. *Technický výcvik pro práci ve výškách*

- Zásady lanové techniky, uzly.
- Sebejištění, pracovní polohování.
- Sebezáchrana slaněním-nouzové způsoby slanění.
- Slanění.
- Jištění další osoby.

11.6 Bojový řád

Bojový řád jednotek požární ochrany vychází z následujících předpisů:

- Sbírký interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR částka 40/2001.
- Sbírký interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR částka 38/2002.
- Sbírký interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR částka 52/2004.
- Sbírký interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR částka 46/2005.
- Sbírký interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR částka 13/2006.
- Sbírký interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR částka 67/2007.

Bojový řád je dokumentace, která předepisuje taktické postupy v operačním řízení, tzn. na místě zásahu příslušníků HZS ČR. Bojový řád obsahuje 8 hlavních kategorií, které se zařazují do teoretické i praktické odborné přípravy příslušníků HZS ČR. Každá jednotlivá kategorie obsahuje podkategorie více specifikovaných problémů, které se mohou vyskytnout na místě mimořádné události. Jednotlivé podkategorie jsou rozděleny vždy na přesnější charakteristiku problematiky, kde je stručně popsáno, co daná problematika znamená. Dále na úkoly a postupy činnosti, které stanovují jakým způsobem jednat při vzniku této situace a nakonec očekávané zvláštnosti. Očekávané zvláštnosti jsou souhrnem možných problémů, které mohou narušit další řešení nastalé situace, proto je nutnost věnovat jim velkou míru pozornosti.

Bojový řád jednotek požární ochrany obsahuje těchto 8 kategorií s těmito tématy:

1. *Obecné zásady*

- Přijetí zprávy o zásahu.
- Vyhlášení poplachu jednotce.
- Výjezd jednotky.
- Doprava na místo zásahu.
- Příjezd na místo zásahu.
- Průzkum místa zásahu.
- Záchrana osob.

- Záchrana zvířat.
- Záchrana majetku.
- Předání místa zásahu.
- Odjezd z místa zásahu.
- Uvedení jednotky do akceschopnosti po příjezdu z místa zásahu.
- Vysílání a přesun jednotky nebo odřadu na velké vzdálenosti.
- Usměrnování provozu na pozemních komunikacích.

2. *Nebezpečí*

- Nebezpečí fyzického vyčerpání.
- Nebezpečí infekce.
- Nebezpečí intoxikace.
- Nebezpečí ionizujícího záření.
- Nebezpečí opaření.
- Nebezpečí pádu.
- Nebezpečí podchlazení a omrznutí.
- Nebezpečí poleptání.
- Nebezpečí popálení.
- Nebezpečí na pozemních komunikacích
- Nebezpečí přehřátí.
- Nebezpečí psychického vyčerpání tzv. únavový syndrom.
- Nebezpečí udušení.
- Nebezpečí výbuchu.
- Nebezpečí zasypání a zavalení.
- Nebezpečí zřícení konstrukcí.
- Nebezpečí ztráty orientace.
- Nebezpečí z ohrožení zvířaty.
- Nebezpečí na železnici.
- Nebezpečí výbuchu výbušných látek a pyrotechnických směsí.

- Nebezpečí polychlorovaných bifenylyů.

3. Řízení

- Řízení zásahu.
- Velitel zásahu při řízení požárního zásahu a záchranných prací jednotek.
- Štáb velitele zásahu.
- Velitel úseku, velitel sektoru.
- Velitel jednotky na místě zásahu.
- Činnost hasičů na místě zásahu.
- Organizace místa zásahu.
- Způsob komunikace na místě zásahu (rozkaz, pokyn, příkaz, povel).
- Prostředky řízení a komunikace na místě zásahu.
- Uzavření místa zásahu.
- Práce se sdělovacími prostředky při zásahu.
- Zpráva o zásahu.

4. Požární zásah

- Zdolávání požáru
- Požární útok
- Požární obrana
- Zásobování vodou
- Hašení požáru za nedostatku vody
- Hašení požáru za silného větru
- Hašení požáru za silného mrazu
- Hašení požáru při silném zakouření
- Přetlaková ventilace při zdolávání požáru, odvedení horkého kouře
- Přetlaková ventilace po uhašení požáru, odvedení studeného kouře
- Hašení požáru ve sklepních prostorech budov
- Hašení bytových požárů

- Hašení požárů v podkroví a v půdním prostoru
- Požáry garáží
- Požáry střešních konstrukcí
- Požáry vícepodlažních a výškových budov
- Požáry na stavbách
- Požáry na polích
- Požáry v objektech textilního průmyslu
- Požáry v kabelových kanálech a prostorech
- Lesní požáry
- Požáry v muzeích, knihovnách, archivech a na výstavách
- Požáry otevřených technologických zařízení
- Požáry v dětských předškolních zařízeních a základních školách
- Hašení vodou elektrických zařízení a vedení pod napětím do 400v
- Požáry skládek tuhých odpadů
- Požáry budov zdravotnických zařízení
- Požáry zemědělských objektů
- Požáry malých plavidel
- Požáry hořlavých kapalin v nadzemních nádržích
- Požáry ve skladech a skladovacích prostorech
- Požáry s přítomností tlakových lahví s technickými stlačenými a zkapalněnými plyny
- Požáry s přítomností tlakových lahví a acetylénem
- Požáry hořlavých prachů
- Požáry na pilách a ve skladech dřeva
- Požáry tuhých paliv
- Požáry trolejbusových a tramvajových depech
- Požáry v zábavních podnicích
- Požáry v divadlech
- Požáry uzavřených skladů hořlavých kapalin
- Požáry otevřených skladů hořlavých kapalin

- Požáry v tržnicích a prodejních stáncích
- Požáry mrazírenských zařízení a budov
- Požáry dálkovodů hořlavých kapalin
- Požáry tranzitních plynovodů

5. *Součinnost*

- Zásahy v objektech a na zařízení armády.
- Zdravotnická záchranná služba.
- Zásah na hnacích železničních kolejových vozidlech.
- Zásah na tažených železničních kolejových vozidlech.
- Zásah pod trakčním vedením.
- Zásah v železničním tunelu.
- Hašení hromad nebo barikád pomocí hasicí lišty v případě bezpečnostních opatření.
- Zásah v silničním tunelu.
- Nasazení leteckých skupin a lezeckých družstev.
- Jednání s osobou se sebevražednými úmysly.
- Třídění velkého počtu raněných metodou START.
- Zásady komunikace s osobami se zdravotním postižením na místě zásahu.
- Trhací práce při záchranných a likvidačních pracích.

6. *Technický zásah*

- Vyprošťování osob ze závalů a sutin.
- Záchrano osob ze zřícených budov.
- Vyprošťování osob, zvířat a předmětů z výtahů.
- Odchyt a hubení bodavého hmyzu.
- Vstup do obydlí a jiných prostor při zásahu.

7. *Nebezpečné látky*

- Zásah s přítomností nebezpečných látek.
- Činnost hasičů v nástupním prostoru.
- Činnost hasičů v nebezpečné zóně.
- Jištění hasičů při činnosti v nebezpečné zóně.
- Pravidla komunikace a signály při činnosti hasičů v nebezpečné zóně.
- Dekontaminační prostor.
- Dekontaminace zasahujících hasičů.
- Dekontaminace biologických látek.
- Dekontaminace radioaktivních látek.
- Havárie ohrožující vodu, ropné havárie.
- Ropné havárie-norné stěny.
- Zásah při výskytu výbušných látek a výbušných předmětů před jejich iniciací.
- Zápalné lahve.
- Přečerpávání hořlavých kapalin.
- Zásahy s únikem amoniaku (čpavku).
- Zásahy s únikem chlóru.

8. *Dopravní nehody*

- Dopravní nehoda na pozemních komunikacích -obecně.
- Vyprošťování osob z havarovaných vozidel.
- Dopravní nehody s velkým počtem zraněných osob.
- Odstranění následků dopravních nehod na pozemních komunikacích.

12 Závěr

Diplomová práce poukazuje na podmínky a nároky kladené na příslušníky bezpečnostních sborů HZS ČR, jak před přijetím, tak po přijetí k bezpečnostnímu sboru HZS ČR. Jednotlivé kapitoly jsou obsahem sjednoceny do nejdůležitějších informací, které jsou důležité pro zvládnutí a správné provedení jednotlivých oblastí.

Při rozboru požadavků na fyzickou způsobilost je patrné, že jednotlivé disciplíny jsou vhodné pro ukázkou všeobecně rozvinutého člověka, ale přesto není možné posoudit, jak bude onen člověk schopný pracovat pod tlakem. Tak pokud si vezmeme fyzické testy 70 kilo vážícího a 175 centimetrů měřícího muže a srovnáme s fyzickými testy 110 kilo vážícího a 195 centimetrů vysokého muže, mohou se výsledky velmi lišit v bodovém hodnocení. Ale tato rozdílnost v bodovém hodnocení není ukazatel použitelnosti těchto dvou mužů u zásahu. Pokud by se jednalo o požár, při kterém je zapotřebí vyprostit z hořícího objektu uvězněnou a kouřem intoxikovanou osobu s předpokladem bezvědomí, jsou příslušníci povinni nosit zásahovou dýchací techniku vážící okolo 10 kilogramů, připočítejme ještě osobní ochranné prostředky a celková váha se vyšplhá o více jak 15 kilogramů na jednoho zasahujícího příslušníka. Ve výsledku se může stát, že schopnosti příslušníka s lepšími fyzickými výsledky nebudou stačit na možnost transportu bezvládného těla z místa nebezpečí a naopak příslušník s horšími fyzickými testy může bez problému splnit transport osoby a navíc i jiné potřebné činnosti na místě zásahu. Z hlediska požární taktiky se příslušník sice nikdy sám na průzkum vydat nemůže ale tato otázka o absolutní a relativní síle příslušníků a její použitelnosti u zásahu je důvod k zamyšlení pro další směr, kterým by se mohlo ubírat další pokračování této práce. Z hlediska psychické přípravy je nutno podotknout, že jednotlivé události na místech zásahu jsou pokaždé různé a lidé nemusí vždy jednat stejně. Určité situace jsou v průběhu času hůře zvládnutelné než jiné. Například pokud má příslušník vlastní potomky, může pro něho být psychicky obtížné zasahovat u mimořádné události s přítomností malých dětí. I situace, které příslušník dříve zvládal jednoduše, bez pozastavení nad onou situací se mohou stát při pozdějším životě hůře „vstřebatelné“ a pro některé příslušníky se mohou stát důvodem pro ukončení kariéry. Jednotliví příslušníci tudíž mají rozdílné emoční prahy, které pracují v jejich prospěch

jako štít nebo naopak. Proto je důležité, aby si každý našel svůj způsob regulace psychického stresu po náročných zážitcích, se kterými se v této práci bude setkávat. Jednotlivé způsoby seberealizace v oblasti psychické přípravy by také mohli být dalším okruhem pro pokračování psychické oblasti této práce a zamyšlení se na vložení psychické přípravy do povinné odborné přípravy. Je otázkou, jestli použití metod jako jsou třeba jógová cvičení, mohou pomoci v regulaci psychického tlaku u příslušníků po nepříjemných psychických situacích. Dále může tato diplomová práce sloužit jako šablona pro nové uchazeče, kteří se ve svém budoucím životě chtějí ubírat cestou pomoci spoluobčanům v práci, která není svým obsahem ani provedením standardní, či se může použít jako rozšiřující dokument pro stávající příslušníky, kteří se díky stereotypu lehce zapracovali do své práce a hledají stimulant pro osobní rozvoj a zlepšení. Vhodně se může použít pro osvěžení znalostí kupříkladu na zmiňované každoroční přezkoušení. Při dalším pokračování by se mohla práce ubírat směrem jednotlivého detailního zpracování jednotlivých oblastí: fyzické přípravy nebo psychické přípravy. V oblasti technické přípravy je možnost o rozšiřování především na odborné přípravě příslušníků, kterou vydává GŘ HZS, tudíž se postupy vydávají postupně na aktuální problémy, tudíž je téměř nemožné obsáhnout celé spektrum specializací, které u HZS jsou, navíc probíhají i novelizace již vydaných technicky odborných dokumentů, které jsou aktuálně proškoleny ve službě.

13 Literatura:

Knihy a monografie

- Dovalil, J., Perič, T. *Sportovní trénink*. Praha: GradaPublishing a.s., 2010. ISBN: 9788024721187.
- Neuls, Svozil, Viktorjeník, Dub. *Plavání. Příručka pro studující tělovýchovné obory*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN: 9788022438054.
- Stillwell A., Bennett M. *Elite Forces Manual of Mental and Physical Endurance: How to Reach Your Physical and Mental Peak*. St. Martin's Press, 2006. ISBN 9780312348182.
- Synek, M., Sedláčková, H. Vávrová, H. *Jak psát diplomové a jiné písemné práce*. VŠE v Praze, Fakulta podnikohospodářská, 2002. [online] dostupné z <http://fph.vse.cz/att/dp.pdf>
- Štumbauer, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Č. Budějovice: PF JČU, 1990. ISBN: 978807040018.

Zákony

- *Zákon č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, ve znění pozdějších předpisů*. [online]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1985-133>
- *Zákon č. 239/2000 Sb., Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů v platném znění*. [online]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-239>

- *Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů o změně některých zákonů.* [online]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-361>
- *Zákon č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů*[online]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2015-320>

Nařízení vlády

- *Nařízení vlády č. 104/2005 Sb., kterým se stanoví katalog činností v bezpečnostních sborech.* [online]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-104>

Vyhlášky ministerstev

- *Vyhláška 247/2001 Sb., o organizaci a činnosti jednotek požární ochrany.* [online]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-247>
- *Vyhláška 487/2004 Sb., o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru.* [online]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-487>
- *Vyhláška 407/2008 Sb., kterou se mění vyhláška č. 393/2006 Sb., o zdravotní způsobilosti.* [online]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-407/zneni-20081205>

Směrnice hasičského záchranného sboru

- *Pokyn GŘ HZS ČR č. 42/2007, kterým se vydává Cvičební řád jednotek požární ochrany - pořadový výcvik.*
- *Pokyn GŘ HZS ČR č. 43/2007, kterým se vydává Cvičební řád jednotek požární ochrany - technický výcvik.*
- *Pokyn GŘ HZS ČR č. 31/2010- základní zaměření odborné přípravy.*
- *Pokyn GŘ HZS ČR č. 56/2012, kterým se mění Pokyn GŘ HZS ČR č. 43/2007, kterým se vydává Cvičební řád jednotek požární ochrany - technický výcvik.*
- *Sbírka interních aktů generálního ředitele HZS ČR- částka 70/2008, pokyn 58 - požadavky na tělesnou zdatnost občana při přijímání do služebního poměru příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky a na tělesnou zdatnost příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky pro výkon služby na služebním místě, na které má být ustanoven a organizace zkoušek tělesné zdatnosti a tělesné přípravy.*
- *Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 25/2009- kterým se stanoví Řád výkonu služby v jednotkách HZS podniků, SDH obcí a SDH podniků*
- *Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 23/2010 -k odborné způsobilosti příslušníků Hasičského záchranného sboru České republiky.*
- *Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR částka 43/2014 - o psychologické službě Hasičského záchranného sboru České republiky*

- *Učební osnovy kurzů HZS ČR* [online], dostupné z:
<http://www.hzscr.cz/clanek/ucebni-osnovy-kurzu-ucebni-osnovy-kurzu.aspx>.
- *Katalog typových činností integrovaného záchranného systému. Typová činnost složek IZS při poskytování psychosociální pomoci - STČ 12/IZS*
- *Vstupní psychologické vyšetření HZS ČR*, dostupné z:
<http://www.hzscr.cz/clanek/vstupni-vysetreni.aspx>.
- *Nástupní odborný výcvik, Č.j. MV-22854-1/PO-PVP-2013*[online], dostupné z:
<http://www.hzscr.cz/soubor/01-nastupni-odborny-vycvik-nov-pdf.aspx>