

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Fakulta tělesné výchovy a sportu**



Diplomová práce

Rekreace a některé vybrané pohybové aktivity osob na  
vozíčku v NP a CHKO Šumava.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Rostislav Čichoň, Ph.D.

Zpracovala:

Bc. Daniela Fričová

**Duben 2010**

**Praha**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

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:

---

## **Abstrakt**

### **Název práce:**

**Rekreace a některé vybrané pohybové aktivity osob na vozíčku v NP a CHKO Šumava.**

**Cíle:** Hlavním cílem této práce je nalezení možností rekreace zdravotně postižených osob v Národním parku a Chráněné krajinné oblasti Šumava a návrh nových tras pro osoby na vozíčku. Dalším cílem je porovnání vnímání kvality života zdravých a zdravotně postižených rekreatantů.

**Metody:** Jedná se o empirickou, z hlediska rozsahu pilotní studii, v níž je používán kvantitativní metodologický přístup.

K získání informací byly vybrány tyto nástroje:

Dotazník - standardizovaný dotazník - „Dotazník kvality života SQUALA“ – CZ. (Dragomirecká, 1997).

Pro získání názorů na činnost v Národním parku a Chráněné krajinné oblasti Šumava jsme použili rozhovor (interview).

**Výsledky:** Zjistili jsme, že sport a rekreace v přírodě příznivě ovlivňují kvalitu života obou jmenovaných skupin. Dále jsme zjistili, že zdravotně postižení rekreatanti dosahují nižších hodnot celkového průměrného skóre kvality života, které především souvisí s existujícími zdravotními problémy. Právě pozitivní vliv rekreace v přírodě by měl tyto negativní důsledky postižení zmírnit a výrazně ovlivnit kvalitu života zdravotně postižených.

**Klíčová slova:** rekreace, zdravotně postižený, vozíčkář, kvalita života, bezbariérové ubytování, pohybové aktivity pro vozíčkáře, NP a CHKO Šumava

## **Abstract**

### **Title:**

### **Holiday and some selected movement activities of wheelchair persons in Šumava National Park and Preserved Area**

**Objective:** The purpose of this work is to find out possibility of recreation for handicapped persons in Šumava National Park and its Preserved Area and to describe new, suitable routes for wheelchairs persons in this area. The next objective is to compare the quality of life of people with handicap and persons without it.

**Methods:** This is empirical study, in a view range pilot study, in which the quantitative methodological access is used. The following methods of observation were chosen:

Questionnaire: a standardized test – “Questionnaire of the quality of life SQUALA-CZ” (Dragomirecká, 1997).

Interviews: Receiving opinions on the available recreational activities an the Šumava National Park and its Preserved Area from its various workers, questioning handicapped and non-handicapped recreant groups of people spending their holiday at this specific area.

**Results:** We found out that sport and holiday in nature have positive effect for quality of life of all interviewed groups. Furthermore, we found out that handicapped persons receive lesser standard in terms of their quality of life during their holiday, which is closely connected with their handicap, as well as with the available recreational facilities. Positive influence of holiday in nature should reduce negative consequence of handicap as well as bring better quality of life to handicapped persons.

**Key words:** holiday, handicapped person, wheelchair person, quality of life, barrier-free accommodation, movement activities for wheelchair persons, Šumava National Park and Preserved Area.

Touto cestou bych chtěla poděkovat Mgr. Rostislavu Čichoňovi, Ph.D. za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jeho zkušenosti v této problematice. Děkuji své rodině za trpělivost a poskytnuté zázemí. Děkuji také zaměstnancům NP a CHKO Šumava za informační základnu, poskytnutí potřebných materiálů a odpovědi na mé nekonečné dotazy. Bez spolupráce výše jmenovaných by tato práce nevznikla.

# Obsah

<b>1</b>	<b>ÚVOD DO PROBLÉMU</b>	9
<b>2</b>	<b>POHOŘÍ ŠUMAVA</b>	11
2.1	Historie osídlení Šumavy	11
2.2	CHKO Šumava základní charakteristika	13
2.3	NP Šumava - základní charakteristika	13
2.4	Reliéf šumavské krajiny	14
2.5	Pozitivní vliv krajinných prvků na lidský organismus	15
<b>3</b>	<b>PŘÍRODA A ČLOVĚK</b>	16
3.1	Pojem zdravotně postižený	17
3.2	Volný čas	21
<b>4</b>	<b>POJEM CESTOVNÍ RUCH</b>	25
4.1	Specifické rysy cestovního ruchu	25
4.2	Předpoklady rozvoje cestovního ruchu	26
4.3	Cestovní ruch a jeho druhy	27
4.4	Sociální cestovní ruch	28
4.5	Služby – pojem a povaha	29
4.6	Význam ubytovacích a stravovacích služeb pro cestovní ruch	30
4.6.1	Rekreace	30
4.6.2	Pojem pohybová rekreace	31
4.6.3	Objekty sloužící k rekreaci	31
4.6.4	Vývoj počtu ubytovacích zařízení v ČR v průběhu let 1989 – 2008	33
<b>5</b>	<b>POJEM KVALITA ŽIVOTA A JEHO STRUČNÁ HISTORIE</b>	35
5.1	Nástin tematiky kvality života v širších souvislostech	36
5.2	Ovlivňuje sebehodnocení a srovnávání pohled člověka na vlastní kvalitu života?	38
5.3	Nástroje pro měření kvalitu života	40
5.4	Pohyb a kvalita života jako současný fenomén	41
5.5	Pohybový režim	42
5.6	Hypokineze	42
5.7	Pohyb osob s postižením pohybového ústrojí	43
5.7.1	Optimální pohybový režim vozíčkářů	45
<b>6</b>	<b>MODELOVÝ PŘÍKLAD NĚKTERÝCH VYBRANÝCH REKREAČNÍCH AKTIVIT VOZÍČKÁŘŮ V LETNÍM OBDOBÍ</b>	46
6.1	Cyklistika vozíčkářů (handcyklistika)	46
6.1.1	Typy a konstrukce handcyklů	47
6.2	Čtyřkolka	48
6.3	Vodáctví	49
<b>7</b>	<b>MODELOVÝ PŘÍKLAD NĚKTERÝCH VYBRANÝCH REKREAČNÍCH AKTIVIT VOZÍČKÁŘŮ V ZIMNÍM OBDOBÍ</b>	51
7.1	Monoski	51
7.2	Sledge	52
<b>8</b>	<b>PŘÍPRAVA VOZÍČKÁŘE NA VÝLET</b>	53
8.1	Rekreace a meditace v přírodě	54
<b>9</b>	<b>BEZBARIÉROVÉ PROJEKTOVÁNÍ A LEGISLATIVA</b>	58
9.1	Modelový příklad bezbariérového pokoje sloužícího k rekreaci	59
9.2	Bezbariérové ubytování v NP a CHKO Šumava v letech 2006 – 2007	62
9.3	Bezbariérové ubytování v NP a CHKO Šumava v letech 2008 – 2010	63
9.4	Programy pro vozíčkářskou veřejnost	65
9.4.1	Program „Dostupná Šumava“	65

9.4.2	Program „Zaparkuj a jdi dál“	66
9.5	Bezbariérové informační centra v NP a CHKO Šumava	66
9.6	Stávající trasy v NP a CHKO Šumava pro vozíčkáře	67
9.7	Nově navrhované trasy pro vozíčkáře v NP a CHKO Šumava	69
9.7.1	Trasa Srnský okruh	69
9.7.2	Trasa na Javoří Pílu	69
9.7.3	Trasa na Březník	70
9.7.4	Trasa k Pramenům Vltavy	70
9.7.5	Trasa na Bučinu	70
9.7.6	Trasa kolem vrcholu „Tok“ 1023 m n.m.	71
9.7.7	Trasa pod Sklářským vrchem 1195 m n.m.	71
9.7.8	Trasa na Nový Brunst	71
9.7.9	Trasa pod Cetlovou Hůrkou 964 m n.m.	72
9.7.10	Trasa podél Slatinného potoka	72
9.7.11	Trasa podél Prášílského potoka	72
9.7.12	Trasa Svinná Lada – Nové Hutě	73
9.7.13	Trasa Stožec – Pěkná – Ovesná – Nová Pec	73
10	CÍL A ÚKOLY PRÁCE	74
10.1	Cíle práce	74
10.2	Úkoly práce	74
11	KLASIFIKACE POUŽITÉHO VÝZKUMU	75
11.1	Charakteristika dotazníku QOL – CZ (SQUALA – CZ)	75
11.2	Administrace dotazníku	76
11.3	Popis měření kvality života a převod na numerické hodnoty	77
11.4	Postup při analýze výsledků	78
11.5	Průběh sběru dat	79
11.6	Popis vzorku respondentů	79
11.7	Vymezení skupin	80
12	VÝSLEDKY VYPLÝVAJÍCÍ Z VÝZKUMU	81
12.1	Pohlaví respondentů	81
12.2	Věkový průměr	81
12.3	Demografické srovnání	81
12.4	Vzdělání respondentů	82
12.5	Zaměstnání respondentů	83
12.6	Hmotné zabezpečení respondentů	84
12.7	Rodinný stav	85
12.8	Sportovní aktivity	86
12.9	Odpočinek v přírodě	87
12.10	Typy rekreace	88
12.11	Návrhy na zpřístupnění NP a CHKO Šumava	88
12.12	Popis některých výsledků	90
12.13	Výsledné hodnoty průměrného celkového skóre mezi skupinami	91
13	DISKUZE	94
14	ZÁVĚR	96
	LITERATURA	98



# 1 ÚVOD DO PROBLÉMU

Dnešní doba nutí člověka, ať zdravého či nezdravého, být úspěšný a krásný. Úspěšnost dnešního člověka hodnotíme podle oblečení, značky auta, dovolené, luxusu bydlení či dokonalé postavy. Úspěšnost člověka je závislá na výkonu, který jej vede k hmotnému zisku. Jsou, ale tito „úspěšní“ lidé šťastní? Mezi výkon, úspěšnost a moc můžeme dát rovnítko, mezi úspěšnost a radost ale ne. Citlivý člověk tento rozpor dnešního světa vnímá, zrcadlí se často na jeho zdraví. *„Tělo je zrcadlem našeho bytí, prouděním naší existence.“* (Hogenová, 2006)

Na naší planetě existuje více než 6 miliard různých zhmotnění lidské existence a každý z nich je jedinečným exemplářem. Každý lidský jedinec „přišel“ na tuto Zem učit se na svých nebo cizích chybách, učit se zvládat těžké chvíle, a také umět radostně prožívat krásné okamžiky.

Každý člověk přišel na tento svět s lidskou schránkou, která jej má co nejvíce přiblížit vlastnímu poznání. *„Tělo je důstojnou existenciální daností člověka, ať je jakékoli.“* (Hogenová, 2006)

Člověk najde sám sebe nejlépe při kontaktu s přírodou. Příroda se zdá být vhodným spouštěčem mnohých emocí, které si ve víru každodenního shonu nechceme nebo nedovedeme připustit. Ve své práci chci poukázat na výrazně nižší procento návštěvníků Šumavy na vozíčku v porovnání se „zdravou“, tzv. intaktní populací, přestože není důvodu se domnívat, že by zdravý člověk vnímal přírodu jinak, než vozíčkář. Kde leží vysvětlení této skutečnosti?

Vyřešení otázky: „Jak hodnotí kvalitu života člověk na vozíčku v porovnání s intaktním návštěvníkem Národního parku a Chráněné krajinné oblasti Šumava, (dále jen NP a CHKO) a jaké jsou jejich návrhy na změnu dostupnosti NP a CHKO Šumava“ se tak stalo stěžejním zájmem této práce. Výzkum byl proveden v hlavní, tj. letní turistické sezóně roku 2009.

Při mnoha rozhovorech s pracovníky NP a CHKO Šumava při přípravě mé práce, jsem se dověděla, že hlavním cílem těchto institucí je ochrana přírody. Záměr zpřístupnit zajímavé přírodní lokality veřejnosti probíhá pomalu, velmi uvážlivě a se snahou minimalizovat možné negativní důsledky cestovního ruchu. Dalším zájmem mého průzkumu byli provozovatelé služeb s cestovním ruchem nezbytně spojeným, a to

zejména ubytovatelé, provozovatelé stravovacích zařízení, poskytovatelé informací, provozovatelé občerstvení apod. Zdá se, že úsilí vedoucí k vytváření bezbariérově přístupných přírodních lokalit se může stát velkým lákadlem pro návštěvníky, a vede ke zvýšení atraktivity celé zmíněné oblasti. Zejména vytváření podmínek pro rekreaci vozíčkářů, úzce souvisí se službami, ubytováním a stravováním. Existence přístřeší, pod kterými je možno přečkat nepohodu a nepatrně zregenerovat svoje síly, je skutečně zajímavým tématem. Na otázku: „Jaká je nabídka těchto služeb pro vozíčkáře v NP a CHKO Šumava?“ se pokusím odpovědět v jedné z dalších kapitol této práce.

## 2 POHOŘÍ ŠUMAVA

Pohoří Šumava (německý topografický název Böhmerwald) je nejrozsáhlejší středoevropská hornatina hercynského systému a relativně nejméně narušený ekosystém Evropy. (Jeník, 1994) Pohoří Šumava leží na území tří států: Rakouska, Německa a České republiky. S předhořím zajímá více, než 5 000 km<sup>2</sup> a zvedá se do výšky 1400 m n.m. Celková délka pohoří je od údolí Chodské Úhlavy k Vyšebrodskému průsmyku asi 120 km, maximální šířka Šumavy a jejího podhůří je 45 km. Hřebenem Šumavy prochází hlavní evropské rozvodí, mezi Černým a Severním mořem. Na bavorské a rakouské straně klesá pohoří výrazně, naopak na české straně pozvolně. Nad rozsáhlé ploché horské pláně vyčnívají klenby hlavních vrcholů.

Nejvyšším vrcholem Šumavy je Velký Javor (1456 m) na bavorské straně hranice. Nejvyšším vrcholem české části je Plechý (1378 m). Šumava se dělí do šesti podcelků: Železnorudská hornatina, Šumavské pláně, Boubínská hornatina, Trojmezná hornatina, Želnavská hornatina a Vltavická brázda. ([www.npsumava.cz](http://www.npsumava.cz))

### 2.1 Historie osídlení Šumavy

Poloha uprostřed Evropy na trase prastarých severojižních cest zapojila již v hluboké minulosti region Šumavy do kulturního světa střední Evropy. Hranice biosférické rezervace na českém území se téměř shoduje s hranicí keltské kolonizace v období před Kristem. (Jeník, 1996)

Osídlování bylo postupné a relativně pomalé. Tento postup byl ovlivněn periferní polohou oblasti a komplikovanými přírodními podmínkami. V mladší době kamenné zřejmě pronikaly jednotlivé skupiny lovců, až do šumavského podhůří. Další stopy kolonizace předhůří Šumavy a výjimečně i centrální Šumavy lze přisoudit Keltům v době halštatské a laténské. Jejich odliv nastal na přelomu pátého letopočtu a byl vystřídán krátkodobými vlivy germánských kmenů. V 5. a 6. století nahradili germánské kmeny Slovani, kteří území kolonizovali od severu, i z jihu od Dunaje. Středověkou kolonizací, která se nejvíce vryla do tváře současné krajiny, a která

přinesla skutečnou a dlouhodobou kolonizaci podhorského a horského prostoru můžeme zjednodušeně popsat v těchto etapách:

- 1) původní středověká kolonizace přinesla osídlení do předhůří Šumavy a do jejích okrajových částí ve 13. století a to především při trasách obchodních stezek. (stezka Strážný - Vimperk). Ostatní území Šumavy pokrýval původní prales. Součástí této kolonizace byla postupná stabilizace osídlení a odlesňování okolí sídel a výstavba samot. Na konci této kolonizační vlny zůstalo neosídleno 85 - 90% plochy dnešní CHKO a NP Šumava. Po expanzi ve 13. století nastal odliv osídlení z periferních oblastí.
- 2) pozdní kolonizace okrajů hvozdu souvisí se skupinou obyvatel nazývaných Králováci. Písemné stopy zanechali až v 17. století a to zejména s expanzí sklářství. Králováci byli především tvořeni německým etnikem a není vyloučeno, že šlo o zbytky obyvatel zde uměle umístěných při přesunu některých osad na Sušicku. Část této kolonizační vlny zcela zanikla během třicetileté války v 17. století, kdy řada sídel zpusťla.
- 3) novověká kolonizace proběhla na konci 18. století. Vedle skláren se rozvíjelo i zemědělství, gradovala exploatace dřeva z pohraničních lesů, která trvala celé 19. století. Znamenala zásadní průnik nových obyvatel do dosud neosídlených částí hvozdu. Tato kolonizační vlna dala vzniknout dodnes existující sídelní struktuře, která se dále rozvíjela a stabilizovala až do 2. světové války. Znamenala nejmasivnější odlesnění krajiny a expanzi osídlení tvořeného, především samotami a malými sídelními jednotkami. Na konci této kolonizační vlny zůstalo neosídleno necelých 20% plochy na území dnešní CHKO a NP Šumava.
- 4) období odlivu obyvatelstva následovalo po novověké kolonizaci, projevující se ve druhé polovině 19 století a na počátku 20. století kdy došlo k poklesu počtu obyvatel způsobené:
  - a. odsunem českého obyvatelstva z pohraničí,
  - b. exodus a vyhlazení židovského obyvatelstva během 2. světové války,
  - c. odsunem německého obyvatelstva z pohraničí po 2. světové válce,
  - d. vytvořením neosídlených ploch vojenského újezdu a širokého hraničního pásma v období let 1960 – 1980.

Tato změna osídlení znamenala pokles, z původních cca 140 tisíc obyvatel na cca 60 tisíc obyvatel žijících na 200 000 ha, tzn. na 43% původního stavu. (40let CHKO, 2003)

## 2.2 CHKO Šumava základní charakteristika

- Chráněnou krajinou oblast Šumava vyhlásilo Ministerstvo školství a kultury 27.12.1963 výnosem č.53855/63 o rozloze 168 654 ha.
- V roce 1975 Ministerstvo kultury ČSSR výnosem 5954/75 upravilo podmínky ochrany přírody v tomto území. V březnu roku 1991 vyhlásila vláda ČR nařízením 163/1991 Národní park Šumava uvnitř dosavadní CHKO.
- Od roku 1991 je rozloha samotné CHKO Šumava po odečtení rozlohy NP jen 99 624 ha.
- V této rozloze je zahrnuto 27,4% zemědělské půdy, 57,6% lesní půdy a 0,4% zastavěné půdy.
- Pralesovité porostní zbytky zaujímají cca 0,6% rozlohy CHKO, ostatní plochy a sukcesí stádia cca 15% plochy
- Rozpětí nadmořských výšek v CHKO Šumava se pohybuje v rozmezí od 498 m (Víteň) do 1362 (Boubín)
- Počet obyvatel je cca 21 000 (tj. asi 22 obyvatel /km<sup>2</sup>) a počet evidovaných domů cca 4 500. (40 let CHKO, 2003)



## 2.3 NP Šumava - základní charakteristika

„Národní park Šumava je s rozlohou 68 064 ha největším ze čtyř národních parků České republiky. Byl zřízen nařízením vlády ČR č. 163/1991 Sb. ze dne 20.3. 1991. Posláním NP je podle tohoto dokumentu:“

„Uchování a zlepšení jeho přírodního prostředí, zejména ochrana, či obnova samořídících funkcí přírodních systémů, přísná ochrana volně žijících živočichů a planě rostoucích rostlin, zachování typického vzhledu krajiny, naplňování vědeckých a výchovných cílů, jakož i využití území NP k turistice a rekreaci nezhoršující prostředí.“

Pro ochranu přírody je NP rozdělen do tří zón a několika klidových území. Kromě toho je zde chráněna i řada menších lokalit formou statutu přírodní památky.

**První zóna** zahrnuje nejcennější území. Zásahy člověka jsou zde omezeny na nejmenší míru a návštěvníci se tu mohou pohybovat pouze po vyznačených turistických trasách. V terénu jsou její hranice vyznačeny červenými pruhy na hraničních stromech a tabulemi s nápisem I. zóna NP.

**Ve druhé zóně** jsou území s významnými přírodními hodnotami, které ovlivnil člověk svou činností. Probíhá zde hospodářská činnost, jejímž účelem je udržení přírodní rovnováhy. Tato zóna je využívána k turistice a rekreaci. Návštěvníci se zde musí řídit návštěvním řádem, jinak jejich pohyb není omezen.

**Třetí zóna** (okrajová) zahrnuje území značně poznamenané lidskou činností. Je určena k trvalému bydlení, probíhá zde zemědělská výroba, turistika i rekreace, ovšem při dodržování zásad ochrany přírody.

**Klidová území** zahrnují nejcennější území NP z hlediska ochrany živočichů citlivých na přítomnost člověka a ochrany přírodního rostlinného krytu před nadměrným poškozováním. Vstup do těchto území je povolen pouze po značených turistických trasách. V terénu jsou jejich hranice vyznačeny tabulemi.

Statutem přírodní památka jsou chráněna menší území mimořádných přírodních hodnot, především z hledisek geologických a geomorfologických. V NP Šumava mezi ně patří především Chalupská slat', Buková slat', kotlina Valné, Modravské slatě, Obří hrad, Povydří, Malá niva, Prameny Vltavy, Stožec, Trojmezí hora, Tetřevská slat' aj.“

(Plán péče NP, 2001 – 2010)

Koncem 80. let 20. století byla CHKO připravena k vyhlášení jako biosférická rezervace, následně jen s malými úpravami hranic byla vyhlášena v Paříži v r. 1990.

(Jeník, 1996)

## 2.4 Reliéf šumavské krajiny

Reliéf, který tvoří soubor veškerých povrchových forem přírodního prostředí, je jednou z hlavních přírodních podmínek formujících atraktivnost krajiny z hlediska cestovního ruchu. Je výsledkem působení exogenních a endogenních sil. V současném období ho intenzivně modeluje člověk.

„Dnešní Šumava má měkce modelované reliéfové tvary. Různá odolnost hornin a měnící se klima v minulých geologických dobách, spolu s erozní činností vodních toků, rozčlenily její povrch. Povrch dnešní Šumavy je torzem původního plošinatého paleoreliéfu (starotřetihorného), který se zachoval v podobě Šumavských plání – rozsáhlých náhorních plošin v polohách 1000 – 1100 m, ze kterých o málo vyčnívají vrcholy kopců, tvořených odolnějšími horninami. Šumavské pláně jsou pramennou oblastí řek a územím četných rašelinišť. Největší z pěti geomorfologických okrsků Šumavských plání jsou Kvildské pláně v pramenné oblasti Vltavy a Vydry.“ (panely informačního centra Rokyta, 2007)

Pozvolný reliéf šumavské krajiny je pro své malé převýšení v oblasti náhorních plání velmi vhodný pro pohyb osob s pohybovým omezením. Při dobré medializaci a udržování stávající kvality asfaltových povrchů na exponovaných místech se může Šumava stát jedním z nejvyhledávanějších přírodních parků pro osoby s pohybovým omezením. Socialistická minulost tohoto pohoří Šumavu vybavila množstvím asfaltových cest na přesuny těžké vojenské techniky, které byly v posledním období rekonstruovány na cyklotrasy vhodné i pro pohyb vozíčkářů. Při vhodném propojení s citlivým ohledem na krajinu a její ráz zde vzniká výjimečný přírodní park sloužící k uspokojení většiny požadavků sociálního cestovního ruchu.

## **2.5 Pozitivní vliv krajinných prvků na lidský organismus**

Je prokázáno, že rostliny působí jako ochlazující činitel: část tepelné energie spotřebovávají na fyziologické procesy, mnoho jí absorbují svými listy. Velmi příznivě se uplatňuje stín stromů a keřů. Uprostřed zeleně se hodnota sumárního slunečního záření snižuje až několikanásobně ve srovnání s tímto zářením na volné ploše. I stromy s poměrně řídkou korunou zachycují 60-80% slunečního záření. Dřeviny mají vliv na zvyšování vlhkosti ovzduší. Účinnost zeleně na snižování prašnosti ovzduší je mimořádně významná. Kromě znečišťování ovzduší a vod způsobuje také nadměrný hluk podstatné zhoršení životního prostředí. Dalšími pozitivní vlivy zeleně na lidský organismus jsou baktericidní a bakteriostatické účinky rostlin. Důležitá je také ionizace ovzduší a účinky ozónu a v neposlední řadě zelená barva, která působí pozitivně na lidský organismus. (Schneider, 2008)

### 3 PŘÍRODA A ČLOVĚK

Hogenová (2006) spatřuje skutečnost propojení s přírodou velmi jednoduchou a přijatelnou formou. „*Tvořit logos vlastního života znamená vlastně propojovat sama sebe se světem do jednoduché jednoduchosti, které v takovém případě říkáme „nejdokonalejší harmonie.“ Proto k lidskému životu patří i krajina Dasein a bytí v celku.*“

Přežití člověka je přímo svázáno s naším vztahem k přírodnímu prostředí. Dosažení udržitelného způsobu života závisí na ustavení rovnováhy mezi spotřebou jednotlivců a regenerační schopností přírodního prostředí. Dosud se stále ještě chováme, jako bychom byli od přírody odděleni, jako bychom byli schopni se bez přírody obejít a jako by přírodní prostředí bylo samoopravitelné.

Lidský druh žije na Zemi tak, jako by měl ještě jednu planetu, na kterou se po vyčerpání zdrojů přesídílí. Lidé si často neuvědomují, že jsme všichni součástí přírody. Narodili jsme se v přírodě a naše těla jsou utvořena z přírody, proto bychom měli žít podle pravidel přírody. Naše přežití jakožto druhu závisí na ekologické rovnováze. Přesto všechno, ať už jako jednotlivci, společnost, či živočišný druh, se snažíme od přírody a jejich zákonů utíkat. Izolujeme se od přírodního prostředí za pomoci všelikých technických vynálezů. V podstatě žijeme své životy, jakoby přírodní prostředí bylo čímsi, co musí být zkroceno a ovládnuto.

Promluva před obřadem. Dallský náčelník Orel, Lakotové. Modlitba a dvě vize zvěstování:

*„Pohlížím na Matku Zemi jako na svou příbuznou. Myslím, že si lidé neuvědomují, že naše Matka Země má nervový systém právě tak jako ho má lidské tělo. Nevěřím, že naše Matka Země ještě snese zneužívání, jaké ji člověk přinutil vytrpět. A jakmile se poruší nervový systém této planety, bude se muset přizpůsobit jako kterýkoli jiný organizmus. Matka Země se bude muset sama přizpůsobit a znovu nabýt rovnováhy. A až to udělá, dojde na jejím povrchu ke katastrofám....a člověk bude trpět.“ (Procházka, 2006)*

Stali jsme se snad za staletí, kdy se přírodě vzdalujeme citovými mrzáky, neschopnými cítit společně s rostlinami, zvířaty a s Matkou Zemí? Ztratili jsme snad vědomí



sounáležitosti s touto planetou, ze které pocházíme a jsme její součástí? Příroda ke každému promlouvá jiným způsobem a přece stejnou řečí. Je proto potřeba se na ni soustředit a vnímat ji všemi smysly... Bez výhrad.

*„Pouze zkušenost propojení s přírodou zachrání Zemi a s ní i nás. Každý pokus, byť by byl sebevíce velkolepý a závazný k uskutečnění, skončí špatně, nebude-li mít ve svém základě lidskou zkušenost spojenectví. Takováto perspektiva naznačuje, že udržitelnost rozvoje může být dosažena pouze díky vzrůstajícímu psychologickému spojení mezi jednotlivci a přírodním prostředím.“* (Schmuck, Schultz, 2002)

Specifickým problémem tělesně postižených je poměrně velká variabilita, intenzita i modifikace jejich tělesného oslabení, pohybové výkonnosti, specifické intelektuální schopnosti a samozřejmě odlišné volní vlastnosti. Každý jedinec je poměrně výrazně závislý na technických pomůckách. Nutnost překonávání fyzických problémů, jej často odradí od samotné návštěvy přírody.

Člověk na vozíčku je tedy výrazně pohybově limitován. Jeho vůle a fyzická námaha při návštěvě přírody je nezbytně několikanásobně vyšší, než ta, vynaložená intaktním člověkem. Úsilí, které musí vozíčkář vynaložit, může v konečném důsledku ovlivnit jeho individuální vnímání a vztah k přírodě. Je proto na nás zdravých lidech abychom dokázali přijatelným způsobem kolem sebe upravit prostředí tak, abychom poskytli srovnatelnou „startovací“ plochu pro všechny. Tím myslím přijatelnou zejména pro zdravotně postižené lidi. Myslím, že bychom jim tím výrazně pomohli docílit zasloužené soběstačnosti i samostatnosti. Zcela jistě bychom tím pozitivně ovlivnili chuť zdravotně postižených osob potýkat se s všelijakými nesnázemi, které je potkávají. Odměnou by nám jistě byla radost a vnitřní pocit uspokojení z pomoci bližnímu.

### **3.1 Pojem zdravotně postižený**

A není třeba se vymlouvat na situační okolnosti jak dodává ve své knize Patočka (1996): *“Člověk i svou situací je celek a jeho svoboda spočívá právě ve vyrovnání se s konečnou situací, v té musí najít sebe sama, ne v nějakém abstraktu.”*

Pod pojmem zdravotně postižený si mnozí z nás představí člověka na invalidním vozíku nebo s berlemi či holí. Jedná se však o velmi různorodou skupinu lidí s rozdílnými problémy, potřebami a zájmy. Kromě tělesně, zrakově a sluchově postižených patří mezi zdravotně postižené také mentálně postižení a lidé vnitřně nemocní nebo s civilizačními chorobami.

Náš právní řád nezná obecnou definici osoby se zdravotním postižením, definuje některé termíny zejména, pro účely uplatnění v soustavném zaměstnání a to: invalidní občan, částečně invalidní občan, občan se sníženou pracovní schopností, občan se sníženou pracovní schopností s těžším zdravotním postižením, částečně - převážně - úplně bezmocný občan. Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí ve své Mezinárodní klasifikaci vad, postižení a znevýhodnění (1980) následující definice:

**Vada** (Impairment): Jakákoliv ztráta nebo abnormálnost psychologické, fyziologické nebo anatomické struktury nebo funkce.

**Postižení** (Disability): Jakékoliv omezení nebo ztráta (vyplývající z vady) schopnosti jednat a provádět činnosti způsobem nebo v mezích, které se pro lidskou bytost považují za normální.

**Znevýhodnění** (Handicap): Nevýhoda, vyplývající pro daného jedince z jeho vady nebo postižení, která omezuje nebo znemožňuje, aby naplnil roli, která je pro tohoto jedince (s přihlédnutím k věku, pohlaví a sociálním a kulturním činitelům) normální.

Český statistický úřad při svém šetření v roce 2007 pracoval s definicí zdravotně postižené osoby: „Zdravotně postiženou osobou je osoba, jejíž tělesné, smyslové, anebo duševní schopnosti, či duševní zdraví jsou odlišné od typického stavu pro odpovídající věk a lze oprávněně předpokládat, že tento stav potrvá déle než 1 rok. Odlišnost od typického stavu pro odpovídající věk musí být takového druhu, či rozsahu, že obvykle způsobuje omezení nebo faktické znemožnění společenského uplatnění dané osoby.“ Podle Českého statistického úřadu z roku 2007, každý desátý občan v ČR se řadí mezi osoby se zdravotním postižením. (Vozka, 2008)

Podle charakteru postižení, lze použít třídění osob se zdravotním postižením:

- 1) osoby sluchově postižené
- 2) osoby s postižením pohybového ústrojí

### 3) osoby se zrakový handicapem

Pohybové, neboli ortopedické vady, můžeme rozdělit na poruchy vrozené včetně poruch dědičných a poruchy získané. Podle postižení částí těla rozeznáváme skupinu obrn centrálních a periferních, deformace, malformace a amputace. (Pípelová a kol., 1998)

U osob s postižením pohybového ústrojí je hlavním znakem, buď celkové, nebo částečné omezení hybnosti. Jedná se o přímé postižení vlastního hybného ústrojí, nebo o postižení centrální, nebo periferní nervové soustavy.

V této práci se zaměříme na osoby s postižením pohybového ústrojí. V české republice je odhadovaný počet osob s postižením pohybového ústrojí přibližně 300 000, tedy cca 3% populace. Vzhledem k tomu, že pohyb je jedním, ze základních projevů člověka, jeho nedostatečnost se projevuje v celkovém psychickém i tělesném stavu jednotlivce.

Osoby s postižením pohybového ústrojí z hlediska různých nároků můžeme rozdělit do kategorií:

- První kategorie - lidé s lehčím tělesným postižením, pohybující se většinou pomocí hole, nebo francouzské hole (berle), nebo jde o starší osoby. Problémem jsou pro ně vysoké schodišťové stupně, těžko se jim nastupuje do dopravních prostředků, nebezpečný je kluzký terén. Mohou mít potíže se vstáváním ze židle. Pády, zejména u starších osob, způsobují velmi vážné následky.
- Druhá kategorie - osoby, které se pohybují pomocí francouzských holí a nezřídka i pomocí různých protetických a ortopedických pomůcek, které jim umožňují stoj a ve větší či menší míře i chůzi. Těmito pomůckami jsou schopni ujít pouze omezenou vzdálenost a chůze je značně vyčerpává. Těžko vstávají, často při vstávání potřebují pomoc druhé osoby. Velkým problémem, leckdy nepřekonatelným, jsou pro ně schody, zvláště tehdy, chybí-li zábradlí. Dopravní prostředky jsou pro ně zcela nepřístupné, velkým nebezpečím je kluzký terén.
- Třetí kategorie:
  - vozíčkáři, ale i mezi nimi existují podstatné rozdíly. Jsou vozíčkáři, kteří potřebují vozík, jen pro pohyb venku, protože nejsou schopni delší dobu stát, nebo chodit. Často to jsou osoby s amputací dolní končetiny, mohou to být i staří lidé, kterým pohyb znesnadňuje jejich věk. Mezi tyto vozíčkáře často patří, také lidé uvedení v druhé kategorii. Navíc pohyb na vozíku není nijak

- lehký a vyžaduje značnou sílu paží, vyjma vozíku elektrického, který je často pro finanční náročnost pro osoby zdravotně postižené nedostupný.
- Vozíčkáři, kteří jsou trvale upoutáni na ortopedický vozík, ale jsou zcela samostatní. Nepotřebují až na výjimečné situace, pomoc druhé osoby. Žijí životem jako každý jiný. Dojíždějí do zaměstnání autem, vychovávají děti, starají se o své blízké. Zkrátka „jen nechodí.“
  - Vozíčkáři, kteří k některým úkonům vyžadují asistenci druhé osoby. Potřebují pomoci při přesunování se z vozíku na lůžko, při osobní hygieně, leckdy i při pohybu venku. Tyto osoby mohou mít ve větší, či menší míře postiženy i ruce.
  - Osoby na elektrickém vozíku, které mají většinou postiženy i ruce. Tito lidé mají vzhledem k druhu vozíku zvýšené nároky na prostor. Velmi nebezpečné jsou pro ně terénní nerovnosti, protože hrozí převrácení vozíku.
- Čtvrtá kategorie - lidé, jejichž nemoc je progresivní. Ta se zprvu víceméně neprojevuje, ale později postižený prochází postupně jednotlivými výše uvedenými kategoriemi.“ (Filipiová, 1998)

Osoby, s postižením pohybového ústrojí, vyžadují používání specifických kompenzačních pomůcek např.: berle, francouzské hole, chodítka, ortopedický vozík, elektrický vozík, různé protetické, či ortopedické pomůcky usnadňující svobodu pohybu. Producenti nejvíce užívaných pomůcek na českém trhu: DMA, MEYRA, PRIDE (Athamas), SIVAK (Invacare), SETRANS, MEDICO, PATRON, INSPO Teplice a jiné.

K této problematice se vyjádřil Janovský (2001). „Upoutání na invalidní vozík, ať už z důvodu onemocnění, nebo úrazu, bez ohledu na to, zda jde o vrozené, či získané postižení, má hlavně dopad na psychiku jednotlivce. Přijmout tuto skutečnost a posléze se s ní vyrovnat není jenom úkol pro samotného člověka s postižením, ale také pro jeho rodinu, přátele a kamarády. Od samého začátku je tento proces doprovázen řadou psychických stavů. Mnohdy se postižený musí vzdát věcí, které dělal předtím. Nakonec, ale dojde u vozíčkáře k fázi smíření. Takový proces je nazýván „procesem vyrovnávání s postižením.“

Alternativní pohled pohlíží na nohy, chodidla, kolena jako na funkční jednotku, která je odpovědí na otázku: „Jak si stojíme?“ „Jak se nám vede?“ I když této skutečnosti

obecně věnujeme málo pozornosti, na nohou spočívá celý náš život. Nohy, které zajišťují pohyb ukazují, jak jsme na tom se svou životní cestou.

Podle Hogenové (2006) *„nemoc“ je nemožností pohybu na cestě života. Tento nedostatek možností pohybovat s vpřed je zapříčiněn buď tím, že není zde nic, k čemu bychom mohli bytostně směřovat (chybí Telos), či insuficiencí pohybového základu v nás samých, tj. nedostatkem arché. K tomu můžeme přistoupit a velmi často také přistupuje to, co je obsahem situace, která není nikdy v naší moci. Do situace, jež je vždy otevřená jsme vrženi. Situaci si nikdy nevybíráme, do ní jsme vhozeni a nikdo se nás neptá, chceme-li či nikoli. Situace jako to, co je právě teď a tady, to rozhoduje o našem rozhodování, ale není to jednoduché, ve hře stále zůstává to, co je pro nás naše Telos a naše arché. Život není jednoduchý, jednoduchou kauzalitou objasnitelný, jak by si to přálo nejvíce lidí. Bohužel!“*

### 3.2 Volný čas

*... uprostřed technických vynálezů, které mají vyšetřit volný čas, stojíme jako ztraceni, protože si neumíme poradit, nevíme co s volným časem, neumíme v něm prodlévat. (Hogenová, 2008)*

Jak uvádí Slepíčková (2000), „Latinský základ slova „Licere“ značí to, co je dovoleno, představuje svobodu pro činnost, pro její volbu a využití podle vlastní vůle. Tento základ slova se promítl do anglického a francouzského jazyka, kde jsou však užívány dva odlišné výrazy pro dobu, kdy člověk nepracuje. Na jedné straně jsou to výrazy „free time“ a „temps libre,“ které můžeme chápat jako dobu, pro kterou ještě není určena náplň. Člověk nemusí pracovat, ale není ještě známo, co bude během této doby dělat, jak ji naplní. Výrazy „leisure (time)“ a „loisir“ však zahrnují právě, již zmíněnou svobodu, svobodnou volbu, která je vyjádřena v latinském výrazu.“

Volný čas dle Schneidera a kol. (2008) je doba, kdy člověk koná činnost podle své vůle takovou intenzitou, aby si odpočinul, bez záměru produktivity pro prospěch společnosti. Je to tedy část mimopracovní doby, osvobozená od času přesčasové práce a dojíždění na místo pracoviště. Z tohoto úhlu pohledu sem patří i čas na realizaci osobních

biologických potřeb (strava, hygiena, spánek) a rodinné povinnosti (vaření, úklid, nákup, péče o děti.). Základními funkcemi volného času jsou:

- 1) odpočinek, zotavení, reprodukce pracovní síly
- 2) rozptýlení, zábava, kompenzace, únik z monotónnosti práce
- 3) rozvoj osobnosti, fyzický, kulturní, sociální

V současné době neexistuje sjednocující závazný předpis, který pokrývá oblast trávení volného času, a to, jak u dětí a mládeže, tak i u dospělých. V praxi se mimo aktivit, které souvisejí bezprostředně s edukací a jsou zakotvené v základních právních normách (ústava, ústavní zákony a zákony, které přijímá Parlament ČR), setkáváme i s aktivitami, jež jsou legislativně zakotveny v mnoha dalších normách (vyhlášky, instrukce, pokyny, směrnice aj.), které vydávají k vybraným oblastem činností jednotlivá ministerstva, krajské úřady, ale i samotné organizace a zařízení. V našich právních normách se přímo o volném čase nehovoří, ale existuje množství právních předpisů, které se volného času nepřímo dotýkají:

- Množství volného času v minimální míře je upraveno zákonem č. 65/1965 Sb.
- Některé činnosti ve volném čase je zakázáno nebo omezeno zákonem č. 258/2000 Sb.

Budeme-li postupovat od současného stavu, kdy třetinu života můžeme věnovat sobě a posuneme se o pár desítek let zpět, zjistíme, že je většinou volný čas spojován s vědecko - technickou revolucí, kdy byla většina těžké a manuální práce nahrazena stroji. Zároveň při hlubším zamyšlení zjistíme, kolik volného času musela mít aristokracie v dobách středověku. V starověkém Řecku se začala rodit celá věda o rekreologii a volném čase. Charakteristickým rysem společnosti bylo vyzdvihování intelektuální činnosti nad rukodělnou práci.

Představitel řecké filozofie Aristoteles (384-322 př.n.l.) viděl v rozjímání, které mělo vést člověka k moudrosti, samostatnosti a zdůrazňuje vnitřní hodnotu, která nesměruje k žádnému praktickému cíli. Toto rozjímání se realizuje ve volném čase člověka, který Aristoteles nazývá „*scholé*.“

Staří Řekové považovali volný čas za míru lidského štěstí. Aristoteles chápe volný čas jako rozumování, čtení veršů, setkávání s přáteli, poslouchání hudby. Není to „*dolce far niente*,“ tedy lenošení a nuda. Ve *scholé* šlo o rozvíjení talentu pro radost. Účelem konání tedy nebyl žádný hmotný zisk a jediným účelem bylo podobat se bohům.

*Svoboda* spočívala v tom, že člověk nemusel pracovat a oddával se volnému času. *Platón* (427-347) se ve svém díle „*Zákony*“ věnuje vztahu práce a volného času (zahálky). Zajímavé je, že pro volný čas nepoužíváme slovo *scholé*, které získalo význam povinnosti.

V období středověku, kdy řídila lidské chování a skutky především církev, má volný čas velmi podřadnou roli, vzhledem k silně asketickému pojetí života. Volný čas, byl věnován především modlitbám a Bohu. Život na Zemi byl přípravou na posmrtný život v nebi a ráji, kde bylo volného času dost a dost.

Renesance oslavuje práci. Zahálka a lenošení jsou zavrhovány, práce je dominantna života. V této době se prosazuje názor, že odpočinek musí být takový, aby člověk byl schopen dál pracovat. To je i hlavním pravidlem dnešního pojetí volného času.

Utopičtí myslitelé byli nakloněni radostné práci a dostatku volného času. Požadavek volného času vytyčil *Thomas More* (1478 – 1535), ve svém díle „*Utopia*“, v němž pracuje člověk pouze 6 hodin a s volným časem pak má nakládat dle libosti a svobodného rozhodnutí. *Thomasso Campanella* (1568 – 1639) byl ještě více nakloněn volnému času, neboť pracovní dobu zkrátil na 4 hodiny denně, a volný čas měl člověk trávit příjemným studiem, rozhovory, čtením, vypravováním, psaním, procházkami, rozvíjením tělesných a duševních vloh, a to vše radostným způsobem. Není dovoleno pouze hrát v kostky a šachy, či jiné hry v sedě.

K významnému objasnění problematiky volného času přispěl *Karel Marx* (1818 – 1883). Jeho principy jsou základní východiska k pochopení volného času. Volný čas je stálá součást rozvoje člověka, chápe jej, jako sféru lidské svobody – rozhodování a činností. Práce je sféra nutnosti, volný čas pak svobody. ([www.fsps.muni.cz](http://www.fsps.muni.cz))

*Dumazedier* přisuzuje volnému času tyto vlastnosti:

- volný čas je svobodnou volbou, osvobozuje od povinností určitého druhu
- stejně jako každá jiná činnost podléhá determinujícím faktorům ve společnosti
- podléhá závazkům a pravidlům plynoucím ze skupin a zařízení (stanovy sportovních klubů)
- volný čas znamená osvobození od závazků společenských zařízení (institute rodinné, duchovní apod.)
- stanou-li se volnočasové aktivity profesionální povinností, měří se podstata aktivity, ačkoli se nemění technický obsah činnosti
- volný čas je nezainteresovaný, nemá žádný přesvědčovací, politický cíl

- pokud je volný čas zaměřen na nějaký zjištný cíl, užitární nebo angažovaný, jedná se o volný čas jen částečný (in: Schneider. 2008)

Obecně se dá říci, že vše, co činíme mimo rámec volného času je pro nás jistým způsobem zatěžující. Vnitřní stres si vytváříme vlastním přístupem k činnostem. Nebylo by vhodné konat tak, aby pro nás každý okamžik bytí byl volným časem? Říká se, že je člověk na vrcholu evolučního vývoje, nezapomněl ale to, co umí všichni živočichové této planety: žít, nebo být prostě jen tak? Obdobně se k tématu vyjádřila Hogenová (2006) „*Protože žijeme jen a jen ve jsoucnech, proto máme stále méně času, i když nesčetné výdobytky techniky nám zkracují nutná konání v naší každodennosti. Zastavit se v běhu našich životů znamená objevit to, co nestárne, co není v čase, a to jen bytí.*“



## 4 POJEM CESTOVNÍ RUCH

Podle vyjádření Světové organizace cestovního ruchu (WTO) je: „*Cestovní ruch činnost lidí spočívající v cestování a pobytu mimo místo jejich obvyklého pobytu do doby kratší jednoho uceleného roku za účelem využití volného času, obchodu a za jinými účely.*“

Schneider a kol. charakterizoval (2008) cestovní ruch jako mnohostranné odvětví, které zahrnuje zejména dopravu, turistická zařízení poskytující ubytování a stravování, další infrastrukturu cestovního ruchu.

Když si položíme otázku: „*Proč lidé cestují?*“ Nabízí se nám hned několik odpovědí. Primární motiv zřejmě spočívá ve skutečné nebo i subjektivní potřebě uniknout na čas domácí či pracovní rutiny a spočinout v jiném prostředí... Touha člověka po poznávání a cestování přivedla lidi k vytvoření dnes, již velice lukrativního odvětví lidského snažení.

### 4.1 Specifické rysy cestovního ruchu

Celý mechanismus trhu cestovního ruchu podle Schneidera (2008) ovlivňují tyto složky a vzájemné vztahy mezi nimi:

- 1) vysoká míra závislosti na přírodních a kulturně historických atraktivitách, které jsou místně vázány a nelze je přemístit, spotřebitel se přemísťuje za nimi
- 2) ekonomické využití atraktivit cestovního ruchu se většinou děje formou poskytování služeb, služby cestovního ruchu mají pomíjivý charakter a nelze je skladovat
- 3) tvorba realizace a spotřeba služeb je v cestovním ruchu místně i časově spojena
- 4) uspokojení potřeb i samotná spokojenost účastníků cestovního ruchu
- 5) vysoká míra subjektivního vnímání a posuzování, místní a časové oddělení nabídky, poptávky a spotřeby produktu cestovního ruchu
- 6) vysoká míra sezónnosti

- 7) významný vliv mimoekonomických faktorů (přírodní katastrofy, válečné konflikty apod.)
- 8) trh cestovního ruchu má mezinárodní charakter.

## 4.2 Předpoklady rozvoje cestovního ruchu

Podle Schneidera a kol. (2008) jsou předpoklady rozvoje cestovního ruchu dané přírodními a socioekonomickými podmínkami.

### *A/ přírodní zdroje a předpoklady*

Studium přírodního rekreačního potenciálu na základě struktury přírodních zdrojů:

- 1) reliéf krajiny - pro lidi z rovinných oblastí jsou turisticky atraktivní hory a naopak.
  - Charakteristika reliéfu vycházející z povrchu
    - a) výšková poloha
    - b) vertikální členitost, horizontální členitost
    - c) expozice - sklon svahu a jeho orientace
- 2) podnebí - základní předpoklady cestovního ruchu:
  - Působení vertikální (projevuje se hlavně v mírném pásmu) a horizontální (podnebné pásy) zonálnosti podnebí na Zemi (nejvyšší využití na subtropický a mírný pás)
  - Působení klimatických hodnot - mikroklima
    - Zimní sporty se soustřeďují na severní svahy
- 3) vodstvo
  - Povrchové vodstvo - vodní nádrže, řeky, jezera apod.
  - Povrchové vodstvo - prameny - lázně
- 4) vegetace
  - Les - rozvoj turistiky a rozvoj lyžařských sportů
- 5) živočišstvo
  - Uplatňuje se při speciálním druhu cestovního ruchu - lovu

## ***B/ socioekonomické zdroje a předpoklady***

- 1) kulturně historické předpoklady - umělecké a historické památky, lidová architektura
- 2) společenské předpoklady - veletrhy, výstavy, kongresy aj.
- 3) realizační předpoklady - vlastní uskutečnění cestovního ruchu a rekreace (vztah: poptávka - nabídka)
  - Materiálně technické předpoklady - všechna zařízení, která umožňují rozvoj cestovního ruchu a rekreace (ubytování, stravování, sportovně rekreační, zábavní a ostatní)
  - Dopravní předpoklady - dopravní síť a dopravní prostředky zajišťují spojení místa trvalého bydliště a místa rekreace
  - Medializace (propagace)

### **4.3 Cestovní ruch a jeho druhy**

Podle Slepíkové (2000) je cestovní ruch odvětvím národního hospodářství, které se velmi rychle rozrůstá v celém světě. Tento nárůst je umožněn rozvojem dopravy, spojů a informatiky. Služeb cestovního ruchu využívají hlavně obyvatelé zemí s vysokou životní úrovní, k níž patří i dostatek volného času. Cestovní ruch je národohospodářské odvětví úseku služeb, které se zabývá cestováním a s ním spojeným ubytováním, stravováním a jinými službami, jako např. lázeňskou péčí, výchovou a vzděláváním, informačními službami. Cestovní ruch tak staví svou existenci na uspokojování potřeb lidí v oblasti rekreace, turismu, lázeňství, sportu, kultury i práce. Pokud se jedná o cestovní ruch zaměřený na volný čas, tak je do značné míry záležitostí sezónní.

Petrů (1999) cestovní ruch rozčlenila a sleduje podle různých hledisek. Nejčastěji přitom vychází z těchto kritérií:

a) **Z místa realizace** členíme cestovní ruch na:

- domácí cestovní ruch (účastníci nepřekračují hranice své vlastní země)
- zahraniční cestovní ruch (zahrnuje příjezdy a výjezdy za hranice daného státu)

**b) Ze způsobu účasti a formy úhrady nákladů na:**

- volný cestovní ruch (účastníci si hradí účast pouze ze svých příjmů a o účasti se svobodně rozhodují)
- vázaný cestovní ruch (úhrada účastníka je plně hrazena nebo doplňována ze společenských fondů)

**c) Ze způsobu a organizace zabezpečení služeb cestovního ruchu na:**

- neorganizovaný cestovní ruch (vše potřebné si zajišťuje účastník cestovního ruchu sám)
- organizovaný cestovní ruch (cestu i pobyt zajišťuje organizace, zejména cestovní kancelář)

**d) Z délky účasti na:**

- krátkodobý cestovní ruch (pobyt do 3 dnů mimo trvalé bydliště – nejvýše 2 přenocování)
- dlouhodobý cestovní ruch (pobyt delší než 3 dny mimo trvalé bydliště, nikoliv však delší než 6 měsíců).

## **4.4 Sociální cestovní ruch**

Cílem sociálního cestovního ruchu je zpřístupnit aktivity spojené s cestováním i určitým způsobem znevýhodněným skupinám obyvatel: rodinám s dětmi, mládeži, studentům, seniorům a lidem se zdravotním postižením.

S pojmem sociální cestovní ruch se poprvé setkáváme v projektu „Beskydy pro všechny“ (2005-2008), prozatím jediná odborná studie prováděná v České republice zaměřená na potenciální rozvoj sociálního cestovního ruchu v oblasti Moravsko-slezských Beskyd.

Základním cílem sociálního cestovního ruchu je zvýšení dostupnosti cestovního ruchu pro všechny, pro které je účast v cestovním ruchu obtížná a to zejména pro děti, juniory, rodiny s dětmi, seniory, handicapovaní apod. (<http://www.projekt-beskydy.cz/>)

S další vlašťovkou s tematikou sociálního cestovního ruchu se setkáváme na konferenci konané ve Varšavě pod názvem „Vedení projektu CALYPSO v Polsku a v sousedních členských státech.“ Projekt Calypso organizovalo Ministerstvo sportu a turismu Polské

republiky pod záštitou Evropské komise, ke kterému se s vlastním programem „Cestovní ruch pro všechny“ připojila v listopadu 2009 i Česká republika.

Program „Cestovní ruch pro všechny“ je součástí Národního programu pro cestovní ruch 2010–2013. Jak uvádí Ministerstvo pro místní rozvoj ČR ve své tiskové zprávě, z programu bude možné podpořit například budování bezbariérových přístupů, dětských koutků nebo vybavení tříd pro školy v přírodě. (<http://www.mmr.cz/>)

## 4.5 Služby – pojem a povaha

Podle Payne (1996) má v sobě služba určitý prvek nehmataelnosti a vyžaduje určitou interakci se zákazníkem, nebo s jeho majetkem. Výsledkem služby není převod vlastnictví. Služba může vést ke změně podmínek a její produkce může, či nemusí být úzce spojena s fyzickým produktem.

Slepičková (2000) dělí služby v cestovním ruchu do dvou skupin.

- **Základní služby** – zahrnují přemísťování, ubytování, stravování svých uživatelů. Představují podmínky pro cestování a pobyt.
- **Doplňkové služby** – jsou spojené s využíváním atraktivních míst a bývají též základním motivem k účasti na cestovním ruchu. Jedná se např. o služby sportovně rekreační, lázeňské, společensko-kulturní, průvodcovské. Doplnkové služby tedy nabízejí program, náplň pobytu.

Podle Payne (1996) lze službám obecně přisoudit tyto čtyři vlastnosti:

- **Nehmataelnost** – služby jsou do značné míry abstraktní a nehmatatelné.
- **Proměnlivost** – služby nejsou standardní a jsou vysoce proměnlivé.
- **Nedělitelnost** – výroba a spotřeba služeb většinou probíhá současně a za účasti zákazníka.
- **Pomíjivost** – služby nelze skladovat.

## **4.6 Význam ubytovacích a stravovacích služeb pro cestovní ruch**

Ubytovací služby jsou, dle vyjádření Čertíka (2001) významnou součástí služeb cestovního ruchu. Jsou nezbytným předpokladem jeho rozvoje. Ubytovací služby, jsou služby spojené s poskytnutím přechodného ubytování pro osobu, mimo místo jejího trvalého bydliště.

Ubytovací a další služby s ubytováním spojené jsou zajišťovány v ubytovacích zařízeních různého druhu a kategorie. Všechna ubytovací zařízení by měla zabezpečovat jednak aktivity spojené s vlastním ubytováním, jednak aktivity, které host v ubytovacím zařízení požaduje a jsou obvykle i v místech trvalého bydliště. Ubytovací zařízení by mělo zabezpečit i aktivity spojené s využitím volného času (sportovní, společenské, kulturní a další činnosti).

„Stravovací služby jsou služby poskytované ve stravovacích zařízeních (hostinských zařízeních). Hostinská zařízení (provozovny v pohostinství) rozdělujeme na restaurační a barová zařízení. V kategorii bary je rozhodující prodej pokrmů a nápojů. Do této kategorie patří například restaurace, samoobslužné restaurace, motoresty, bufety, bistra, železniční jídelní vozy, hostince. V kategorii bar je dominantní prodej nápojů, často v těchto provozovnách jsou provozovány některé společenské aktivity (hudba, tanec). V současné době neexistuje obecně závazné rozdělení stravovacích zařízení do jednotlivých kategorií a tříd příp. cenových skupin.“ (Čertík, 2001)

### **4.6.1 Rekrece**

Při vyhledávání významu slova rekreace se můžeme opřít o latinské vysvětlení „creare“, což znamená tvořit. Předpona „re“ značí vratný charakter a z toho plyne, že „rekreace“ je nové tvoření nebo lépe znovustvoření. Samotný význam slova nabádá jedince k činorodému a rozvíjejícímu způsobu využití volného času ve smyslu harmonického rozvoje osobnosti v somatické, psychické a psychosociální oblasti, přičemž intenzita a míra uspokojování potřeb závisí na vůli a motivaci jedince. Rekreace je předmětem zkoumání vědní disciplíny rekreologie. (Schneider a kol. 2008)

Rekreování se a rekreace podle Slepíčkové (2000) je spojována s dobou mimo práci, mimo pracovní povinnosti. Každý člověk dává přednost určitému způsobu a formě rekreace. Výběr, který učiní, je podmíněn mnoha vlivy od kulturních tradic prostředí, v němž žije, výchovy, jíž prošel, i aktuální situace, v níž se nachází. Každodenní přítomnost rekreace odráží nejen život jedince, ale i rodiny či celé společnosti. Zahrnuje v sobě aktivity určitého typu, jejichž provádění současně přináší:

- Zábavu
- Odpočinek
- znovunabytí psychických i fyzických sil.

Rekreaci lze charakterizovat jako tělesnou a duševní činnost, jíž se lidé věnují ve svém volném čase pro radost, osvěžení, posílení a odpočinek. Tato činnost závisí jak na samotném jedinci, tak na společenské prostředí, v němž se uskutečňuje.

#### **4.6.2 Pojem pohybová rekreace**

Serbus (1981) uvádí pohybovou rekreaci jako formu (součást) tělesné kultury i rekreace. Pohybová rekreace může být zájmová případně i jiná pohybová aktivita, zaměřena na regeneraci pracovní síly, na vyrovnání nepříznivých vlivů jednostranné práce a nezdravého životního prostředí. Jako taková vede ke zvyšování a trvalé udržování tělesné a duševní kondice, na prevenci civilizačních chorob, na radostné a kulturní prožití volného času.

Kromě tělesných cvičení je vhodné využívat k rekreačním účelům další pohybové aktivity:

- manuálně praktické (např.: zahrádkářství, štípání a řezání dříví, kutilství různého druhu, modelářství, sbírání různých lesních plodin apod.)
- praktické lokomoční (např.: chůze, jízda na kole, jízda na lyžích apod.)

#### **4.6.3 Objekty sloužící k rekreaci**

Vyhláška č. 398/2009 Sb. rozumí stavbu určenou pro ubytování více než 20 osob s celoročním i sezónním provozem jako stavbu určenou pro cestovní ruch.

Na základě nutnosti zajištění určitého standardu ubytování a stravování v provozovných určených pro cestovní ruch vznikla v roce 2006 oficiální jednotná klasifikace ubytovacích zařízení.

Oficiální jednotná klasifikace ubytovacích zařízení vznikla z podnětu odborných sdružení Národní federace hotelů a restaurací ČR a HO.RE.KA - Sdružení podnikatelů v pohostinství a cestovním ruchu, která zastupují zájmy provozovatelů ubytovacích a gastronomických zařízení v ČR a za podpory Ministerstva pro místní rozvoj, agentury CzechTourism, Sdružení českých spotřebitelů a Sdružení ochrany spotřebitelů ČR. Jedním z důvodů bylo deklarování kvality ubytovacích zařízení podle kategorií a tříd a učinit tak tuto službu přehlednou z pohledu hosta i z pohledu provozovatelů samotných.

- **Hotel** je ubytovací zařízení s nejméně 10 pokoji pro hosty, vybavené pro poskytování přechodného ubytování a služeb s tím spojených (zejména stravovacích). Dále se člení do tříd.
- **Hotel garni** má vybavení jen pro omezený rozsah stravování (nejméně snídaně) a člení se do čtyř tříd.
- **Motel** je ubytovací zařízení s nejméně 10 pokoji pro hosty, poskytující přechodné ubytování a služby s tím spojené pro motoristy a člení se do čtyř tříd.
- **Penzion** je ubytovací zařízení s nejméně 5 pokoji pro hosty, s omezeným rozsahem společenských a doplňkových služeb a člení se do čtyř tříd.
- **Ostatní ubytovací zařízení** klasifikaci nepodléhají a jsou to kempy (tábořiště), chatové osady, turistické ubytovny a botely.  
(<http://hotelnictvi.gastronews.cz/>)
- **Apartment** - ubytování ve více místnostech, které jsou navíc vybaveny kuchyňskými kouty a mají možnost umístění přistýlky.  
(<http://www.cestovni-ruch.cz/kategorizace/klasifikace2006.pdf>)



#### 4.6.4 Vývoj počtu ubytovacích zařízení v ČR v průběhu let 1989 – 2008

Změna politického systému přinesla v roce 1989 řadu zásadních změn, které výrazným způsobem změnily styl života všem občanům této republiky. Uvolnění hranic, svoboda podnikání a uvolnění devizového trhu se staly hlavními předpoklady k nastartování rychlé transformace dosud přísně regulovaného trhu ČR. Podle šetření Českého statistického úřadu od roku 1989 zaznamenal cestovní ruch výrazný nárůst objektů sloužících k rekreaci.

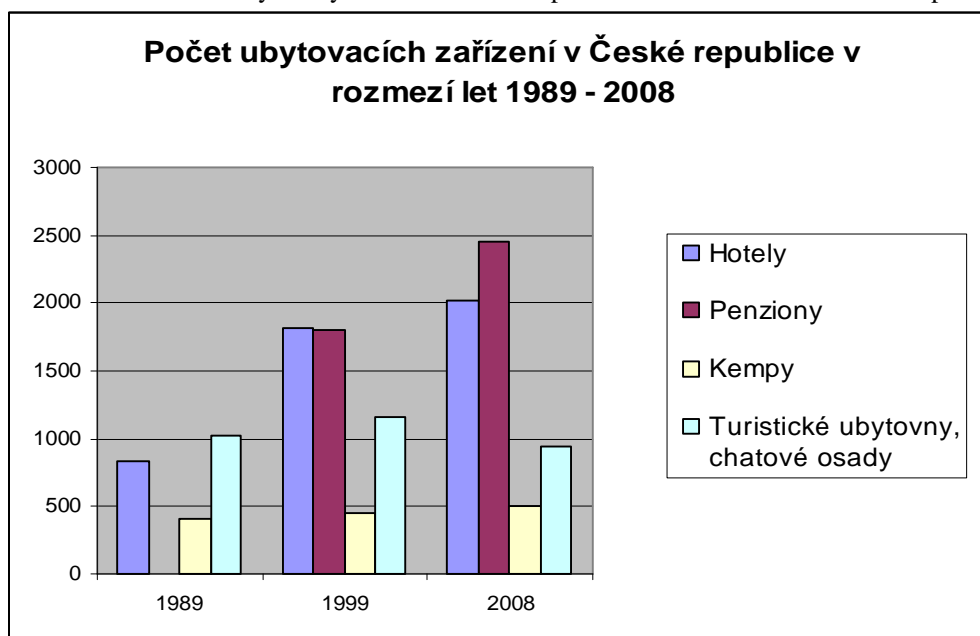
Tabulka č.1: Počet hromadných ubytovacích zařízení v průběhu let 1989 – 2008 v České republice

Ubytovací zařízení v ČR	1989	1999	2008
Hotely	837	1808	2023
Penziony	0	1806	2459
Kempy	411	452	509
Turistické ubytovny, chatové osady	1021	1157	941

Zdroj: ČSÚ ([http://notes2.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/cestovni\\_ruch](http://notes2.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/cestovni_ruch))

Po roce 1989 došlo v domácím cestovním ruchu k výrazným změnám. Během 3 let byly odbourány dotace společenských fondů pro domácí cestovní ruch, podniková rekreace přestala prakticky existovat. Většina hotelových zařízení se vrátila původním majitelům. Na základě zákona o restituci mnohé z nich prošly 1. a 2. vlnou privatizace. V cestovním ruchu začalo podnikat velké množství nových osob, často i bez odborných předpokladů, což přineslo rychlý a převážně kvantitativní nárůst nových objektů sloužících k rekreaci pod názvem penzion nebo motel.

Graf č.1: Počet hromadných ubytovacích zařízení v průběhu let 1989 – 2008 v České republice



Zdroj: ČSÚ ([http://notes2.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/cestovni\\_ruch](http://notes2.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/cestovni_ruch))

## 5 POJEM KVALITA ŽIVOTA A JEHO STRUČNÁ HISTORIE

V dnešní době se s pojmem kvalita života - Quality of Life (QOL) setkáváme v mnoha oblastech lidského myšlení. Od prvního odborného použití termínu uplynulo dvanáct let a dnes se s tímto pojmem pracuje v mnoha oblastech sociální a zdravotní sféry.

„Výrazněji se problematika kvality života dostala do popředí ze dvou příčin: ekonomický růst a rozvoj vědy a techniky vytváří pro občany možnosti bezproblémově uspokojovat primární materiální potřeby. Zároveň se však objevuje dopad tohoto ekonomického růstu, který s sebou nese ohrožení zdraví a lidské existence.“ (Vaňurová, Mühlpachr, 2005)

Jak uvádí Čichoň (2005): „V současnosti se kvalita života sleduje v mnoha oblastech zdravotní a sociální péče. V medicíně je to zejména oblast farmakologie, onkologie, traumatologie, kardiologie (Brown, Renwick, 1995) diabetologie (Testa, Simonson, 1999), transplantační medicíny (Ptáčková, 1999), neurologie (Preiss, 1998; Preiss, Haas, 1999, 2000a,b), komplexní terapie poúrazových stavů (Šrámková et al., 1999a,b) a péče o HIV pozitivní pacienty (Potribná, Dragomirecká, 2000). Machů, Dokoupilová, Zbořilová (1999) řešily otázku kvality života u závislých na alkoholu. Problematikou kvality života u poruch příjmu potravy (mentální anorexie a bulimie) se zabývali Papežová, Yamamoto, Dragomirecká (1998, 1999). Uměleckou činností jako prostředkem zlepšování kvality života duševně nemocných se zabývá Valášková (1999). Vztahem mezi tělesnou spokojeností a kvalitou života u adolescentů se zabýval Krch (2000). Problematikou schizofrenie, její terapii a pomoci rodinnými příslušníky se u nás zabývá Motlová (2002). Také pražský IKEM se zabývá kvalitou života; navazuje přitom na spolupráci s Motolskou nemocnicí, kde se touto problematikou zabývá Svoboda (2001). Tvorbou dotazníků o kvalitě života se u nás zabývá Marek Malý (2000).“

S tématem: „Význam pohybových aktivit pro kvalitu života jedinců s tělesným postižením,“ pracuje ve své disertační práci Čichoň (2005). Jako jediný zachycuje kvalitu života paraplegiků v České republice.

Jak uvádí Dragomirecká a Škoda (1997) v devadesátých letech se o kvalitě života hovoří již v mnoha oborech i oblastech. Začíná se používat jako výzkumné kritérium

keré se uplatňuje především v šetřeních životní úrovně obyvatelstva, kvality psychiatrické komunitní péče, při porovnávání potřeb různých skupin populace, a v neposlední řadě rovněž při měření individuální spokojenosti.

## **5.1 Nástin tematiky kvality života v širších souvislostech**

„Pojem kvalita života je vyhrazen pro každou lidskou bytost. Pokud chceme hodnotit kvalitu života druhé osoby, musíme si uvědomit, že my nejsme ústřední postavou. Otázka lidských potřeb je velmi široká a této problematice se věnuje mnoho odborníků. Lidský život stojí na potřebách, či touhách jedince, na jejich určité hierarchii, respektive jejich uspokojování, anebo neuspokojování. Hodnocení kvality života může spočívat v posouzení určité dynamiky a hierarchického uspořádání lidských potřeb vznikajících na úrovni somatické, psychické, sociální a duchovní. Kvalitu života zároveň ovlivňují objektivní okolnosti a situace, které determinují život člověka hlavně v tom, jak člověk určité životní zátěže zvládá, jak je prožívá, jaký jim připisuje význam a hodnotu.“ (Jánský, 2007)

Slepičková uvádí, že kvalitu života podmiňuje velké množství ukazatelů nejrůznější povahy. Zvolíme-li zcela základní rozdělení vycházející z jejich vztahu vůči subjektu, o jehož kvalitě života hovoříme, pak se tyto ukazatele projevují v rovině individuální, subjektivní a v rovině společenské, čili v rovině objektivních podmínek života. (in: Hošek, 2002)

Podle Křivohlavého (2001) je kvalita života limitována genetickým vybavením, životním prostředím, způsobem života, životní úrovní, životní spokojeností.... Dobrý pocit (wellness) úzce souvisí s tělesnou zdatností, osobními návyky, pozitivním přístupem k životu, zvládáním stresu, výživou a kontrolou hmotnosti.

„Oblasti, které mohou ovlivnit kvalitu života charakterizoval také Flanagan (1978, in: Roesler, 1990) jako rozhodující spatřuje:

- fyzickou a materiální pohodu
- vztahy k ostatním lidem

- sociální a občanské aktivity
- osobní rozvoj a naplnění
- rekreaci.“ (Čichoň, 2005)

Podle mnoha autorů: Hošek (1999), Jansa (2002), Fox (1999), Křivohlavý (2001), Kábele (1992) a dalších je jedním s činitelů kvality života tělesná aktivita, která může být záměrně užívána jako podpůrný a ochranný prostředek zkvalitňující život.

Dalším faktorem dle Veenhovena (1996), který ovlivňuje kvalitu života je zmiňováno materiální bohatství či životní standard. (in: Čichoň, 2005)

Podle Kirchnera (2001) kvalitu života ovlivňuje to jak prožíváme volný čas, jaké máme rodinné zázemí, jaký je náš zdravotní stav i to, jak jsme spokojeni ve své profesi. Kirchner pokládá otázku zda-li nejsou dalším ovlivňujícím faktorem sporty a výchova v přírodě . (in: Hošek, 2002)

Dalším faktorem, který ovlivňuje kvalitu života jsou podle Hoška (2001) dobré prožitky mající význam jakýchsi „stavebních kamenů.“ (in: Kirchner, 2001)

Podle Klinghardta (2001) za kvalitu našeho života odpovídají dogmata, která se nacházejí v nejhlubší vrstvě naší psýchy a která jsme přijali za vlastní. Silné dojmy, dramatické nečekané události, rozvod, smrt domácího zvířete, nemoci nebo operace, první den ve škole, nespravedlivý pohlavek - to všechno jsou události, které jsou vědomě často provázeny velkým strachem a mohou mít za následek vznik blokových duševních konfliktů. Ty zase způsobují to, že v nevědomí se ukládají vnitřní postoje, osobní životní zákony – tedy „dogmata.“ Nerozpoznaná dogmata mohou fungovat celý život a vládnout našemu životu.

*„Některé emoce nás přepadají a vláčí s námi, jsou to vášně, které nás mají ve své moci. Sloužíme jim coby dvořané.“ (Hogenová, 2006)*

### Indikátory kvality života (podle WHO)

- **fyziké zdraví** – ovlivňuje energii, únavu člověka, bolest a diskomfort či spánek;
- **psychické zdraví** – vyjadřuje image, pozitivní a negativní city, sebehodnocení, způsob myšlení, učení a pozornost;
- **úroveň nezávislosti** – pohyb, denní aktivity, pracovní kapacita, závislost na lécích;
- **sociální vztahy** – jde o osobní vztahy, sociální oporu, sexuální aktivity;
- **prostředí** – přístup k finančním zdrojům, svoboda, bezpečnost, zdravé prostředí, sociální péče, domov, přístup k informacím, účast na rekreaci, cestování;
- **spiritualita** – osobní víra a přesvědčení, hodnotová orientace (Kováč,2003).

*„Dnešní úvahy o zdraví jsou založeny na definici WHO, která definuje zdraví jako stav plné tělesné a duševní i sociální pohody (wellbeing). Bohužel tato definice nedostačuje. Proč? Protože stav pohody je něco, co je naprosto vágní, co se mění od člověka k člověku. Stav pohody u jednoho může být stav opilosti, požití omamných prostředků, apod. zdraví je velmi problematický fenomén. A protože nevíme přesně, co je to zdraví, nemůžeme vědět i přesnou definici nemoci. Proč? Nemoc je totiž privací zdraví. A tak se točíme v kruhu.“ (Hogenová, 2006)*

## **5.2 Ovlivňuje sebehodnocení a srovnávání pohled člověka na vlastní kvalitu života?**

Souhlasím s názorem Křivohlavého (2001), „...v současné době uznává „kult těla“ určitý body image ve smyslu vlastního sebepojetí. Média, televize a filmy lidem vštěpují nerealistická a idealizovaná očekávání spojená s dokonalým stavem těla, bez jakéhokoli tělesného strádání omezení a nedostatků. Přesvědčují nás, že moderní lékařská věda nám může zprostředkovat mladistou svěžest, nestárnoucí krásu a zajistit tělesné blaho.“

Pokud se zaměříme na „vzestupné srovnávání“ s lidmi, kterým se daří lépe, ztrácíme pocit pohody a zdraví a začínáme být nespokojeni se svou situací. Srovnání s někým, kdo je zdravější nebo bohatší než my, zvýrazní naše vlastní omezení. (Barsky, 2007)

Někteří pacienti se závažnými zdravotním postižením zvládnou svou chorobu pozoruhodně dobře a zjistí, že její příznaky jsou snesitelné, kdežto jiní pacienti trpící stejnou chorobou se cítí mnohem nemocněji a strádají mnohem více. Jejich příznaky jsou závažnější, nemoc je více oslabí a zcela v jejich životě převládne. Naproti tomu ti pacienti, kteří si udržují pozitivní náhled, dokážou příznaky své nemoci omezit na nejmenší možnou míru a nedovolí, aby je choroba připravila o radost ze života. (Barsky, 2007)

Již římský filosof Epiktétos řekl: „*Člověka nerozruší samotné události, ale to, jak je vnímá.*“

Fox (1999) hovoří o důležité roli sebehodnocení ve smyslu získání pocitu pohody a pro duševní zdraví a člověka. Chápe jej jako indikátor emocionální stability a přizpůsobení se požadavkům života. Vysoké sebeocenení je spojeno s životní spokojeností, pozitivním sociálním přizpůsobením, nezávislostí, odolností vůči stresu, vysokou úrovní výkonu a úspěchu ve škole i v zaměstnání. Vysoké vědomí vlastní ceny bývá asociováno se zdravým chováním jako je nekouření, vyšší pohybová aktivita, zdravější stravovací návyky. (in: Fialová, 2002)

Nízké sebeoceňování bývá doprovázeno projevy duševní poruchy (deprese, rysy anxiózy, neurózy, sebevražedné sklony, pocity bezmoci, nedostatek asertivity, nízká osobní kontrola...) a nedostatkem duševní pohody. (Wylie, 1979, in: Fialová, 2002)

Ze zkušeností získaných s prací s lidmi můžu souhlasit s názorem Dahlkeho a Neumanna (2000) „Vědci zkoumající mozek i učitelé moudrosti zjistili, že vnímání druhých lidí zásadně souvisí právě s tím, jak se sami vnímáme či hodnotíme. Z toho plyne, že mylné chápání vlastní osoby vždycky vede také k mylnému vnímání a hodnocení ostatních.“

### 5.3 Nástroje pro měření kvality života

Měření kvality života již od začátku vyvolává debaty a úvahy týkající se několika zásadních otázek, které je zapotřebí si vždy na začátku položit:

- Je možné měřit kvalitu života kvantitativními metodami?
- Jaký typ veličin můžeme měřit objektivní nebo subjektivní?
- Co vlastně koncept kvality života je v jeho jednorozměrném, nebo komplexním pojetí?
- Jak můžeme kvalitu života zjišťovat? Registrovat nespokojenost, nebo pozitivní ukazatele, pracovat s globální úrovní nebo s profilem? (Čichoň, 2005)

Podle Kirbyho (1994) je obvykle kvalita života měřena ze tří perspektiv:

- objektivní měření sociálních ukazatelů,
- subjektivní odhad celkové spokojenosti se životem,
- subjektivní odhad spokojenosti s jednotlivými životními oblastmi. (in: Hošek, 2002)

Podle Čichoně (2005) je v současné době velké množství metod, kterými se kvalita života měří. Obecně je lze rozdělit na tři skupiny:

1. Metody měření kvality života, kde tuto kvalitu života *hodnotí druhá osoba*.
2. Metody měření kvality života, kde *hodnotitelem je sama daná osoba* (např. SQUALA, CHP-QOL – Koudelková, 2001).
3. Metody *smíšené*, vzniklé kombinací metod typu 1 a 2 (např. QLS-100, GHQ-60, QL Index podle Křivohlavého).

Nástroje pro měření kvality života můžeme dělit mnoha různými způsoby v závislosti na jejich aspektu formálním i obsahovém. Z těchto důvodů je nesporné, že kvalita života může být i multidimenzionálním konstruktem. Měření kvality života usnadní řada objektivních a subjektivních ukazatelů. Přispívá i sebehodnocení. (Čichoň, 2005).



## 5.4 Pohyb a kvalita života jako současný fenomén

Definice pohybu podle otevřené encyklopedie wikipedie: Pohyb nebo také lokomoce je označení, které se používá tehdy, mění-li hmotné objekty svoji vzájemnou polohu, tvar, velikost, tepelné, elektrické nebo magnetické vlastnosti, skupenství, chemické složení, biologické vlastnosti apod. Různé druhy pohybu jsou studovány v různých vědních oborech. Pohyb je základním projevem existence hmoty.

Věda, která zkoumá strukturu a funkci účelově zaměřených pohybových činností člověka je kinantropologie. Zaměřuje se na jejich rozvoj, kultivaci a účinky v definovaných podmínkách prostředí, tj. v tělesné výchově, sportu, fyzioterapii, zdravotní tělesné výchově, rekreaci atd. (Dobry, 1997)

Celý život člověka je charakterizován permanentními změnami od oplodnění až ke smrti. To je zákonitost i východisko pro všechny činnosti. Ontogeneze je bezprostředně svázána s pohybem. Ten se na ní aktivně spolupodílí, vytváří ji i usměrňuje. Jedna vývojová etapa přechází v druhou a také jí přímo ovlivňuje.

Jak bylo řečeno, pohyb je bezprostředně svázán s každým člověkem, nikomu tuto přirozenou zákonitost nelze upřít. Pohyb přímo působí na socializaci člověka i na vývoj jeho osobnosti. Bezprostředně ovlivňuje jeho samostatnost, fyzické a psychické zdraví, schopnost prožívat a spoluprožívat i jeho schopnost sdružovat se, komunikovat, vyvíjet cílenou smysluplnou aktivitu.

Podle Hogenové (2006) „*Pohyb umožňuje usebírání (legein), jeho fenomenalista je vlastně pro logos naprosto rozhodující. Myšlení je pohyb par excellence.*“

Hátlová spatřuje pohyb jako nositele informace o procesech ve nitřním prostředí, o stavu mysli. Analýzou pohybového projevu člověka je možno předpokládat úroveň aktuálního tělesného a duševního zdraví. Tělo vytváří naše zakotvení ve světě. (in: Hošek, 2002)

Pohyb je základním projevem živého organismu. Intenzivní pohybové zatížení má z hlediska fyziologického velmi významnou roli se zapojením všech funkcí organismu.

Sport je jako prostředek ovlivnění fyzického zdraví i zlepšování duševní vyrovnanosti nezastupitelný a má místo v průběhu života každého jedince. Pohyb pomáhá zvyšovat sebepojetí člověka působením na zvyšování jeho sebedůvěry, pocitu vlastní hodnoty. Působí také na subjektivní pocit zdraví, síly a dostatek energie každého jedince.

## **5.5 Pohybový režim**

Teplý (1995) uvádí pojem pohybový režim člověka, který zahrnuje všechny pohybové činnosti, respektive je souhrnem všech pohybových aktivit, které jsou pravidelně relativně dlouhodobě začleněny do životního stylu člověka. (in: Hošek, Jansa, 2002)

Podle Srdečného (2007) „Má-li se snížit vliv negativních faktorů dnešního způsobu života, musí se zajistit pro každého občana našeho státu, tedy i pro tělesně postiženého správný pohybový režim.“

Pod tento pojem tedy nezahrnujeme pouze volnočasové tělovýchovné aktivity, ale také spontánní aktivity (tanec), práci na zahradě, pravidelnou chůzi do zaměstnání. V tomto ohledu pak lze charakterizovat pohybový režim krátkodobý (denní, týdenní) nebo dlouhodobý (celoroční). Pohybový režim většiny osob je vytvářen vesměs nekoordinovaně, ovlivňují jej vnější okolnosti. (Čichoň, 2005)

## **5.6 Hypokineze**

Vynálezy a vymoženosti dnešního světa přivedli lidstvo ke změně životního stylu. Člověk se sedavým způsobem života, bez pohybu spolu se stresem a nároky na psychickou odolnost, způsobují degenerativní změny ve společnosti, které se moderně nazývají civilizační choroby. K velkému snížení pohybu dochází nejen u zdravé populace, ale zvláště u tělesně postižených občanů.

Jansa a Kocourek (2001) uvádějí, že více jak 60% české dospělé populace podle kvótního výběru se jen velmi málo pohybuje a trpí zjevně hypokinezí. Tento problém je v České republice velmi aktuální, především v souvislosti s vyskytující se obezitou, kde zaujímáme 2 místo v Evropě. (in: Hošek, Jansa, 2002)

Podle Komárka (2003) je člověk morfologicky i funkčně adaptován na způsob života, ve kterém schopnost vyrovnat se s náročnou tělesnou činností patřila k základním atributům lidského žití a přežití. Není proto divu, že dnešní konzumní způsob života přináší řadu negativních důsledků v podobě neustále se zvyšující obezity (zejména u mladé generace), vzniku svalových dysbalancí, (svalové nerovnováze), zvýšenému výskytu karcinomů a zajisté i často se vyskytujícímu negativnímu stresu. (in: Blahutková, 2008)

Lidské tělo je velice důmyslně uzpůsobeno pohybu a jestliže tělo dostatečně a pravidelně nepoužíváme, ztrácí svalovou hmotu, která je pak snadno nahrazována tukem, snižuje funkční využití svalů a srdečně-cévního systému. Dochází tak k již zmíněnému zvyšování hmotnosti, bolestem krční, bederní a křížové páteře, jednostrannému zkrácení svalů a jiných komplikací spojených s hypokinezí.

Podle Čichoně (2005) v životním stylu či režimu tělesně postižených osob se na omezení pohybových aktivit podílí logicky velkou měrou zejména jejich diagnóza, z ní vyplývající snížení rozsahu a náročnosti běžných aktivit (přesun pomocí automobilu, kompenzační pomůcky) a rovněž nedostupnost některých aktivit. Rovněž s ohledem na rozvoj konzumní kultury dochází u osob s tělesným handicapem k výrazným změnám ve způsobu trávení volného času – převažuje sezení u televize, práce s počítačem, využívání nových komunikačních technologií apod. Volný čas je pro rekreační pohybové aktivity využíván méně.

## **5.7 Pohyb osob s postižením pohybového ústrojí**

Není důvod se domnívat, že pohybová aktivita osob s postižením pohybového ústrojí (dále jen vozíčkáři) je méně důležitá než aktivita zdravých jedinců. Lidé s postižením mají stejnou motivaci a touhu sportovat jako kdokoli jiný. V možnosti sportovat a pohybovat se podle vlastních představ jim brání existence různých překážek, chybějící nabídka aktivit a někdy i potřebné informace.

*„Široce pojato, cíle sportu jsou vyjádřením principů, které platí stejně pro postižené i pro nepostižené osoby. K tomu navíc přistupuje obrovská terapeutická hodnota sportu a*

*jeho nezastupitelná role v procesu fyzické, psychické a sociální rehabilitace postižených.*“ (Sir Ludwig Guttmann, 1976)

Doporučit optimální pohybový režim pro vozíčkáře je výlučně věcí odborníků, nejlépe lékařů nebo rehabilitačních pracovníků. Navrhovaný režim musí vycházet ze stávající úrovně kondice rozlišovat stupeň postižení a respektovat míru pohybových schopností a dovedností konkrétního postiženého jedince.

Podle Kabeleho (1992) jsou svaly rukou a paží ve srovnání se svaly dolních končetin nedostatečně vybaveny kapacitně pro lokomoci celého těla. Proto i mírný pohyb na vozíku je nutno hodnotit jako velkou fyzickou zátěž, která vyvolává únavu. U jedinců, kteří nejsou na tento typ zátěže zvyklí, může dokonce dojít k omezení či zpomalení účinků rehabilitace. U nových vozíčkářů trpících oslabením srdce či plic pak tato zátěž může být i významným rizikovým faktorem. Nevýhodou pro vozíčkáře je zejména omezená schopnost okysličování při použití síly paží. Takto omezené schopnosti jsou navíc dále redukovány poruchami neuromuskulárními a sníženou kardiopulmonální zdatností, které jsou důsledkem života na vozíku a nedostatku pohybu. Navíc se ukázalo, že namáhání horních končetin nepřináší odpovídající užitek a přitom je pro oběhový a dýchací systém zatěžující.

Jednoznačně se prokázalo, že tělovýchovné aktivity osob s omezenou schopností pohybu pozitivně ovlivňují plnohodnotné zapojení do společnosti, posilují rodinnou soudržnost a významně rozšiřují zónu sociálních kontaktů. Navíc sportovní úspěšnost vhodně kompenzuje pocity méněcennosti a životní zbytečnosti či poruchy seberealizace. (Kabele, 1992, Potměšil, 1996, Čichoň, 2001, Srdečný, 1977)

Velmi důležitá je i preventivně zdravotní funkce pohybových aktivit. S tím souvisí i nezbytnost edukace a reedukace pohybových dovedností jako jednoho z předpokladů kvality života a kompenzační funkce ve smyslu „náhrady“ některých funkcí a činností. (Potměšil, Čichoň, 2001)

Sporty v přírodě znamenají pro vozíčkáře krom uvedených poznatků i další rozměr. Příroda nabízí nevyčerpatelnou studnici nových podnětů a možností pro každého návštěvníka. Kontakt s přírodou si musíme prožít, jinak nejsme sto ji pochopit.

K dané problematice se poutavě vyjádřil Kirchner, (2009) když zmiňuje, že zejména sporty, které probíhají v interakci s přírodou zocelují jedince svými originálními výzvami a neočekávanými překážkami.

### **5.7.1 Optimální pohybový režim vozíčkářů**

„Každodenně naježděné kilometry nebo stovky metrů v rámci sebeobsluhy u zdravotně postiženého jedince jsou tzv. „povinný základ.“ Při formování doporučeného pohybového režimu je potřeba uvažovat o „pohybových nastavbách.“ Pro delší jízdy ve volné přírodě, na silnicích, lesních i polních cestách v parcích se používá termín „pojezdy.“ V průběhu týdenního cyklu je zařazujeme nejméně dvakrát. Nejlépe jednou v pracovní dny a podruhé o víkendu. Doporučená dávka je závislá na individuální potřebě, schopnostech a motivaci. Pro začátečníky doporučujeme 5 až 10 km, pro pokročilí 10 až 15 km. Důležitou roli hraje charakter terénu, pro začátečníky je nejvhodnější mírně zvlněný, bez prudkých stoupání a nebezpečně rychlých sjezdů. Tempo volíme volné, pravidelné, bez zjevného zrychlování, do pocitu příjemné únavy. Pojezdy by měly být pro vozíčkáře totéž, co pro zdravé osoby kondiční běhání. Výborné je jezdit ve dvojicích, o víkendových dnech se mohou připojit rodinní příslušníci, přátelé nebo známí. V případě, že nejsou dobře trénovanými kondičními běžci, je lepší, použijí-li jízdní kola. Víkendový pojezd s vozíčkářem může mít charakter turistického výletu, návštěvy nějaké přírodní atrakce, cílem může být i třeba sbírání hub. Pojezdy pokročilých vozíčkářů se blíží tréninku. Bývají zaměřeny na stupňování tempa, zvládnutí prudkých sjezdů a stoupání, některé úseky se jezdí intervalově. Pro zhodnocení vlastní výkonnosti a sledování kondice doporučujeme jezdit alespoň dvakrát měsíčně určitý stabilní okruh nebo vzdálenost s měřením času a tím se testovat. Testovací vzdálenost by se měla pohybovat od 2 do 4 km. Pokročilí vozíčkáři si o svých výkonech vedou pečlivé záznamy. Pravidelné pojezdy jsou ideálním prostředkem pro získání a udržení kondice.“ (Kábele, 1992)

## **6 MODELOVÝ PŘÍKLAD NĚKTERÝCH VYBRANÝCH REKREAČNÍCH AKTIVIT VOZÍČKÁŘŮ V LETNÍM OBDOBÍ**

Jak uvádí Kábele (1992) největší skupinu letních rekreačních aktivit vozíčkářů představují vodní sporty. Pod odborným dohledem provozují jachting, veslování, pádlování, vodní lyžování a potápění. Nejrozšířenější aktivita z vodních sportů je kanoistika. Další výraznou skupinou rekreačních aktivit jsou různé formy turistiky, cyklistické výlety na speciálně konstruovaných kolech na ruční pohon, nebo na vozících upravených pro pojezdy v přírodě. Patří sem ale také všechna terénní vozidla na jiný než ruční pohon. (Kábele, 1992)

Poměrně mladý a velmi populární sport je handcyklistika, která vhodným způsobem otevřela vozíčkářům možnost aktivního pohybu na čerstvém vzduchu s aktivním kardiovaskulárním cvičením a otevřela tak dveře vozíčkářům k cyklistice. Dle Somolové (2006) je handcyklistika specializovaná cyklistika pro handicapované sportovce s takovým postižením dolních končetin, které jim znemožňuje používat jednostopé kolo. Handcyklistika představuje alternativní a vysoce účinný způsob lokomoce, transportu a mobility. Ve srovnání s pohonem klasického vozíku násobí rychlost a tudíž i akční rádius.

### **6.1 Cyklistika vozíčkářů (handcyklistika)**

Cyklisté – vozíčkáři, nesou pojmenování podle názvu speciálního kola „handbike (handcykl),“ doslovný překlad slova handbike je ruční kolo. Pohyb handcyklistů nejvíce závisí na pohybu rukou, které jsou hlavním hnacím motorem. Při pohybu na handbiku se zapojují svaly celého těla, zádové a břišní svaly, vše dle možnosti pohybu a výše léze.

Rekreační sport handcyklistika je datována do osmdesátých let minulého století. První moderní handcykl byl sestaven v USA v roce 1983 a byl motivací pro evropské vozíčkáře.

Handbike (handcycling) patří mezi sporty, které se u nás v posledních letech velmi dynamicky rozvíjí a nachází si velkou oblibu u mnoha mladých především pro možnost rekreačního provozování. (<http://www.světbezbarier.cz>)

V krizových situacích, kdy náročné stoupání, či jakákoli indispozice nedovolí zdárně ukončit započatý skupinový výlet výborně poslouží handcyclistům, či cyklistům obyčejné *gumolano*. Výbava touto praktickou málo objemnou pomůckou (průměr 9 mm), již častokrát mnohým cyklistům ulehčila návrat z výletu. Gumolano se upevní u tahajícího za sedlovou trubku a u táhnoucího spolujezdce za hlavovou trubku kola nebo handbike.

Obrázek č.1: Handbike Recumbent



Zdroj: <http://bike-on.com>

### 6.1.1 Typy a konstrukce handcyclů

Rozlišují se různé druhy konstrukcí handcyclů dle typu postižení tak, aby byl co nejvíce využit pohybový potenciál nepostižený svalových skupin jednotlivce.

Pro rekreační účely se používá:

- 1) **cyklistický adaptér**, který se připojuje k vlastní konstrukci těla vozíčku pomocí rychloupínacích úchytů. Výhodou adaptéru je použití vlastního vozíčku, rychlé, jednoduché připojení, jednoduchý transport adaptéru. Nevýhodou adaptéru je vyšší hmotnost a větší valivý odpor a nestabilita ve vyšších rychlostech.
- 2) **handcycl**, který slouží pro rekreační jízdu v různých terénech s možností odnímatelné přední vidlice pro snadnější nasedání. (Vašíčková, 2008)

Nabídka handcyclů na našem i zahraničním trhu je různorodá a pestrá. Vyrábí se buď bez, nebo s odnímatelnou přední vidlicí, což mohou využít hlavně osoby s postižením i

horních končetin, které mají problém s nasedáním a vyesedáním na sportovní vozík tak, aby přesedání bylo co nejpohodlnější.

Pro začínající cyklisty je doporučován handcykl s vysokým sedákem, standardními plášti, umožňující vyšší stabilitu a snadné přesedání. Důležitá je vyšší světlost podvozku. Brzdy jsou umístěny v konstrukci. (Stehlíková, 2007)

## 6.2 Čtyřkolka

Čtyřkolka handicapovaným umožní vstoupit na místa, o kterých by na vozíku ani neuvažovali, a kam se i noha „zdravého“ člověka zdráhá vstoupit. Čtyřkolky tak pomáhají částečně odbourávat bariéry. Už jenom tím, že potkáte-li vozíčkáře na čtyřkolce, určitě jej na první pohled nedokážete rozlišit od zdravého motorkáře (čtyřkolkáře). (<http://www.mkvcr.cz/>)

Snem mnoha vozíčkářů se v posledních letech se stává motorová čtyřkolka. Vnímat svobodnou jízdu zasněženou krajinou pomocí speciálně upravené čtyřkolky pro vozíčkáře dnes již není takový problém. Finanční částka na zakoupení čtyřkolky se pohybuje od 70 do 200 tisíc i výše.

Obce s rozšířenou působností mohou poskytovat těžce zdravotně postiženým občanům podle § 33 vyhlášky č. 182/1991 Sb., jednorázové příspěvky na opatření zvláštních pomůcek, které potřebují k odstranění, zmírnění nebo překonání následků svého postižení. Do těchto pomůcek umožňující samostatný pohyb osob s tělesným postižením je možné zařadit skútr, tříkolku nebo čtyřkolku.



Obr. č. 2: Čtyřkolka pro vozíčkáře

Zdroj: <http://www.schodolezy.com>

Podle sdělení Jirka Tománka paraplegika z Plzeňska, speciálně upravená čtyřkolka mu umožní vyrazit do lesa, na louku v zimě nebo za deště a prožít si pocity svobodného pobytu v přírodě. Navíc je možné některé upravené verze demontovat a snadno přepravit v kufru osobního auta Combi. (Vozka, 1/2008)

Občanské sdružení „Adrenalin bez Bariér“ považuje jednu z nejoblíbenějších aktivit pro vozíčkáře právě jízdu na motorové čtyřkolce. Každoročně pořádá několik akcí, kde je



možné jízdu na čtyřkolce vyzkoušet na vlastní kůži. Naučit se bezpečně ovládat řízení a poradit se o možnostech individuálních úprav. (<http://www.adrenalinbb.cz>)

Podle osobního sdělení Ing. Zollpriestra (oddělení ochrany ekosystémů NP a CHKO Šumava) na používání homologovaných čtyřkolek v NP a CHKO Šumava se vztahuje Zákon o pozemních komunikacích jímž je v současné době v České republice zákon č. 13/1997 Sb. Držitel průkazu ZTP/P může za speciálním účelem požádat Správu NP o vjezd čtyřkolky na účelové komunikace, umožňující přístup k vlastnímu objektu, nebo za účelem práce pro národní park (fotografování, veřejný průzkum apod.) Jinak není dovoleno podle Zákona 114/1992 Sb. vjíždět a setrávat s motorovými vozidly (i homologovanými čtyřkolkami) mimo silnice, místní komunikace a místa vyhrazená orgánem ochrany přírody.

### **6.3 Vodáctví**

Další možnou alternativou pohybové rekreace zdravotně postižených (vozičkářů) je poznávání krás Šumavy z vody.

Pro vodní turistiku jsou v Národním parku Šumava vymezeny úseky vodních toků Vltavy a Otavy. Na ostatních tocích národního parku není splouvání povoleno. Vzhledem k tomu že v blízkosti vymezené oblasti jsou pouze divoké řeky vyhledávané aktivními a zkušenými vodáky, a to ještě v omezeném režimu a za vysokých vodních stavů, není splavování řek pro zdravotně postižené rekreanty využitelné.

Pohyb na vodě (obzvláště pak tekoucí vodě) vyžaduje značnou technickou a fyzickou zdatnost. Zabezpečení základního pravidla pro život, pravidla bezpečnosti na vodě, je velmi složité a ve své podstatě nezajistitelné. Neméně důležitou se jeví otázka zajištění právní odpovědnosti.

Z tohoto pohledu je možné pro zdravotně postižené využít pouze vodu klidnou a to ještě za následujících předpokladů:

- bezpečným plavidlem je raft se zkušeným doprovodem eventuelně s pomocným motorovým pohonem,
- u raftu je navíc nutná úprava pro vhodné sezení vozičkáře,

- zajištění doprovodné posádky v případě nutné záchrany,
- zajištění místa pro nastupování a vystupování vozíčkáře,
- základní vybavení: nosná plovací vesta a přilba případně další záchranné pomůcky, podle druhu postižení možno použití pádla
- vhodná je další doporučená výbava: speciální neoprénový oblek či vesta vzhledem k nízké teplotě vody (častokrát jenom 10-12°C).

Za dodržení všech výše uvedených podmínek je nanejvýš vhodné využít klidnou hladinu *Lipenské přehradní nádrže* k rekreačním projížďkám zdravotně postižených na upraveném raftu.

Raft je plavidlo, které se používá v poslední době v oblasti komerční turistiky. Jeho stabilita je zcela odlišná. Raftů je nespočet druhů a pro účely zdravotně oslabených bude nutné vyzkoušet různé typy a podle zkušeného a odborného doporučení vybrat ten vhodný. V případě potřeby je možné specificky upravené raftové i plavidlo objednat u specializovaných výrobců (např. český výrobce Gumotex Břeclav, příp. zahraniční výrobci).

Běžně používané turistické lodě, a to jak kánoe, tak i kajaky, nelze doporučit osobám se sníženou pohyblivostí vzhledem k poměrně obtížné stabilizační manipulaci. Nastupování a vystupování z kánoe, či kajaku je z hlediska stability samotné lodě velmi složité i pro začátečníky bez snížené pohyblivosti. Používání kánoe a kajaku vyžaduje zkušenosti a jsou tedy z hlediska náročnosti určeny k výkonnostnímu a sportovnímu využití.

## 7 MODELOVÝ PŘÍKLAD NĚKTERÝCH VYBRANÝCH REKREAČNÍCH AKTIVIT VOZÍČKÁŘŮ V ZIMNÍM OBDOBÍ

### 7.1 Monoski

Monoski je speciální sportovní náradí, které kompenzuje fyzické postižení jedince a umožňuje mu zařadit se mezi zdravou lyžařskou veřejnost. Následně dochází k odbourávání psychických stresů ze sněhových překážek se současným navozováním příjemných pocitů z pohybu na sněhu, zdokonalování citu pro rovnováhu, umění dovednosti naučit se pohybovat v realitě přírodním bariérovém prostředí.

Monoski se skládá z jedné běžné lyže (vybíráme ji podle váhy a technické vyspělosti lyžaře), na které je upevněna v silném vázání nosná konstrukce s tzv. skořepinou, ve které je lyžař posazen. Kostra je vyrobena z hliníkových trubek, skořepina se vyrábí z kevralu nebo sklolaminátu. Tyto materiály zajišťují pasivní bezpečnost monoski, to znamená bezpečnost při pádech. Aktivní bezpečnost je zajištěna dobrými jízdními vlastnostmi monoski, která je dána konstrukcí a použitím kvalitního nastavitelného plynokapalinového tlumiče. Tlumič lze nastavit podle členitosti terénu do sedmi poloh. Na skořepině jsou upevněny podle individuální potřeby lyžaře fixační pásy, které nahrazují nefunkční svaly (břišní) a fixují nehybné nohy proti případnému nežádoucímu vychýlení. Stabilitu udržuje monolyžař pomocí tzv. stabilizátorů, což jsou zkrácené, speciálně upravené francouzské hole zakončené krátkými lyžemi. Stabilizátory slouží k udržení rovnováhy, při jízdě v obloucích k vyvolání impulsu při zahájení oblouku a nakonec také k brzdění. Lyže na stabilizátorech se dají sklopit, takže lyžaři zároveň slouží jako hůlky k odpichování dopředu i dozadu. Každý lyžař vozíčkář = monolyžař musí mít v rámci své vlastní bezpečnosti řádně upevněnou helmu na hlavě.

Ačkoliv ve světě dosáhla tato lyžařská disciplína velkého rozvoje již ve druhé polovině 80. let, v českých podmínkách se monoski dočkala svého rozvoje v letech 1992—94 nejprve na Moravě, a pak v roce 1997 i v Krkonoších. (<http://www.monoski.info>)

Dle sdělení provozovatelů vleků: Zadov - Kobyla, Zadov – U Horejšů, Kašperské Hory – Skiareál, lyžaři na monosky služeb těchto vleků zatím nevyužili. Z vlastní zkušenosti hodnotím jmenovaná střediska na Zadově a v Kašperských Horách jako střediska, kde nezkušený monolyžař bez doprovodu si prakticky nemůže lyžování dostatečně vychutnat. Přeplněné sjezdovky a nedostatečné zázemí služeb a sociálních vybavení (nevyjímaje problematické parkování) nemohou konkurovat lépe vybaveným zahraničním střediskům.

## 7.2 Sledge

Druhý nejrozšířenější zimní sport vozíčkářů – odpichování v běžecké stopě (sledge) přispívá k rozšíření pohybových možností postiženého a vrací jej do zimní krajiny. Získané nové prožitky v přírodním prostředí přispívají k samostatnosti a vedou k psychické rovnováze jednotlivce.

Sledge (saně, zatím není odpovídající český ekvivalent) jsou vlastně dvě běžecké lyže spojené odnímatelně s konstrukcí sedačky, která je buď laminátová nebo kovová s měkkou výplní. K ní jsou připevněny nastavitelné podložky pro nohy. Nedílnou součástí výzbroje jsou dvě krátké lyžařské hole, které sahají do výše očí sedícího lyžaře. (Hruša a kol. 1999)



Obrázek č. 4: Jízda na sledge

Zdroj: <http://www.monoski.info>

Zimní krajina Šumavy je se svým reliéfem vhodná pro běžecké lyžování vozíčkářů. Umožňuje to systém značených parkovišť přímo u upravovaných lyžařských stop. Pozvolná stoupání, mírné sjezdy charakteristické pro rozsáhlé šumavské pláně a nadmořská výška kolem 1 000 m jsou po většinu zimy zárukou dobrých sněhových podmínek. Projekt Bílá stopa, vytváří hustou síť udržovaných běžeckých tratí spojujících celou Šumavu. Nabídka je jedna z nejlákavějších v ČR a tvoří ji celkem 320 km rolbou či sněžným skútreem udržovaných tras.

## 8 PŘÍPRAVA VOZÍČKÁŘE NA VÝLET

Každý pojezd či malá projížďka na handbiku je pro vozíčkáře daleko více náročnější na přípravu než u člověka bez postižení hybného aparátu. Důležité je uvědomění si vlastních možností a schopností při volbě trasy, na kterou se rekreatant na vozíčku či handbiku vydává. Při přípravě výletu je dobré počítat s nepředvídanými okolnostmi, jako je např. změna počasí, zdravotní indispozice, či technické závady apod. Není-li vozíčkář sportovně zdatný je lepší využít doprovodu při pohybu na doporučených trasách v NP a CHKO Šumava. Důležité je zvážit začátek trasy a její konec ve vztahu k převýšení, protože nemusí být návrat po téže cestě vždy snazší, i kdyby do výchozího místa bylo blíže než do cíle. V žádném případě se nesmí přecenit vlastní schopnosti a vždy je nutné počítat s nepředvídanými situacemi, na které by měl vozíčkář ještě dostatek sil.

S přípravou výletu je potřeba začít alespoň o den dříve. Předpokládá se ovšem, že již máme sehnané potřebné zdroje informací (mapy, brožurky, průvodce). Nesmíme zapomenout na osobní doklady, peníze, mobilní telefon, přiměřené množství tekutin či jídla, potřebné léky a v neposlední řadě zvolit vhodné oblečení podle aktuální předpovědi počasí. Důležitou roli hraje povrch cest na zvolené trase a volba odpovídajících přilnavých kožených rukavic.

Pojedeme-li veřejným dopravním prostředkem musíme znát čas i místo odjezdu. Ideální je doprava vlakem na místo začátku trasy, nutné je ovšem vyhledat informace o přístupnosti stanice pro vozíčkáře. Informace o přístupnosti jednotlivých stanic je dnes možné nalézt na internetových stránkách Českých drah: <http://www.cd.cz/spojeni>. Podle mých zkušeností i přes všechnu snahu zaměstnanců ČD na regionálních tratích v oblasti Šumavy, kterou jim nelze upřít, doporučuji si informaci o dostupnosti bezbariérové vlakové dopravy raději ještě telefonicky ověřit.

## 8.1 Rekreace a meditace v přírodě

Dnešní doba nás nutí vyhledávat pořád nové a nové sportovní možnosti. Hledáme nové aplikace pro zdravotně postižené. Hledáme všude kolem, ale nehledáme uvnitř. Podvědomě se vyhýbáme kontaktu s přírodou, stavíme objekty v neosobním stylu. Interiérový designéři používají výrazné barvy a kovové a chladné doplňky na zdi většinou obrázky s tematikou moderní západní kultury bez známky přírody.

*...nikdy nebyla taková potřeba přírody, přirozenosti ve smyslu „fysis,“ jako je tomu dnes. Technický, systematický a metodicky řízený svět nám domov nedodá, naopak, vezme nám jej. Sportování v přírodě, hry, pobyt v přírodě jsou návratem domů.“*  
(Hogenová, 2006)

Příjemné zvuky, plné vůně, krásné obrazy a měkké tvary přírody se nám nabízí, abychom pochopili sebe. Abychom se zastavili v sobě i v čase. Nikde není možné načerpat tolik energie a vnitřní svobody, jako v přírodním prostředí.

Šumava, jako jeden z mála přírodních celků Evropy, oplývá díky socialistické minulosti Československa bezpočtem krásných a neporušených míst.

Jak uvádí Občasník Správy NP Šumava: Železná opona, která „neprodyšně“ izolovala Československo od Západu, vznikla po komunistickém převratu v roce 1948 zabírala více, než polovinu dnešní rozlohy parku. Dvacet let po rozpadu totality zpřístupňuje šumavský park unikátní oblasti, kam s výjimkou strážců a kdysi i pohraničnicků desetiletí nikdo nevkročil.

*„Nepopsatelná krása květů, půvab ptáka klouzajícího vzduchem, šumění větru ve stromech- kdykoliv a kohokoliv se může příroda dotknout v jediném neopakovatelném okamžiku způsobem zcela zvláštním, jedinečným a nenapodobitelným.... V jediném okamžiku se pootevře štěrbina, kterou spatříte cosi z tajuplné bytosti jménem příroda, cosi z její prastaré čistoty, a pak si vzpomeneme, že právě proto nám dává život, uvědomíme si, že žijeme a že největšími zážitky jsou ony zdánlivě nepatrné lidské okamžiky.“* (Witt, 1996)

Ředitel školy pro ekologickou výchovu Reinhart Witt používá mnoha praktik přivádějících člověka k přírodě. Tyto jednoduchá cvičení častokrát výrazným způsobem

ovlivní každého, kdo je vyzkoušel. Mezi jednoduché a pěkné hry patří: „Okno do země,“ „Hledání oblíbeného stromu,“ Hledání energetických míst v přírodě.“ Na těchto místech se děti učí koncentrace a vnímání působení energie přírody.

*„Jak „mluvit“ s krajinou? Odpověď je vlastně prostá. Je třeba ji nechat na nás působit, nevnučovat jí naši pragmatickou řeč. Je to stejné jako s naším tělem, i to je třeba nechat „mluvit“ jeho vlastním způsobem. Náš rozum někdy překáží... Vnucuje nám, že jen to, co je jisté je pravdivé. Pravda se pak stává jistotou (certitudo). To vede k tomu, že každé relevantní poznání se dříve či později promění na měření. A právě horizont měření pak udělá s krajinou pouze předmět pro lidskou využitelnost. To samé se stane s lidským tělem. Využívá se. Důstojnost a vděk jsou přebytečné a vlastně i nepochopitelné platnosti. Jen to, co je objektivní pak je důležité. Ale krajina chce od nás jinou řeč. Chce abychom uměli být neužiteční.*

*...Krajina nás obdarovává, ona nás obdarovává na každém kroku, vyladuje všechny naše životní fyziologické procesy. Vlastně už ani nerozumíme dobře slovu „dar.“ Dostaneme-li něco darem, rozumíme tomu jako obchodu, tj. něco musíme obdarovávajícímu jedinci zase vrátit.“ (Hogenová, 2006)*

Relaxace v přírodě je přínosná pro každého. Vozíčkář může při svém pojezdu v přírodním prostředí najít pro sebe vhodné místo k naslouchání přírody. Výhodou je skromnost a jednoduchost tohoto cíle.

Cílem relaxace by mohl být pocit uvolněného stavu a umění vybavit si jej kdykoli budeme potřebovat a procitnout z nánosů starostí dnešní doby. Relaxaci provázejí vjemy, které se však zpočátku mohou zdát poněkud zvláštní. S postupujícím uvolněním si můžeme všimnout změn tělesné teploty. Tělo může svoji teplotu snížit, nebo ji naopak zvýšit. Možná budeme pociťovat, že naše nohy a paže najednou ztěžknou, nebo jsou naopak lehčí. Možná si uvědomíme uvolněné mimické svaly obličeje, možná pocítíme svalové záškuby, jaké se někdy objevují při usínání. Tyto stavy jsou běžné při přechodu z napjatého do uvolněného stavu.

Podle Hátlové svalová relaxace znamená snížení aktivační úrovně. Subjektivně se projevuje uvolněním pocitu napětí. Vede ke zvětšení psychické distance vůči nepříznivým vnějším faktorům. Relaxační techniky jsou vhodné a potřebné pro ty osoby, které jsou vystaveny působení nadměrného stresu. V průběhu relaxace dochází

ve většině případů ke snížení napětí. Zároveň se, ale otevírá prostor pro znovu uvědomění vytěsňovaných neřešených konfliktů. (in: Hošek, 2002)

Relaxace je účinným prostředkem při zmírňování pocitů úzkosti a bolesti spojených s chronickými příznaky právě proto, že se při ní naučíme tolerovat tělesné změny a pocity bez strachu a posuzování. Měli bychom si uvědomit, že dosažení skutečně uvolněného stavu je také potřeba opakovaně zkoušet. Relaxace je nejlepší cestou k vlastnímu porozumění na cestě stát se sám sobě tichým pozorovatelem.

*„Stane-li se člověk tichým pozorovatelem, svědkem své mysli, rozkryje všechny její vrstvy, záhyby a temná zákoutí.“* (Patočka. 1992)

Jak uvádí Kratochvíl (1991), v přírodě zapomínáme na běžné starosti všedních dnů. Příroda nás pohltí a dovolí prožívat plně přítomnost, ze které si můžeme odnést cenou zkušenost do budoucnosti. Toto je velice důležitá okolnost, protože přítomnost se stává věčnou, je-li prožita jako cyklus vlastního vzniku a návratu, jehož úkolem je přinést do věčnosti „perlu“ interakční zkušenosti... (<http://www.fysis.cz>)

Pobyt v přírodě spojený s odpočinkem a relaxací by se měl stát součástí našeho života. Relaxace je uvědomění si vlastního napětí, či nespokojenosti, umění vnitřně se soustředit na svůj dech a navození pocitu pohody. Naučit se relaxovat je jenom otázka cviku a začít relaxovat v přírodním prostředí by bylo pro nás velkým obdarováním s hlubokými pocity klidu a harmonie.

Meditace je zvláštní stav lidské psychiky, stav ponoření se a soustředěnosti. Jak uvádí encyklopedický slovník: „Meditace je doprovázena fyzickým uvolněním, bez emocionálních projevů, oddělením se od vnějších objektů.“ Při meditaci v přírodě uvádí divák svou psychiku do stavu vyrovnanosti. V takovém stavu je člověk schopen naslouchat své duši. A to mu zcela určitě pomůže otevřít vnitřní hlubinné rezervy pro boj s chorobou, s onemocněním nebo probudit v něm jisté skryté talenty.

*„Meditaci můžeme vnímat jako „oko, které vidí pravdu. Je to srdce, které opravdu cítí. Je to duše, která je svou podstatou pravda sama. Meditace je mlčení, které dává energii a vede k sebepoznání.“* (Srí Shinmoj)



Podle Osho (1999) je meditace ve své podstatě umění bdělého vnímání, vnímání toho, co se děje uvnitř vás samých a kolem vás. Ačkoli meditace není sama o sobě technikou existují mnohé metody, které vás učí bdělosti a jakmile toto umění zvládnete stane se vašim společníkem, ať jste kdekoli – v práci, při hrách, prostě všude a při všem. Umění zůstat uvolněn uprostřed nejrušnějšího dne je tím, čemu se říká „bdělost bez úsilí“ – a to



je základní prožitek meditace.... Meditace je založena na prostém pochopení. Pak namísto bojování s tmou, což je stejně nemožné, rozsvítíte světlo. Namísto bojování se sebou samým, kdy se neustále snažíte zdokonalovat, kdy se neustále snažíte odpovídat představám okolí o tom, jací byste měli být, prostě jen začnete přijímat sami sebe takové, jací teď jste.

Obr. č. 5: Krajina v okolí Březníku s výhledem na vrchol Luzný (1373 m n. m.) vybízí k relaxaci, či meditaci. Trasa na Březník (č. 9.7.3) je popsána v kapitole 9.7: „Nově navrhované trasy pro vozíčkáře v NP a CHKO Šumava“

***„Zůstaň u stolu a naslouchej. Ani nenaslouchej, jen čekej. Ani nečekej, jen zůstaň jen docela potichu a sám. A tu se ti svět nabídne k odhalení, nemůže jinak, bude se před tebou svíjet u vytržení...“*** (Kafka, 1998)

## 9 BEZBARIÉROVÉ PROJEKTOVÁNÍ A LEGISLATIVA

Podle Listiny základních práv a svobod, která je součástí ústavního pořádku České republiky, jsou lidé svobodní a rovni v důstojnosti i právech. Je povinností společnosti vytvořit takové prostředí, které umožní, aby deklarovanou svobodu a rovnost mohli užívat také senioři a ostatní občané s omezením v pohybu, aby mohli vést soběstačný život, pracovat, využívat svůj volný čas ke kulturním a sportovním aktivitám, atd.

Pro zapojení se do společnosti je tedy nutno naplnit právo na svobodu pohybu, právo na vzdělání v nejširším smyslu slova a právo být informován, které je u občanů se zdravotním postižením omezováno architektonickými orientačními a komunikačními bariérami.

Základním předpisem upravující otázky odstraňování architektonických bariér je zákon č. 183/2006 Sb., o územním plánování a stavebním řádu (stavební zákon). Jeho ustanovení provádí nejpodrobněji vyhláška č.369/2001 Sb. Ministerstva pro místní rozvoj, kterou se stanoví „obecné technické požadavky zabezpečující užívání staveb osobami s omezenou schopností pohybu a orientace.“ Vyhláška zároveň definuje osoby s omezenou schopností pohybu a orientace, jako „osoby postižené pohybově (zejména osoby na vozíku pro invalidy), zrakově, sluchově, osoby pokročilého věku, těhotné ženy a osoby doprovázející dítě v kočárku, dítě do tří let, popřípadě osobu s mentálním postižením.“ Velmi významné jsou i vyhlášky č. 132/1998 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení stavebního zákona č. 137/1998 Sb. o obecných technických požadavcích na výstavbu.

O bezbariérovém projektování v intravilánu existuje obecné povědomí zejména díky vyhlášce č. 369/2001 Sb. nebo lze čerpat z dostatku kvalitní literatury (Filipiová 1998, Filipiová 2002, Skopec 2005, Šnajdrová 2007, Zdařilová 2006, Zdařilová 2007)

Podle Šnajdrové, základní podmínkou aktivního zapojení člověka do života společnosti je přístupnost prostranství a staveb, jejich užívání a možnost se v nich volně pohybovat. Jde o naplnění práva na svobodu pohybu v nejširším slova smyslu. Toto právo je u občanů se zdravotním postižením omezováno architektonickými, dopravními a informačními bariérami, jejichž existence je v řadě případů zcela neopodstatněná. Jejich odstranění vede k celkové humanizaci prostředí pro všechny občany. Všeobecně stále

přetrvává mylný názor, že bezbariérové řešení staveb a veřejných prostranství se vztahuje jen na trvale zdravotně postižené, a to na osoby na vozíku, neslyšící a nevidomé. Ve skutečnosti se bezbariérovost týká mnohem širšího okruhu osob s ostatními pohybovými postiženími nebo omezeními, jako jsou například senioři se sníženou pohyblivostí, schopností rychlé reakce a odhadu situace, osoby postižené dočasně vlivem úrazu, či lidé s kočárky nebo cestující se zavazadly.

Pro pohybové omezení jsou základním problémem především fyzické překážky. Překonání jakéhokoli výškového stupně i minimálního sklonu pochozí plochy vyžaduje pro osobu s omezenou schopností pohybu značnou tělesnou námahu či nepřekonatelnou překážku. Úpravy musí být zaměřeny na:

- eliminace výškových rozdílů;
- dodržení maximálních podélných a příčných sklonů pochozích ploch;
- zajištění dostatečných průjezdů a manipulačních prostor;
- umístění ovládacích prvků v dosahové vzdálenosti osoby na vozíku

(<http://www.casopisstavebnictvi.cz>)

## **9.1 Modelový příklad bezbariérového pokoje sloužícího k rekreaci**

V rámci získávání informací týkající se bezbariérové výstavby u rekreačních objektů jsme si stanovili úkol ve vytvoření modelového příkladu bezbariérového pokoje sloužícího k rekreaci vozíčkáře. Konzultaci k bezbariérové výstavbě poskytla Ing. arch. Parrová. Návrh byl vytvořen v kontextu přístavby již existujícího bariérového objektu sloužícího k rekreaci na Šumavě. Vytvořením přístavby by bylo umožněno i zájemců z řad vozíčkářů nabídnout plnohodnotnou rekreaci ve stávajícím objektu s bohatým přírodním zázemím (bezbariérové ohniště, fotbalové či volejbalové hřiště, dětské pískoviště, ruské kuželky).

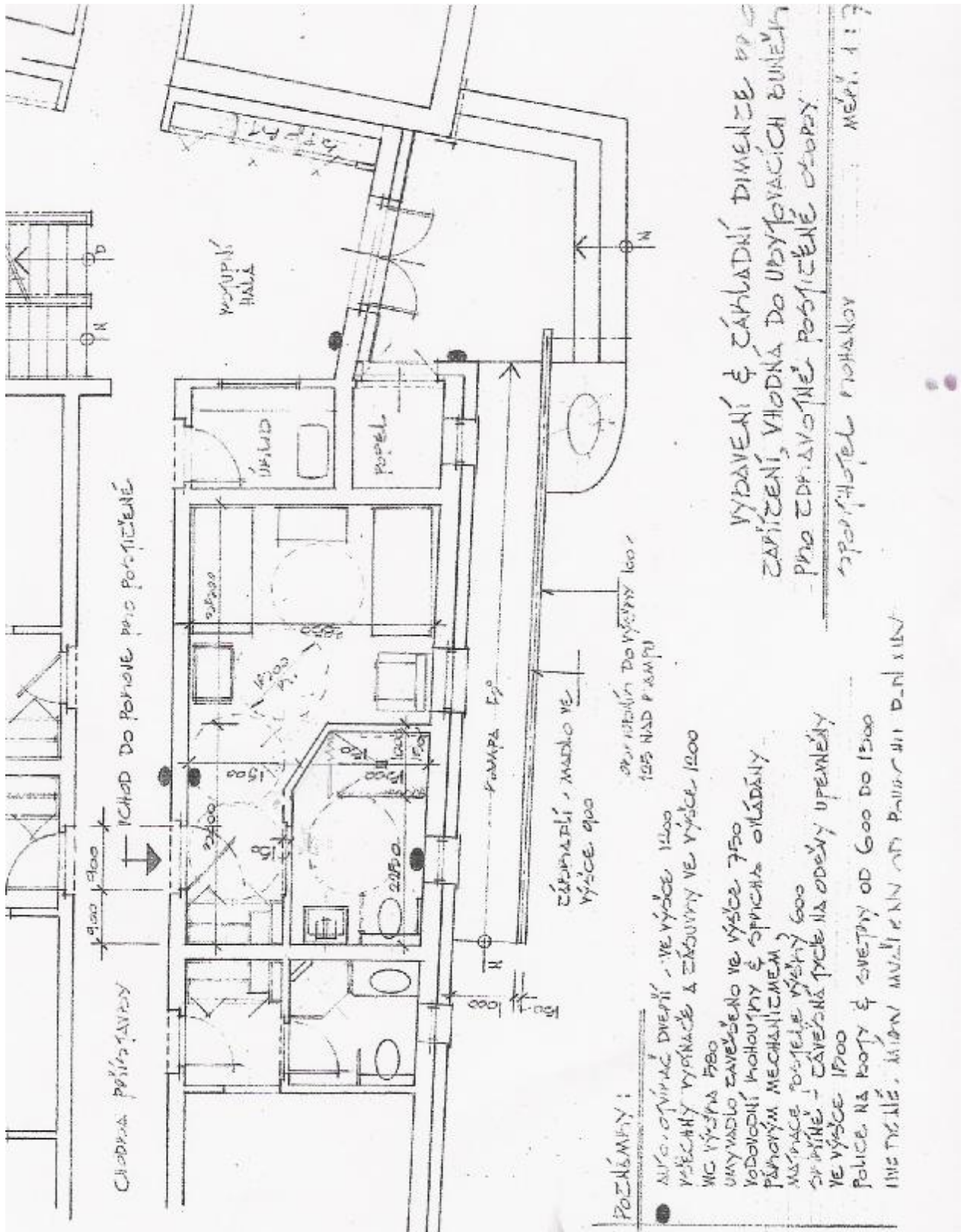
Při projektování bezbariérového pokoje se vychází především s konstrukčních rozměrů typově vyráběných vozíků. Šířka vozíku se pohybuje od 650 – 700 mm tedy minimální

průjezd činí 800 mm. Výška vozíku je od 1.100 – 1.200 mm a jeho délka činí 1.100 – 1.200 mm. Manipulační prostor vozíčkáře nutný k otočení činí v průměru 1.500 – 1.800 mm dle směru vykonávaného pohybu. Dosahová vzdálenost - (dosahová zóna) vozíčkáře je ovlivněna výškou léze vozíčkáře nebo typem postižení horních končetin.

Vstup do námi navrhovaného pokoje je chráněn před nepříznivými vlivy počasí s podélným sklonem rampy maximálně 1:12 při délce 9.000 mm s protiskluzovou úpravou. Rampa je vybavená zábradlím ve výšce 900 mm. Vstupní dveře do objektu jsou křídlové, alespoň jedna šířka křídla dveří činí 800 mm.

Vstupní vchod do objektu a vchod do samotného pokoje jsme navrhli vybavit auto-otvíračem dveří, který je umístěn ve výšce 1.200 mm.

Sociální zázemí bezbariérového pokoje je vybaveno posuvnými dveřmi, čímž se zvětší samotný prostor u umyvadla. Výška umyvadla je 750 mm, umyvadlo je vybaveno pákovým mechanismem. Nad umyvadlem je umístěno sklopné zrcadlo. Sprchovací kout je vybaven sklapovacím sedátkem. Výška WC je 580 mm s předním nástupem na mísu. Sedací nábytek v tomto pokoji má zvýšený sedák – výška 600 mm. Skříně jsou vybaveny závěsnými tyčemi na oděvy upevněnými ve výšce 1.500 mm. Všechny uvedené míry jsou měřeny od povrchu podlahy.



Obrázek č. 6: Modelový příklad bezbariérového pokoje  
Zdroj: vlastní

## 9.2 Bezbariérové ubytování v NP a CHKO Šumava v letech 2006 – 2007

V letech 2006 - 2007 byla provedena anketa ke zjišťování dostupnosti rekreační objektů pro vozíčkáře. Anketa byla zaměřena na hotely, penziony a ubytování v soukromí, které ve vymezené lokalitě centrální Šumavy převažuje.

Anketní zjišťování v letech 2006 - 07 se vztahovalo na obce:

- Srní
- Modrava
- Kvilda
- Horská Kvilda
- Čeňkova Pila
- Borová Lada
- Povydří

Celkem bylo v této době osloveno 63 provozovatelů rekreačních objektů.

Zastoupení dotázaných provozovatelů rekreačních objektů:

- 48% privátního ubytování
- 40% penziony
- 12% hotely.

Většina zařízení byla oslovena e-mailovou anketní korespondencí s žádostí o její vyplnění. Počet odpovědí byl extrémně nízký, proto v druhém kole bylo zjišťování prováděno osobně nebo telefonicky. Celkový počet objektů, kteří v druhém kole odpovědělo byl 52 objektů. Výsledek anketního zjištění:

- 77% objektů bariérových
- 23% bezbariérových (převážně hotelového typu s vyšší cenou ubytování)

Tyto čísla vypovídají o současné situaci v oblasti, kdy často jenom sezónní provozování objektů finančně neumožňuje provedení rozsáhlejších rekonstrukcí. Přestavba vstupní části objektu – vystavění rampy (výtahu), či přestavba sociálního zabezpečení v pokoji je finančně velmi náročná a pro malé živnostníky prakticky nedostupná. Bezbariérové jsou proto povětšinou hotelové komplexy, kde cena ubytování a služeb je vyšší. (Fričová, 2007)

### 9.3 Bezbariérové ubytování v NP a CHKO Šumava v letech 2008 – 2010

Dílním úkolem této práce bylo srovnání výsledků bezbariérového ubytování v poměru k bariérovému ubytování s odstupem tří let.

V letech 2008 - 10 bylo v anketním šetření oproti zjišťování v letech 2006 - 07 rozšířeno krom stávajících obcí ještě o dalších šest:

- Prášily
- Hojsova Stráž
- Železná Ruda
- Stožec
- Nová Pec
- Horní Planá

pořadové číslo	Název obce	celkový počet dot.	neodpověděli	odpověděli	bariérových	bezbariérových
1	Kvilda	35	3	32	25	7
2	Horská Kvilda	17	1	16	16	0
3	Borová Lada	1	0	1	0	1
4	Srní	24	1	13	7	6
5	Povydří	3	1	2	2	0
6	Prášily	13	0	13	11	2
7	Hojsova Stráž	1	0	1	0	1
8	Železná Ruda	18	10	8	3	5
9	Modrava	4	0	4	1	3
10	Stožec	10	0	10	9	1
11	Nová Pec	14	0	14	13	1
12	Horní Planá	59	0	59	42	17
	<b>celkový počet</b>	<b>199</b>	<b>16</b>	<b>183</b>	<b>139</b>	<b>44</b>
	<b>%</b>			<b>100</b>	<b>78</b>	<b>22</b>

Tabulka č: 1. Výsledné číselné hodnoty anketního zjišťování bezbariérovosti objektů v NP a CHKO Šumava

Celkově bylo osloveno 199 provozovatelů rekreačních objektů z toho 16 provozovatelů na dotazy neodpovědělo. Zbývající počet provozovatelů rekreačních objektů, které odpověděli byl 183 a procentuálně byli zastoupeni:

- 17 % hotely
- 26 % penziony

- 47 % ubytování v soukromí
- 10 % apartmány

por.č.	obec	Hotel	Penzion	UvS	Apartment	celk.počet
1	Kvilda	5	11	15	4	35
2	Horská Kvilda	1	3	12	1	17
3	Borová Lada				1	
4	Srní	3	4	14	3	24
5	Povydří	1		2		3
6	Prášíly		4	6	3	13
7	Hojsova Stráž		1			
8	Železná Ruda	5	2	9	2	18
9	Modrava	2	2			
10	Stožec	1	4	5		10
11	Nová Pec	2	5	6	1	14
12	Horní Planá	6	27	21	5	59
	<b>celkový počet</b>	<b>26</b>	<b>63</b>	<b>91</b>	<b>19</b>	<b>199</b>
	<b>%</b>	<b>13</b>	<b>32</b>	<b>46</b>	<b>9</b>	

Tabulka č. 2. Výsledné číselné hodnoty anketního zjišťování typu objektu v NP a CHKO Šumava  
UvS- ubytování v soukromí

S odstupem tří let v NP a CHKO Šumava byl zaznamenán výrazný nárůst ubytování pod názvem „apartmán.“ Podle vyjádření Víta Pechance viceprezidenta HO.RE.KA ČR termín apartmán či apartmánový hotel či penzion prozatím nebyl definován jako kategorie ubytovacího zařízení a v době vytváření oficiální klasifikace nebyl používán ani v rakouské či německé klasifikaci.

Definice „*Apartment*“: ubytování poskytující oddělené místnosti pro spaní a místnost se sedací soupravou a kuchyňským koutem. Tato definice vychází z mezinárodní normy EN/ISO 18513:2003 „Služby cestovního ruchu - Hotely a ostatní kategorie turistického ubytování - terminologie,“ která není pro Českou republiku závazná, nicméně je ratifikována Českým normalizačním institutem.

Přestože v posledním období došlo v NP a CHKO Šumava k výraznému zvýšení výstavby a rekonstrukcí objektů ubytovacího charakteru činí procentuální zastoupení bezbariérových objektů necelou čtvrtinu ze všech dotazovaných provozovatelů rekreačních objektů.



anketní zjištění 2006 – 2007	anketní zjištění 2008 - 2010
počet dotazovaných 52	počet dotazovaných 183
77% bariérových objektů	78% bariérových objektů
23% bezbariérových objektů	22% bezbariérových objektů

Tabulka č.3 Výsledky anketního zjišťování v letech 2006-2010 s procentuálním vyjádřením bariérových a bezbariérových objektů.

## 9.4 Programy pro vozíčkářskou veřejnost

Programy v NP a CHKO Šumava jsou pro vozíčkářskou veřejnost citlivě zakomponované do krajiny Národního parku, umožňují rekreaci vozíčkářů, nezhoršující přírodní prostředí a hlavním cílem je orientace na prožitek z přírody.

### 9.4.1 Program „Dostupná Šumava“

Program „Dostupná Šumava“ v různých obměnách připravuje Správa NP a CHKO Šumava již dvanáct let. Realizace projektu probíhá za pomoci Svazu tělesně postižených ČR, místní organizací Vozíčkáři Plzeň, ČSAD autobusy Plzeň a.s., provozu Sušice. Program je určen pouze pro osoby v důchodovém věku, držitele průkazu ZTP, ZTPP a pro vozíčkáře a jejich doprovod. Zájezdy se konají mimo hlavní turistickou sezonu – na jaře od poloviny května do poloviny června, na podzim od začátku září do konce října. Pro vozíčkáře jsou vyhrazeny speciální termíny, na které přijímá rezervaci míst přepravce této akce. V tomto termínu je pro vozíčkáře přidávána k přepravnému autobusu zdvižná plošina se zdravotním doprovodem. O tuto službu je velký zájem a nyní v březnu 2010 jsou již některé květnové termíny 2010 obsazeny. (Osobní sdělení Jiříčka J. Správa NP a CHKO Šumava)

Trasa vede oblíbenými místy Šumavy. V roce 2009 vedla z Vimperka na Hartmanice, Velký Babylon, Stodůlky, Zhůří u Javorné, Hůrka, Hauswaldská kaple, Rokyta, Tříjezerní slať, Javoří Pila, Modrava, Srní, Klostermanova vyhlídka zpět Vimperk ČSAD. Trasa je absolvována v klidovém a pohodovém režimu provázena odborným

výkladem průvodce NP a CHKO v trvání deseti hodin. Cena zájezdu v roce 2009 činila 200 Kč. Zájezd se uskutečňuje při počtu 22 a více osob. (letáček „Dostupná Šumava“ NP a CHKO Šumava, 2009)

#### **9.4.2 Program „Zaparkuj a jdi dál“**

Relaxace v přírodním prostředí s možností nalezení působivých zákoutí Šumavy je možné pomocí programu „Zaparkuj a jdi dál,“ který od roku 2009 nabízí Správa NP a CHKO Šumava. V informačním letáčku je uveden seznam malých parkovacích ploch s udáním souřadných GPS, parkoviště jsou zakresleny do mapky doplněnou piktogramy.

V terénu jsou tyto malá parkoviště vybavena informačními panely s nabídkou možných vycházek do blízkého okolí. Vhodnost jednotlivých míst k zastavení pro vozíčkáře je dobré konzultovat s pracovníky Informačních center. Na letáčku je uvedeno číslo nouzového volání Horské služby s 24. hodinovým servisem.

### **9.5 Bezbariérové informační centra v NP a CHKO Šumava**

Pro lepší orientaci v NP a CHKO Šumava a pro získání hlubších informací je vhodné navštívit informační střediska. Zaměstnanci Správy NP a CHKO zodpoví vše, co je potřebné vědět ke zvolené trase. Při potřebě delšího odpočinku nebo načerpání hlubších informací je možné využít promítnutí videopásem. Správa NP a CHKO Šumava provozuje na celém území celkem 9 informačních středisek: Kvilda, Kašperské Hory, Svinná Lada, Idena Pila, Rokyta, Alžbětín, Stožec, Březník, Poledník a jedno společné infocentrum s obcí, které bylo nedávno otevřeno v Srní. Každé z těchto středisek je specifické. Bezbariérové informační střediska v NP a CHKO Šumava jsou v těchto místech:

- ***Kašperské Hory***

Nabízí expozici o historii osídlení Šumavy, šumavských rašeliništích, vodstvu, ledovcových jezerech, plavebních kanálech.

- **Rokyta** (venkovní geologická expozice Rokyta)  
Expozice o Vchynicko-Tetovském plavebním kanálu
- **Modrava**  
IS je součástí OÚ Modrava. V blízkosti se nachází venkovní expozice k tématu horských smrčín. Interaktivní dřevařská expozice s bezbariérovým interiérem se nachází 100 m od informačního střediska.
- **Kvilda**  
Expozice o historii osídlení území, o vegetaci rašelinišť a o problematice horského lesa.
- **Svinná Lada**  
Expozice věnovaná šumavským rašeliništím

## 9.6 Stávající trasy v NP a CHKO Šumava pro vozíčkáře

NP a CHKO Šumava zpřístupnila v roce 2000 v rámci projektu „Na vozíčku po Šumavě“ celkem bezbariérových 5 tras.

1. Rokyta – Rechle ( 6 km),
2. Povyďří (7 km)
3. Jezerní slat' (1 km)
4. Chalupská slat' (1,5 km)
5. Schwarzenberský plavební kanál (5 km)

Informace o navrhovaných trasách jsou umístěny na webových stránkách NP a CHKO Šumava (<http://www.npsumava.cz/1446/442/clanek/na-vozicku-po-sumave/>), pod názvem „Šumava pro vozíčkáře.“ NP a CHKO opětovně vydává malý informační letáček „Na vozíčku po Šumavě“ s jednoduchým klasifikačním systémem popisujícím kvalitu povrchu a výškový gradient cest.

1) klasifikace podle povrchu terénu

Tabulka č: 4 Klasifikace tras podle povrchu terénu

<b>A</b>	hladký, tvrdý ( <i>asfalt</i> )
<b>B</b>	mírně hrubý ( <i>písková cesta, hrubší asfalt, dřevěný chodník</i> )
<b>C</b>	hrubý, měkký ( <i>štěrk, tráva</i> )

Zdroj: Letáček „Na vozíčku po Šumavě“

## 2) klasifikace podle profilu terénu

Tabulka č. 5: Systém klasifikace tras pro osoby na vozíku v NP a CHKO Šumava

1 /	rovina	do 2%
2 /	mírně zvlněný	2 - 4%
3 /	zvlněný	4 - 6%
4 /	kopcovitý	6% a více

Zdroj: Letáček "Na vozíčku po Šumavě"

Informační letáček je doplněn o údaje týkající se bezbariérového ubytování a přístupných informačních středisek v NP a CHKO Šumava. Nástupní místa některých tras jsou v terénu označena dřevěnými informačními tabulemi s logem vozíčkáře, kde je umístěna jednoduchá mapka trasy.

Podle osobního sdělení pana J. Štemberka, v roce 1998-1999 vytipovali vhodné cesty pro osoby na vozíku zaměstnanci správy NP a CHKO Šumava. Následovala praktická zkouška vhodnosti doporučovaných tras, které se zúčastnili dvě osoby na vozíku. Klasifikace tras byla provedena především podle kvality povrchu a výškového gradientu doporučovaných cest (tab.4, 5). Správa NP a CHKO Šumava vytvořila tímto systémem alespoň základní nabídku bezbariérových tras, které jsou bohužel lineární, bez možnosti vzájemného navázání. Vytvořená nabídka zpřístupňuje alespoň některé velmi zajímavá a hodně navštěvovaná místa v NP a CHKO. Navrhované trasy jsou většinou kratší od 1 do 5 km. Pro popis profilů bylo použito slovní i číselné ohodnocení. Správa NP a CHKO vyznačila pouze trasy pro převýšení do 6%. Na žádné navrhované trase se takový výškový profil cesty nevyskytuje, stejně jako povrch označený písmenem C (tab.4, 5). Štěrk a tráva jsou pro manipulaci s vozíkem pro vozíčkáře i jeho doprovod velmi nevhodné, obzvláště za nepříznivého počasí, kdy terén je podmáčený.

## 9.7 Nově navrhované trasy pro vozíčkáře v NP a CHKO Šumava

Dílčím úkolem práce bylo vytvoření návrhu dalších možných tras pro vozíčkáře. Vhodnost navrhovaných tras byla zjišťována na jaře a léte roku 2009. Odbornou konzultaci poskytla Mgr. Dana Zývalová (Informační centrum Kvilda). Navrhované trasy mají převážně asfaltový povrch a jsou vhodné z hlediska profilů pro využití širokého spektra vozíčkářů. Výběr trasy limituje individuální výkonnost vozíčkáře s ohledem na délku a převýšení trasy. Návrhy tras jsou k dispozici vozíčkářům, handcyklistům a rodičům s kočárky v Penzionu Ekosport. Navrhované trasy vyzkoušela na požádání skupina tří handcyklistů, kteří v rámci čtrnáctidenního rekreačního pobytu, tyto trasy projeli a zhodnotili je jako vhodné pro vozíčkáře, nebo handcyklisty v závislosti na jejich individuální výkonnosti.

### 9.7.1 Trasa Srnský okruh

Celková délka trasy: 5 km

Výchozí bod: parkoviště - obec Srní      Loc: 49°5'10.064"N, 13°28'52.88"E

Výchozí nadmořská výška: 850 m

Konečné místo trasy:      Loc: 49°4'50.385"N, 13°27'33.12"E

Konečná nadmořská výška: 850 m

Nejvyšší bod na trase: 875 m n.m.

Povrch: 2.4 km asfalt, dále cesta se zpevněným povrchem

### 9.7.2 Trasa na Javoří Pílu

Celková délka trasy: 5,2 km

Výchozí bod: parkoviště - obec Modrava      Loc: 49°1'26.328"N, 13°29'47.264"E

Výchozí nadmořská výška: 985 m

Konečné místo trasy: Javoří Píla      Loc: 49°2'20.345"N, 13°26'18.645"E

Konečná nadmořská výška: 1030 m

Nejvyšší bod na trase: 1030 m n.m.

Povrch: asfalt

### 9.7.3 Trasa na Březník

Celková délka trasy: 7,5 km

Výchozí bod: parkoviště - obec Modrava      Loc: 49°1'26.328"N, 13°29'47.264"E

Výchozí nadmořská výška: 985 m

Konečné místo trasy: Březník      Loc: 49°4'50.385"N, 13°27'33.12"E

Konečná nadmořská výška: 1130 m

Nejvyšší bod na trase: 1130 m n.m.

Povrch: asfalt

### 9.7.4 Trasa k Pramenům Vltavy

Celková délka trasy: 6 km

Výchozí bod: parkoviště – obec Kvilda      Loc: 49°1'5.731"N, 13°34'44.994"E

Výchozí nadmořská výška: 1100 m

Konečné místo trasy: Prameny Vltavy      Loc: 48°58'27.926"N, 13°33'37.901"E

Konečná nadmořská výška: 1172 m

Nejvyšší bod na trase: 1172 m n.m.

Povrch: asfalt

### 9.7.5 Trasa na Bučinu

Celková délka trasy: 7.5 km

Výchozí bod: parkoviště – obec Kvilda      Loc: 49°1'5.731"N, 13°34'44.994"E

Výchozí nadmořská výška: 1100 m

Konečné místo trasy: Bučina      Loc: 48°58'40.805"N, 13°35'27.146"E

Konečná nadmořská výška: 1170 m

Nejvyšší bod na trase: 1170 m n.m.

Povrch: asfalt

### **9.7.6 Trasa kolem vrcholu „Tok“ 1023 m n.m.**

Celková délka trasy: 2 km

Výchozí bod: parkoviště – obec Gerlova Huť      Loc: 49°9'47.429"N, 13°16'51.006"E

Výchozí nadmořská výška: 960 m

Konečné místo trasy: Vyhlídka      Loc: 49°9'8.515"N, 13°16'34.879"E

Konečná nadmořská výška: 980 m

Nejvyšší bod na trase: 990 m n.m.

Povrch: asfalt

### **9.7.7 Trasa pod Sklářským vrchem 1195 m n.m.**

Celková délka trasy: 1.4 km

Výchozí bod: parkoviště – obec Gerlova Huť      Loc: 49°9'47.429"N, 13°16'51.006"E

Výchozí nadmořská výška: 960 m

Konečné místo trasy: křižovatka pod Tokem      Loc: 49°9'9.31"N, 13°16'53.416"E

Konečná nadmořská výška: 1010 m

Nejvyšší bod na trase: 1010 m n.m.

Povrch: asfalt

S dopomocí vozíčkáře je možné absolvovat trasu k hotelu Grádl v Železné rudě.

V tom případě celková délka trasy trasy: 5 km

### **9.7.8 Trasa na Nový Brunst**

Celková délka trasy: 1 km

(po zelené TZ) směr Pancíř 1214 m n.m

Parkoviště: křižovatka Pod Mlýnským vrchem      Loc: 49°9'54.31"N, 13°16'42.092"E

Výchozí nadmořská výška: 960 m

Konečné místo trasy: Vyhlídka      Loc: 49°10'9.102"N, 13°16'6.303"E

Konečná nadmořská výška: 965 m

Povrch: asfalt

### **9.7.9 Trasa pod Cetlovou Hůrkou 964 m n.m.**

Celková délka trasy: 1 km

Výchozí bod: parkoviště - Pod bývalou brusírnou Loc: 49°8'53.525"N, 13°20'9.265"E

Výchozí nadmořská výška: 880 m

Konečné místo trasy: Vyhlídka Loc: 49°8'46.36"N, 13°20'51.565"E

Konečná nadmořská výška: 885m

Povrch: asfalt

### **9.7.10 Trasa podél Slatinného potoka**

Celková délka trasy: 1.9 km

Výchozí bod: parkoviště - U potoka Loc: 49°9'6.208"N, 13°20'23.034"E

Výchozí nadmořská výška: 865 m

Konečný bod: částečná vyhlídka Loc: 49°9'59.667"N, 13°19'47.639"E

Konečná nadmořská výška: 925 m

Nejvyšší bod na trase: 925 m

Povrch: asfalt, k vyhlídce 100 m štěrk

### **9.7.11 Trasa podél Prášilského potoka**

Celková délka trasy: 3.6 km

Výchozí bod: parkoviště - obec Prášily Loc: 49°6'16.179"N, 13°22'42.726"E

Výchozí nadmořská výška: 830 m

Konečný bod: Frantův most Loc: 49°4'41.732"N, 13°22'0.62"E

Konečná nadmořská výška: 940 m

Nejvyšší bod na trase: 940 m

Povrch: asfalt



### 9.7.12 Trasa Svinná Lada – Nové Hutě

Celková délka trasy: 3,3 km

Výchozí bod: parkoviště: IC Svinná Lada                      Loc: 49°1'5.731"N, 13°34'44.994"E

Výchozí nadmořská výška: 930 m

Konečné místo trasy: občerstvení Fraňková                      Loc: 49°1'36.125"N, 13°39'8.143"E

Konečná nadmořská výška: 950 m

Nejvyšší bod na trase: 960 m n.m.

Povrch: asfalt

### 9.7.13 Trasa Stožec – Pěkná – Ovesná – Nová Pec

Výchozí bod: parkoviště obce Stožec                      Loc: 48°51'31.996"N, 13°49'10.18"E

Výchozí nadmořská výška: 780 m

A) Celková délka trasy: 8 km

Konečné místo trasy: Pěkná ČD                      Loc: 48°50'53.28"N, 13°54'41.045"E

Konečná nadmořská výška: 740 m

Nejvyšší bod na trase: 960 m n.m.

Povrch: asfalt

B) Celková délka trasy: 13.5 km

Konečné místo trasy: Ovesná ČD                      Loc: 48°48'22.338"N,  
13°56'19.236"E

Celková délka trasy: 13,5 km

Konečná nadmořská výška: 740 m

Nejvyšší bod na trase: 960 m n.m.

Povrch: asfalt

B) Celková délka trasy: 16 km

Konečné místo trasy: Nová Pec ČD                      Loc: 48°47'23.408"N, 13°57'17.336"E

Konečná nadmořská výška: 730 m

Nejvyšší bod na trase: 960 m n.m.

Povrch: asfalt

## 10 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

### 10.1 Cíle práce

Námi realizovaný výzkum se týká určení vnímání kvality života návštěvníků Národního parku a Chráněné krajinné oblasti Šumava. Srovnávání se týká vnímání kvality života osob zdravých a zdravotně postižených, odkázaných na invalidní vozík.

Touto prací se chceme pokusit poukázat na některé existující problémy, které v důsledku omezení pohybu vznikají a nalezení nových možností rekreace vozíčkářů.

Pomocí anketního zjišťování zmapovat nabídku bezbariérového ubytování v regionu a zhodnotit vývoj této problematiky v průběhu tří let.

### 10.2 Úkoly práce

Prostudovat - odbornou literaturu

Popsat pojem zdravotně postižený

Popsat možnosti rekreace zdravotně postižených

v Národním parku a Chráněné krajinné oblasti Šumava

Popsat a zmapovat nové vhodné trasy pro vozíčkáře

Popsat a zmapovat možnosti bezbariérového ubytování

v Národním parku a Chráněné krajinné oblasti Šumava

Popsat nabídku možností pohybových aktivit v zimním a letním období

Popsat pojem kvalita života

Vybrat soubor vhodných respondentů

Vybrat metody sledování

Provést výzkum

## 11 KLASIFIKACE POUŽITÉHO VÝZKUMU

Jedná se o výzkum, při kterém je používán kvantitativní metodologický přístup. V našem případě hledáme příčinu relativně známého stavu. Sledované osoby či skupiny nepodrobujeme procedurám vedoucím k pochopení vztahu mezi nezávislými proměnnými a proměnnou závislou – tento proces již proběhl spontánně, přirozeně a bez naší účasti. Známe tedy závislou proměnnou, a to je určitý stav kvality života jedinců (měřený pomocí standardizovaného dotazníku) a hledáme nezávislé proměnné, které v dané situaci působí jako proměnné intervenující, tedy ty, které ovlivňují zhoršení či naopak zlepšení kvality života.

Podstata výzkumu spočívala v komparaci kritérií a měření QOL:

- *Základních charakteristik* (pohlaví, věk)
- *Demografických ukazatelů*
- *Institucionálních aspektů* (vzdělání, zaměstnání)
- *Sociálních a ekonomických aspektů*
- *Individuálních psychických aspektů* (rasy důležitosti, spokojenosti)

Pomocí subjektivního dotazníku, který pracuje s kritérii nominálními a pro kvalitu života s ordinálními škálami. U kvality života zjišťujeme respondentovou spokojenost v určitých jeho životních oblastech s ohledem na jejich důležitost. Tím dostáváme profil kvality života, ať již respondenta, nebo celé skupiny. Jde o měření kvality života, vztahu mezi přáním a očekáváním jedince.

Zpracovávání získaných dat bylo realizováno pomocí matematicko-statistických metod a s použitím programu MS Excel. Vyhodnocené výsledky a jejich následný výstup probíhal pomocí tabulek a grafů zpracovaných výpočetní technikou. (Čichoň, 2005)

### 11.1 Charakteristika dotazníku QOL – CZ (SQUALA – CZ)

Výchozí dotazník jsme v první části doplnili o položky nezbytné pro náš výzkum. Dále je rozdělen do tří částí. První obsahuje 17 položek, které zachycují identifikaci, demografické, personální, ekonomické ukazatele, zdravotní diagnózu, míru individuálních pohybových aktivit a vztah k přírodě. Druhou a třetí část tvoří

individuální psychické aspekty, kde každá se skládá z 23 oblastí zachycujících realitu života a je skórována s ohledem na míru:

- **Důležitosti** pro život vyšetřované osoby
- **Spokojenosti** vyšetřované osoby s touto oblastí.

Vyšetřovaný respondent ohodnocuje na pětibodové verbálně zakotvené stupnici nominální škálu subjektivní důležitosti každé oblasti a zároveň vyjadřuje, jak je s každou oblastí spokojen. Za důležité považujeme to, že bere v úvahu svou osobní hierarchii hodnot.

Při skórování každé oblasti je třeba, aby vyšetřovaná osoba odpovídala na každou otázku:

- na základě aktuální skutečnosti,
- bez ohledu na to, zda může nebo nemůže skutečně participovat na popsanych činnostech
- s co největší upřímností a přesností.

Výsledné vyhodnocení se provádí ve formě profilu kvality života. Takto lze rovněž srovnávat mezi sebou různé skupiny osob s respektem různých postižení (onemocnění) a sledovat hodnotové preference i u „zdravé“ populace. (Čichoň, 2005)

## 11.2 Administrace dotazníku

Respondentům je předložena námi modifikovaná varianta české adaptace dotazníku kvality života SQUALA-CZ-S obsahující průvodní dopis. Dotazník vyplňují respondenti jednotlivě nebo skupinově. Zapotřebí však je, aby byla k dispozici osoba, která je nápomocná respondentům při vyplňování a je schopná zodpovědět dotazy.

Po úvodním navázání kontaktu a předložení formuláře dotazníku se respondentovi stručně objasní účel, cíle a zaměření šetření dotazníku. Je zapotřebí zdůraznit, že se jedná o anonymní dotazník, ujistit o důvěrném charakteru sdělených informací a vyzvat respondenty k otevřenosti. Ve všech případech byla snaha zachovat jednotný postup.

Začneme vysvětlením, že nejprve přijdou otázky, které zjišťují základní informace o respondentovi a na to navazují otázky, jaké hodnoty uznáváte, co je pro Vás v životě

důležité. Dále pak následuje sada otázek zaměřená na to, jak se cítíte spokojeni v jednotlivých oblastech svého života.

Respondentovi nejdříve ukážeme, jak se má v dotazníku u položek **důležitosti** orientovat. Na jednotlivá tvrzení v řádcích si respondent vždy musí položit otázku: „Jak je pro mě důležité“ a pak vybere příslušnou vhodnou odpověď ve sloupcích (od nezbytné až po bezvýznamné). Po vyplnění všech položek druhé části dotazníku začíná vyplňovat třetí část dotazníku na následující straně. V této části následují otázky na **spokojenost**, které se vyplňují stejným způsobem jak na straně předcházející: u řádku si respondent pokládá otázku: „Jak jsem spokojen,“ ve sloupci pak vyhledá svou odpověď (od zcela spokojen až po velmi zklamán). Pak je ještě, pro orientaci respondentů, informujeme o tom, k jaké době se dotazník vztahuje a připomeneme, že se zjišťuje jejich aktuální stav.

V dané chvíli je třeba respondenty ujistit o tom, že celková doba vyplňování je zhruba 15 minut a v případě delší doby že posečkáte. Pak necháváme respondenty v přítomnosti pověřené osoby vyplňovat dotazník. V případě, že se respondent na něco zeptá nebo že mu je nějaká otázka nejasná, musíme nechat otázku otevřenou a doporučit mu, ať odpoví tak, jak si danou otázku interpretuje. (Čichoň, 2005)

### 11.3 Popis měření kvality života a převod na numerické hodnoty

Dotazník SQALA-CZ umožňuje nejprve získávat hrubé skóry, které je třeba dále zpracovat a získat parciální skór každé oblasti. Všechny parciální skóry se nám pak zobrazují ve formě profilu kvality života jak s ohledem na důležitost, tak na spokojenost. Výslednou a konečnou hodnotou jedince pak je celkový skór QOL.

Zpracování **hrubých skór** získaných pomocí aplikace QOL-CZ se opírá o původní systém Zannottiho, kde každý respondent hodnotí každou oblast (celkem 46) na pětibodové škále. Těmto škálám se pak při vyhodnocování podle stanoveného klíče přidělují body, aby se následovně utvořily ordinální škály:

- **hodnotí důležitost** - body 4-0 (nezbytné 4, velmi důležité 3, středně důležité 2, málo důležité 1, bezvýznamné 0). Označováno jako D 01-23,
- **hodnotí spokojenost** - body 5-1 (zcela spokojen 5, velmi spokojen 4, spíše spokojen 3, nespokojen 2, velmi zklamán 1). Označováno jako S 01-23.

**Parciální skóre** pro danou oblast života (např. zdraví) – označováno jako QOL 01 – je dáno součinem skóre důležitosti D01, jež nabývá hodnoty 4 až 0 a skóre spokojenosti S01 s hodnotami 5 až 1 a nabývá tedy hodnoty od 0 až 20 bodů. Dojde-li k tomu, že respondent hodnotí nějakou oblast důležitosti života jako bezvýznamnou, pak nezáleží na tom, jak dále hodnotí svou spokojenost - parciální skóre je vždy 0 bodů. Maximálního skóre 20 bodů je dosaženo v případě, kdy respondent je „zcela spokojen“ (S01 má 5 b.) v oblasti života, kterou považuje za „nezbytnou“ (D01 má 4 b.).

„Výsledky dotazníku ve formě profilu parciálních skóre poskytují názorný přehled o tom, které oblasti života jsou u určité skupiny osob narušeny, resp. v jaké míře.“ (Dragomirecká, Škoda, 1997)

Umožňují rovněž srovnávání, a to jak mezi skupinami různě postižených osob, tak i s kontrolním souborem. Hodnocené profily hrubých skóre důležitosti vypovídají o hierarchii hodnot sledovaného souboru.

**Celkové skóre** (poměrovou škálu) pak získáme součtem všech parciálních skóre. Ty umožňují globální zhodnocení kvality života (celkové skóre QOL-CZ). To nám dá suma (QOL 01+ QOL 02+...QOL 23). (Dragomirecká, Škoda, 1997)

## 11.4 Postup při analýze výsledků

Nejdříve provedeme základní deskripci všech nominálních měření dotazníku. Vědecká průkaznost výsledků výzkumu závisí na „statistické významnosti“ jedině tehdy, jestliže vědecká otázka si žádá použít nikoli deskriptivní, ale induktivní statistické usuzování, tj. tedy jen ve dvou případech:

- a) Randomizační procedurou byl proveden náhodný reprezentativní výběr z tzv. opory výběru, tj. z evidence základního souboru, a cílem je provést zobecnění z výběru na základní soubor s přijatelnou chybou a přijatelným rizikem.
- b) Randomizační procedurou byl připraven design experimentu a cílem je zhodnotit, zda výsledky překračují náhodnost experimentu, kterou jsme tak do něj vložili. (Blahuš, 2000)

Dále převedeme všechny ordinálních měření na numerickou hodnotu a dojde k následnému kvantitativnímu zpracování získaných dat, které zrealizujeme pomocí matematicko - statistických postupů. Následně provedeme zjištění a srovnání celkového skóru kvalit života u všech výzkumných skupin.

## **11.5 Průběh sběru dat**

Distribuci dotazníku jsme rozptýlili po vybraných informačních centrech NP a CHKO Šumava a do vybraných objektů sloužících k rekreaci. Do sběru dat jsme zařadili všechny dotazníkové šetření zdravotně postižených respondentů bez rozdílů diagnózy. Sběr dat začal v červnu roku 2008.

Ukončení sběru dat došlo v únoru roku 2010. K tomuto datu se nám podařilo nashromáždit 115 dotazníkových šetření. 16 dotazníkových šetření bylo ze zpracování dat vyřazeno z důvodu pochybnosti ke sděleným údajům, nebo z důvodu nedostatečného vyplnění jednotlivých částí formuláře. Po provedení selekce všech dotazníků jsme dostali skupinu 99 osob.

## **11.6 Popis vzorku respondentů**

Výzkumný soubor dotazníkového šetření tvoří 99 ze 115 dotazovaných respondentů. 22 respondentů tvoří tělesně postižení návštěvníci NP a CHKO Šumava. Pro srovnání výsledných hodnot celkové QOL našich respondentů (graf č. 23) jsme použili výsledků zdravých cyklistů z dotazníkového šetření SQUALA uváděných v diplomové práci Crhové Simony 2007 „Výkonnostní cyklistika a její vliv na kvalitu života tělesně postižených.“

Čichoň (2005) v disertační práci „Význam pohybových aktivit pro kvalitu života jedinců s tělesným postižením,“ uvádí průměrné celkové skóre u skupiny sportujících paraplegiků, také průměrné celkové skóre u skupiny nesportujících paraplegiků. Tyto, a naše výsledné hodnoty jsme vzájemně porovnali.

## 11.7 Vymezení skupin

Vytvořili jsme dvě skupiny s tímto rozdělením:

- 1) skupina tvořená 77 respondenty z řad zdravých rekreatů
- 2) skupina tvořená 22 respondenty z řad zdravotně postižených rekreatů

Různorodost zdravotního postižení v tak malé skupině osob dále neumožňovala vytvořit další podskupiny k možnosti dalšího zkoumání v rámci jednotlivých diagnóz v oblasti cestovního ruchu.



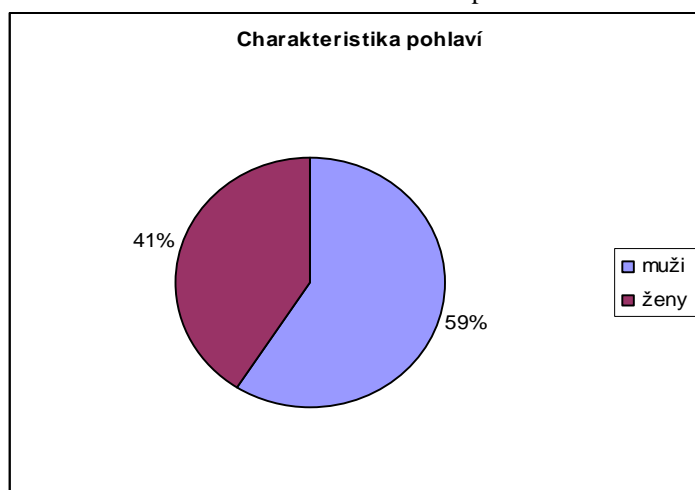
## 12 VÝSLEDKY VYPLÝVAJÍCÍ Z VÝZKUMU

### 12.1 Pohlaví respondentů

Vybraný soubor vzorku tvořilo 47.5 % mužů a 52.5% žen.

Vzorek respondentů našeho výzkumu jsme porovnali s vzorkem respondentů běžné populace což představuje 57% žen a 43% mužů. (Český statistický úřad)

Graf č.1: Charakteristika pohlaví



Zdroj: vlastní

### 12.2 Věkový průměr

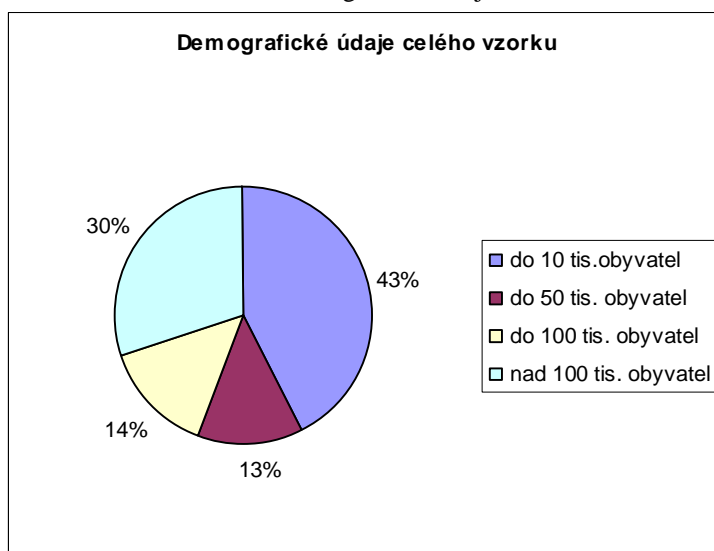
Věkový průměr našich respondentů je 47 let, nejmladšímu respondentovi bylo 16 let a nejstaršímu 82 let. Průměrný věk mužů činí 45 let, nejmladšímu bylo 17 let a nejstaršímu 82 let, průměrný věk u žen činil 47 let, z toho nejmladší účastnice měla 16 let a nejstarší 75 let.

### 12.3 Demografické srovnání

V celém zkoumaném vzorku bylo největší zastoupení respondentů 43 % z obcí do 10 000 obyvatel. Na druhém místě pak tvořil vzorek 30% respondentů z města nad 100 000 obyvatel. Třetí místo pak zastupovala skupina 14% respondentů pocházejících

z měst do 100 000 obyvatel. Poslední čtvrtou skupinu zastoupenou 13% tvoří respondenti z měst do 50 000 obyvatel.

Graf č.2.: Demografické údaje celého vzorku

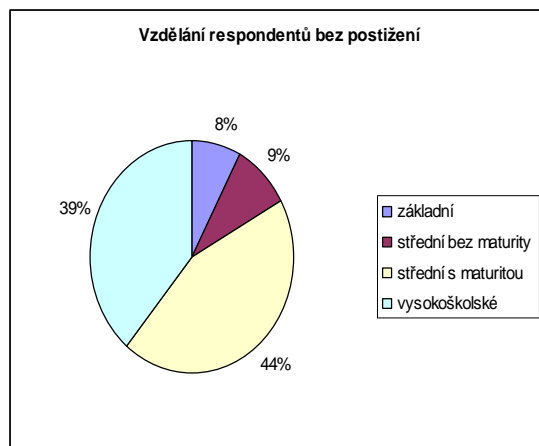


Zdroj: vlastní

## 12.4 Vzdělání respondentů

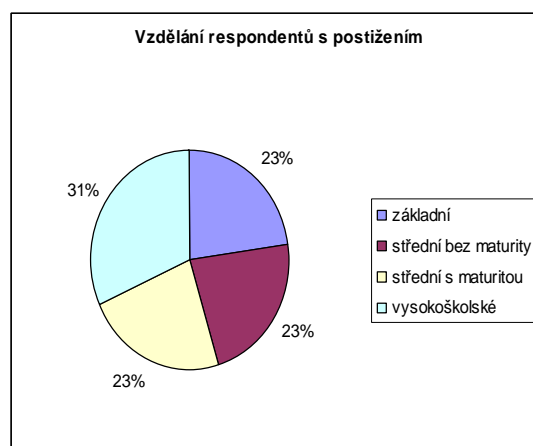
Oblast vzdělání jsem vypracovala do dvou grafů, kde porovnávám celkově skupinu postižených a skupinu bez postižení. Na první pohled je patrný rozdíl v zastoupení škály vzdělání. Důvodem by mohl být nízký věk respondentů z kategorie zdravotně postižených respondentů, dále to může být nepoměr v počtu zastoupených respondentů 77 : 22 (zdravý : zdravotně postižených), v neposlední řadě samotné postižení může být důvodem k nižšímu typu dosaženého vzdělání.

Graf č. 3: Vzdělání u skupiny bez postižení



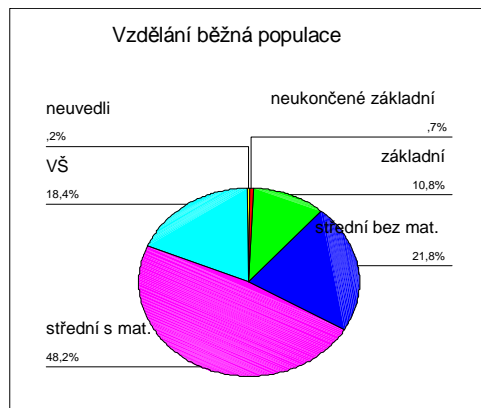
Zdroj: vlastní

Graf č. 4: Vzdělání u skupiny s postižením



Zdroj: vlastní

Graf č.5: Pro porovnání uvádíme graf č.5, který zaznamenává hodnoty vzdělání u běžné populace.

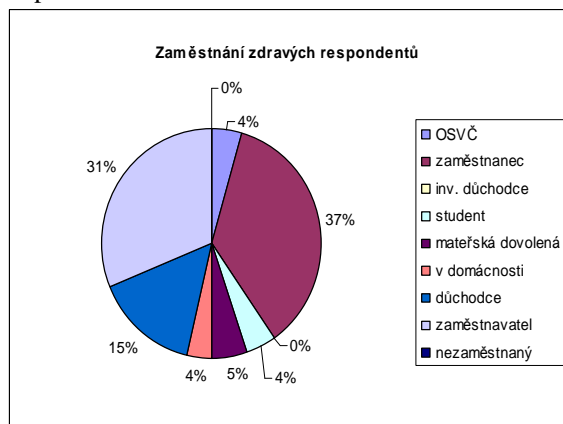


Zdroj: Čichoň, (2005)

## 12.5 Zaměstnání respondentů

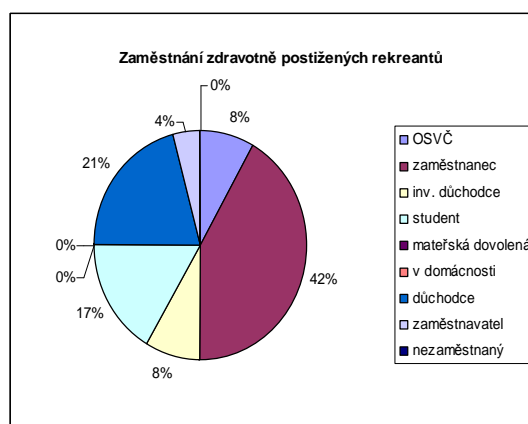
Otázka zaměstnání nebyla pro náš výzkum zásadní, porovnávali jsme dvě skupiny respondentů zdravých a zdravotně postižených. Největší skupinu u zdravých i zdravotně postižených respondentů tvořila skupina osob se zaměstnaneckým poměrem: (37%) - u osob zdravých, (42%) - u osob se zdravotním postižením. Druhou nejpočetnější skupinu tvořili: zaměstnavatelé - u zdravých respondentů (31%), u zdravotně postižených - důchodci (21%). Třetí nejpočetnější skupinu u zdravých respondentů tvořili důchodci (15%), u zdravotně postižených studenti (17%). Nulové hodnoty zaznamenali nezaměstnaní u obou zkoumaných skupin, což je dostatečně vypovídající o skutečnosti, kterou nezaměstnanecký poměr nese.

Graf č.6: Zaměstnání zdravých respondentů respondentů



Zdroj: vlastní

Graf č.7: Zaměstnání zdravotně postižených respondentů

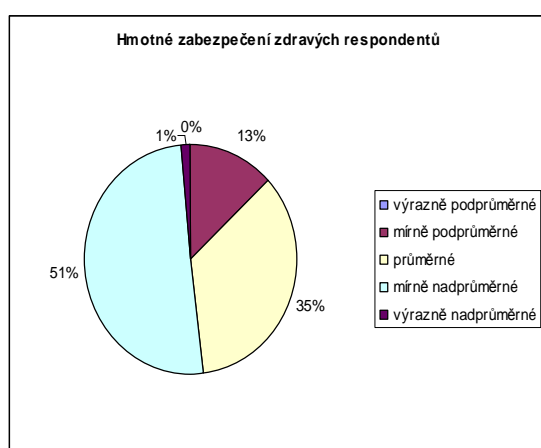


Zdroj: vlastní

## 12.6 Hmotné zabezpečení respondentů

Hmotné zabezpečení považují za jednu z klíčových oblastí v kontextu rekreace. Tady je potřeba zdůraznit, že získaný vzorek respondentů patří do ekonomicky dobře situované části obyvatelstva. Tato část populace považuje za jednu s priorit investování do sebe, do svého volného času či odpočinku formou rekreace. Pro porovnání uvádíme graf č.10, který ukazuje, jak je na tom v otázce hmotného zabezpečení běžná populace.

Graf č. 8: Hmotné zabezpečení zdravých respondentů



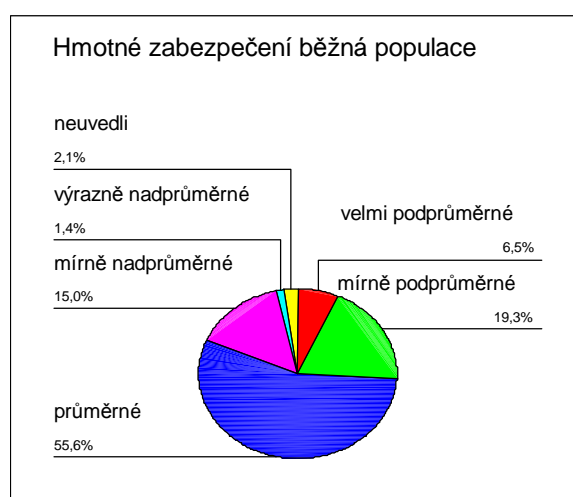
Zdroj: vlastní

Graf č. 9: Hmotné zabezpečení zdravotně postižených respondentů



Zdroj: vlastní

Graf č.10: Hmotné zabezpečení běžná populace



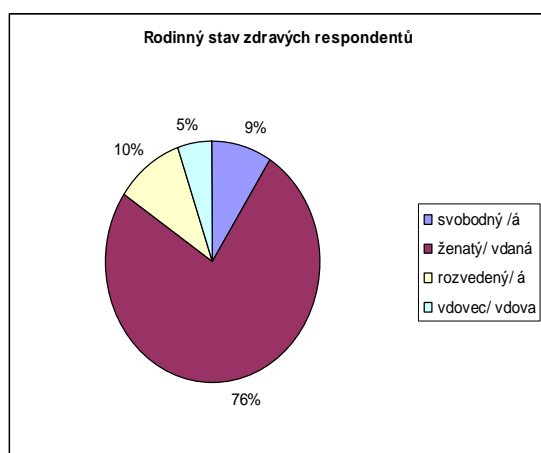
Zdroj: Čichoň (2005)

## 12.7 Rodinný stav

Získané výsledky našeho dotazníkového šetření v porovnání s běžnou populací ukazují, která skupina obyvatel nejvíce vyhledává vnitrozemskou dovolenou (vzhledem k místu sběru dat). Výslednou nejpočetnější skupinu se 76% reprezentují zadaní (ženatí/vdané) respondenti bez postižení, což je 20% nad výslednou hodnotou běžné populace.

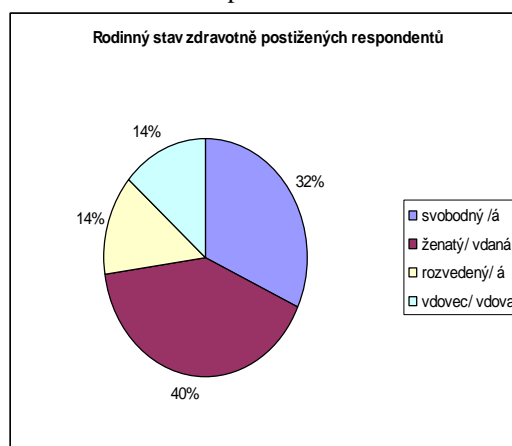
U osob s postižením je skupina ženatých (vdaných) o 16% menší než výsledná hodnota běžné populace, přičemž 32% svobodných zdravotně postižených respondentů procentuálně odpovídá vzorku svobodných v běžné populaci.

Graf č.11: Rodinný stav zdravých respondentů



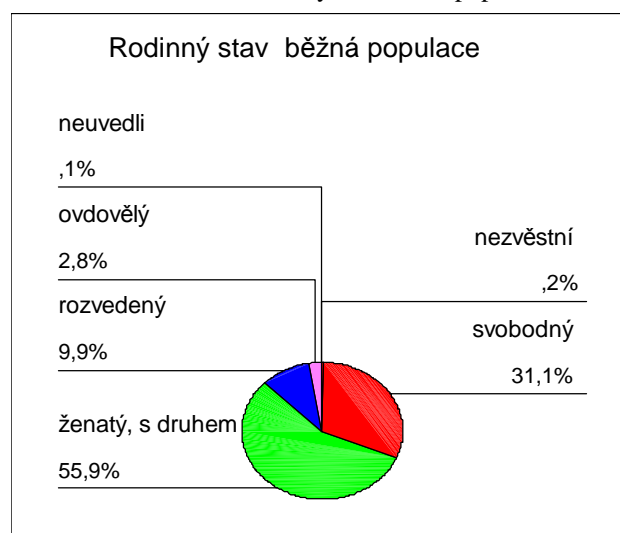
Zdroj: vlastní

Graf č.12: Rodinný stav zdravotně postižených respondentů



Zdroj: vlastní

Graf č. 13 Rodinný stav běžné populace



Zdroj: Čichoň (2005)

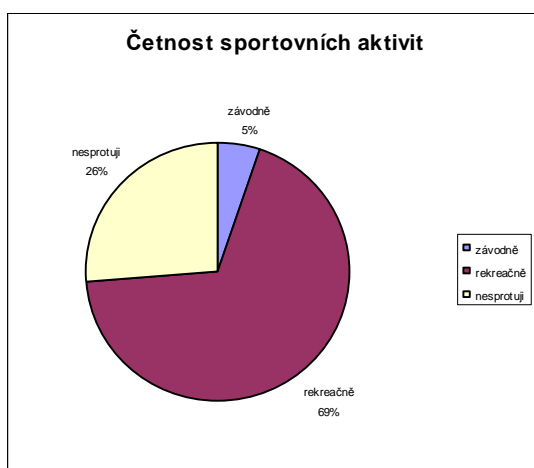
## 12.8 Sportovní aktivity

Na otázku, zda sportují se jednotliví respondenti řadili do třech skupin podle těchto možností:

- Závodně
- Rekreačně
- Nesportuji (viz příloha Dotazník SQUALA)

V grafu č. 14, je zaznamenána nejpočetnější skupina u zdravých respondentů, která je tvořena rekreačními sportovci (69%). U zdravotně postižených respondentů je nejpočetnější skupina nesportujících rekreatantů (62%). Odpovědi na otázku: „Jaké sporty preferujete“? jsme sloučili do jedné skupiny. Nejčastější odpovědi, které jsme dostali jsou zaznamenány v grafu č. 16. Nejpopulárnějším sportem, kterému se respondenti ve svém volném čase věnují je cyklistika (24%), druhé nejoblíbenější místo mezi rekreačními sporty zaujímá turistika (17%), třetí kategorii obsadilo cvičení (12%), jak respondenti uváděli: aerobic, joga, powerjoga, orientální tanec, pilates a jiné aktivity povětšinou pro ženy.

Graf č.14: Četnost sportovních aktivit zdravých respondentů



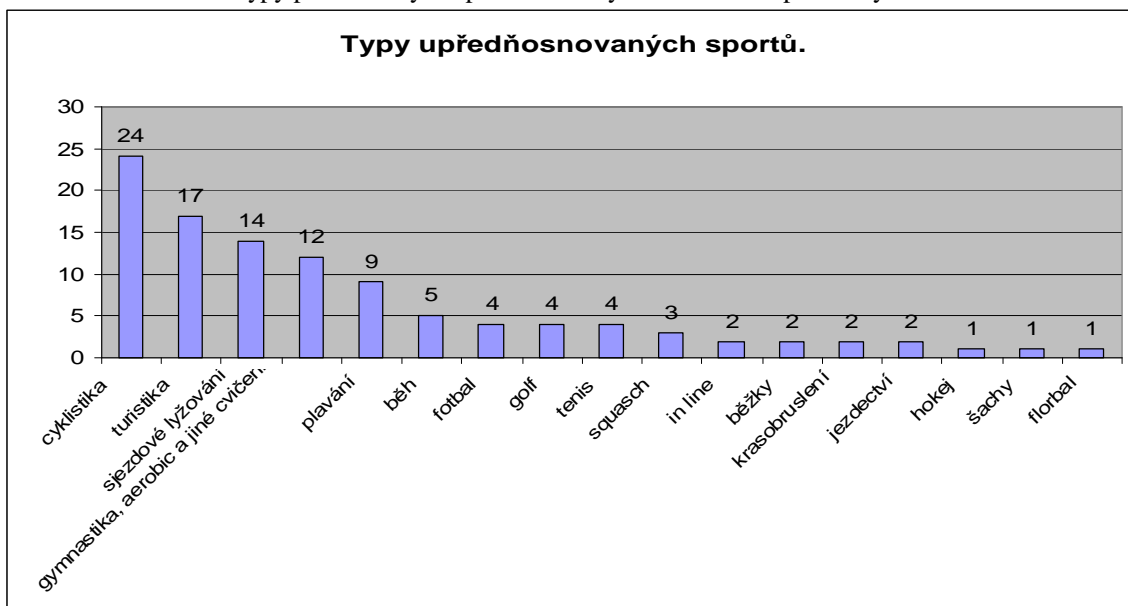
Zdroj: vlastní

Graf č.15: Četnost sportovních aktivit zdravotně postižených respondentů



Zdroj: vlastní

Graf č. 16: Typy preferovaných sportů u zdravých a zdravotně postižených rekreatantů

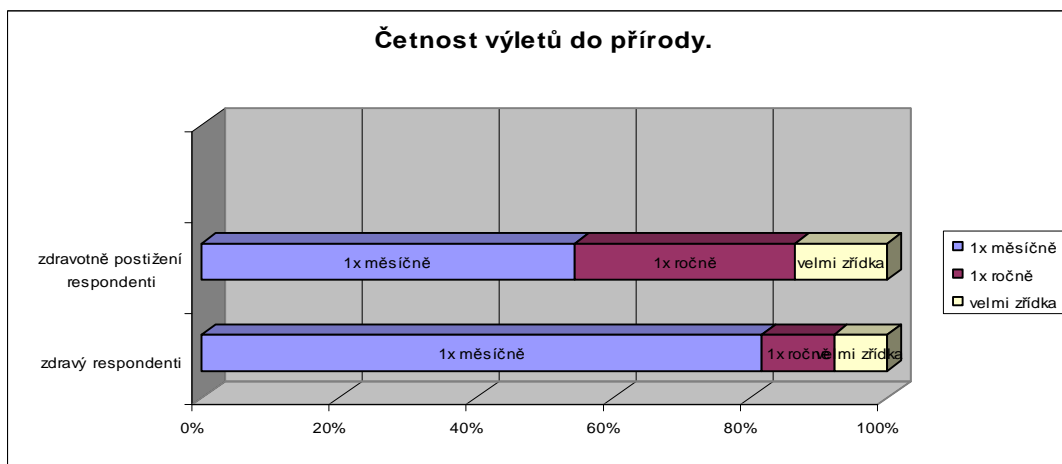


Zdroj: vlastní

## 12.9 Odpočinek v přírodě

Ve vztahu ke způsobu trávení volného času respondentů nás zajímali odpovědi na otázku: „Jezdíte do přírody“? 82% respondentů z řad rekreatantů bez postižení navštěvuje přírodu alespoň 1x měsíčně, přičemž z řad respondentů s postižením jenom 54%. Poněkud málo radostné bylo zjištění extrémně nízké (méně než 1x ročně) návštěvnosti přírody, což uvedlo 14% zdravotně postižených respondentů a 8% zdravých respondentů. Hlavním důvodem malé návštěvnosti zdravotně postižených může být náročnost, nepředvídané okolností a více energie na přípravu odpočinku, či dovolené v přírodě. Důvodem může být menší informovanost o dostupnosti Šumavy.

Graf č.17: Četnost výletů do přírody u zdravých a zdravotně postižených rekreatantů.

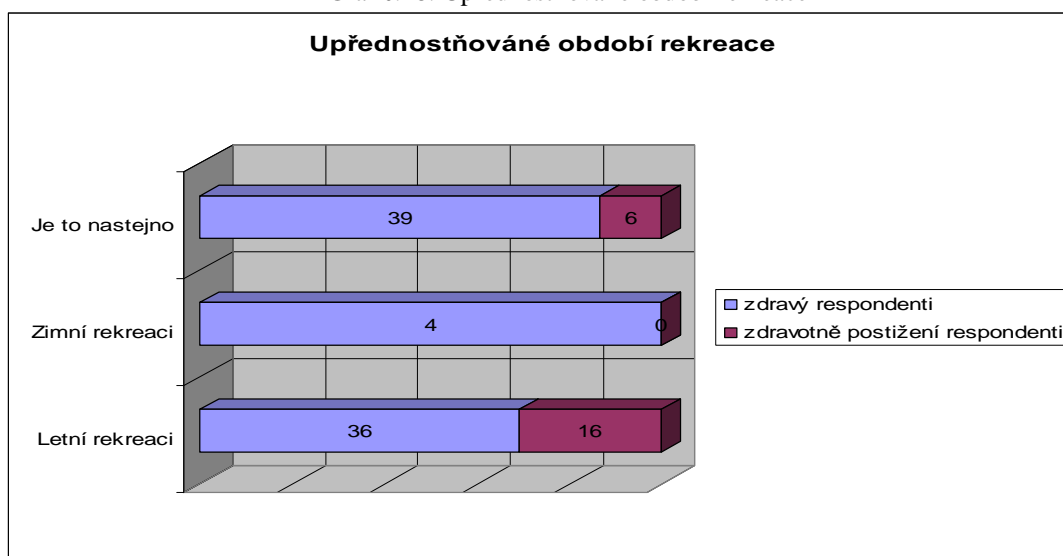


Zdroj: vlastní

## 12.10 Typy rekreace

Problematiku výběru ročního období k rekreaci či odpočinku respondentů jsem vypracovala do pruhového grafu č. 18, aby byl na první pohled patrný nízký zájem o zimní rekreaci u osob s postižením. Důvodem této skutečnosti může být velké množství zatěžujících skutečností. Pro oblast Šumavy, kterou jsem zpracovávala, lze jednoznačně říci, že pohyb osob se zdravotním postižením je v zimě mnohem náročnější zejména pro množství všudypřítomného sněhu. Dostupnost bezbariérových tras, ubytovacích zařízení a restaurací je pro sněh ztížena. Bezbariérová informační centra jsou v omezených otvíracích časech otevřena, ale pro sněhové podmínky velmi často pro osoby se zdravotním postižením zcela nedostupná. U zdravých respondentů je zájem o zimní dovolenou cca 2x nižší než o dovolenou v letním období.

Graf č.18: Upřednostňované období rekreace



Zdroj: vlastní

## 12.11 Návrhy na zpřístupnění NP a CHKO Šumava

V našem dotazníkovém šetření nás zajímali odpovědi respondentů na otázku směřující ke zlepšení podmínek pro rekreaci vozíčkářů. Do výsledného grafu č. 19, byli vloženy



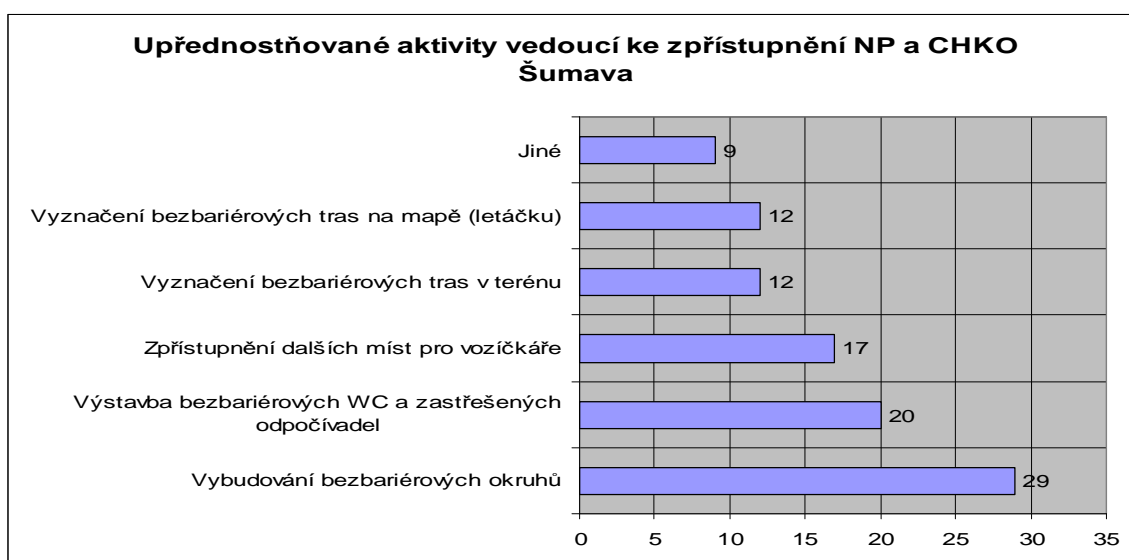
veškeré odpovědi od 99 respondentů. Nabízené možnosti vedoucí ke zpřístupnění NP a CHKO Šumava:

- vyznačení bezbariérových tras na mapě (letáčku)
- vyznačení bezbariérových tras v terénu
- výstavba bezbariérových WC a zastřešených odpočívadel
- zpřístupnění dalších míst pro vozíčkáře
- vybudování bezbariérových okruhů
- jiné

Odpovědi byli ve velké většině rovnoměrně zastoupené ve všech nabízených možnostech. Největší skupinu tvořili respondenti s návrhem na vytvoření bezbariérových okruhů v NP a CHKO Šumava. Tato skutečnost vypovídá o upřednostňování okruhů před lineární trasou. Projevený zájem o okružné trasy považují za přirozený, a to nejen pro výhodnost sjednocení výchozího a cílového bodu bez nutnosti zpětné dopravy z cílového místa na výchozí parkoviště, ale i proto, že celý život, od narození až ke smrti se člověk pohybuje v cyklech, tj. pohybuje se v kruhu.

Druhá největší skupina respondentů se vyjádřila pro potřebu výstavby bezbariérových WC a zastřešených odpočívadel. Vyznačení bezbariérových tras na mapě i v terénu by ocenilo 24% respondentů. V nabízené možnosti „jiné“ respondenti vyjádřili touhu o udržení stávajícího stavu NP a CHKO Šumava.

Graf č.19: Upřednostňované aktivity vedoucí ke zpřístupnění NP a CHKO Šumava

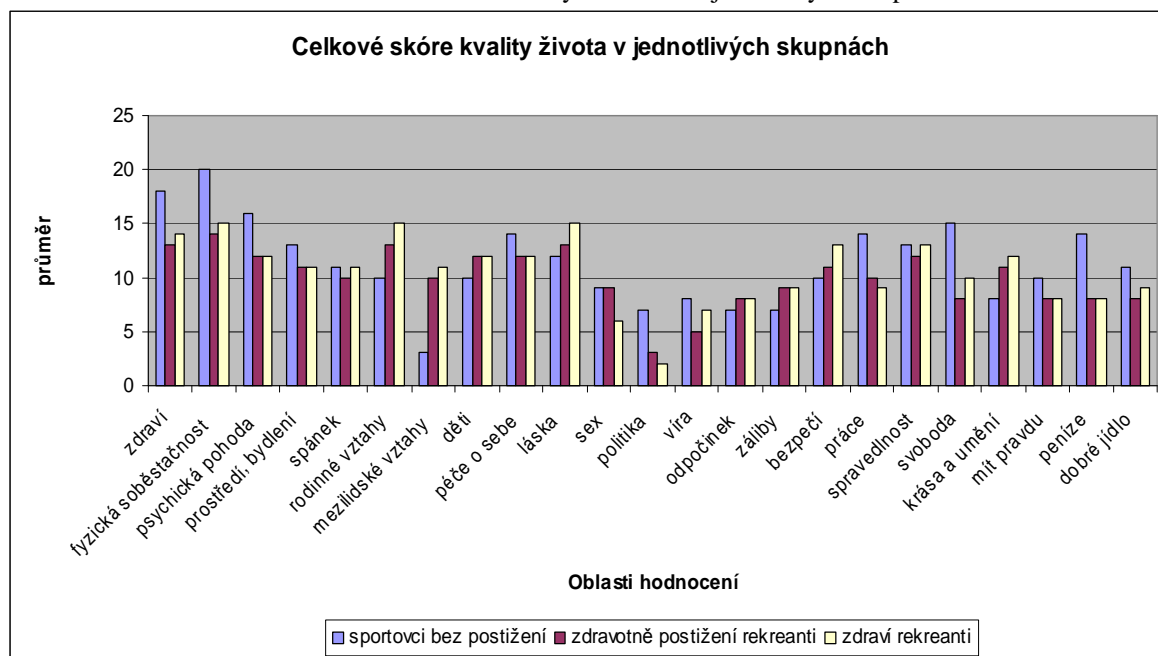


Zdroj: vlastní

## 12.12 Popis některých výsledků

Jak je uvedeno v kapitole 4.1. popisu celého vzorku“ jsme pro výsledné srovnání hodnot celkové QOL našich respondentů použili výsledků zdravých cyklistů z dotazníkového šetření SQUALA uváděných v diplomové práci Simony Crhové, 2007 – „Výkonnostní cyklistika a její vliv na kvalitu života tělesně postižených.“ Z grafu č. 20 lze vzájemně porovnat hodnoty průměrného celkového skóre QOL v jednotlivých oblastech hodnocení a to mezi skupinou sportovců bez postižení (zdroj: Crhová, 2007) se skupinou zdravých a zdravotně postižených respondentů s řad rekreatantů NP a CHKO Šumava (zdroj: vlastní).

Graf č. 20: Celkové skóre kvality života mezi jednotlivými skupinami



Zdroj: hodnoty zdravotně postižených a zdravých rekreatantů – vlastní, hodnoty sportovců bez postižení – Crhová (2007)

V grafu č. 22 lze vzájemně porovnat hodnoty průměrného celkového skóre QOL mezi skupinou sportovců bez postižení, zdravotně postiženými rekreatanty a zdravými rekreatanty. Nejvyšší vliv na kvalitu života u všech skupin našeho výzkumu má fyzická soběstačnost. Nejmenší účinek na kvalitu života jsme zaznamenali shodně u všech skupin v oblasti politiky. Výrazně větší důraz v porovnání s ostatními skupinami kladou zdravý sportovci na oblast zdraví, psychickou pohodu a peníze. Zdravý rekreatanti vidí

velký účinek na kvalitu života v oblastech jako jsou: rodinné vztahy, láska a bezpečí. Zdravotně postižení rekreatanti vnímají výraznější vliv na kvalitu života v rodinných vztazích, lásce, péči o sebe a spravedlnosti. Veškeré zkoumané oblasti u zdravotně postižených respondentů dosahují nižších hodnot než dosahují sportovci bez postižení a zdraví rekreatanti. Vyrovnanějších hodnot u všech skupin bylo dosaženo v oblastech spánku, odpočinku a spravedlnosti.

Shodné hodnoty jsme zaznamenali u skupin zdravotně postižených a zdravých rekreatantů v oblastech: mít psychickou pohodu, pečovat o sebe sama, odpočinku, zálibách, mít pravdu a mít peníze.

U skupin zdravých sportovců a zdravých rekreatantů jsme zaznamenali shodné hodnoty v oblastech spánku a spravedlnosti.

U skupin zdravých sportovců a zdravotně postižených rekreatantů jsme zaznamenali shodné hodnoty pouze v oblasti sexu, kdy dosáhli vyšších hodnot než zdraví rekreatanti. V žádné jiné oblasti se tyto dvě skupiny neshodují.

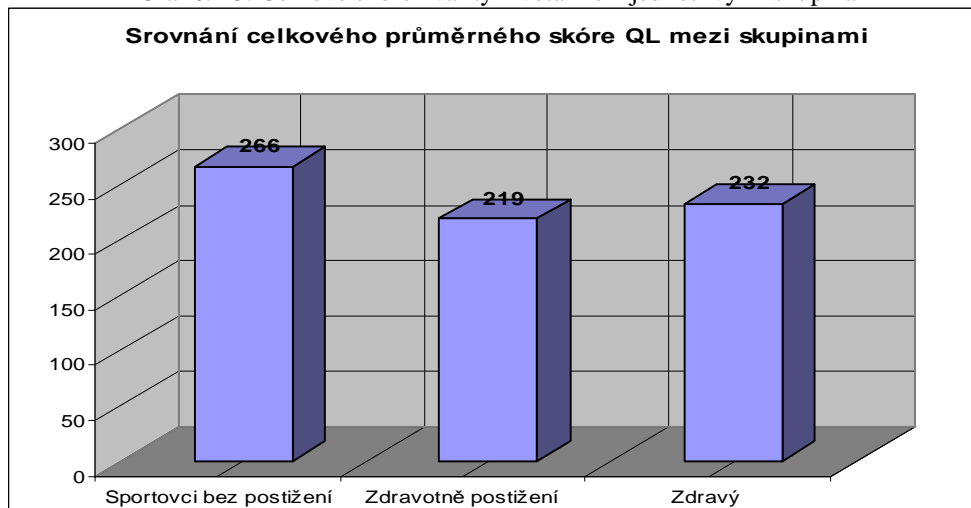
### **12.13 Výsledné hodnoty průměrného celkového skóre mezi skupinami**

Výsledné pořadí jak v průměru vnímají kvalitu života všechny zastoupené skupiny je patrné v grafu č. 23. Zaznamenané hodnoty vychází z průměrných skóre QL v jednotlivých oblastech. Toho hodnocení řadí na první místo sportovce bez postižení s 266 skóry. Rozdíl od možných maximálních hodnot 460 skóru pořád ještě ukazuje na rezervy, které tito jedinci zabývající se pohybovými aktivitami na vrcholové úrovni mají. Na otázku „Co by se dalo u této skupiny zlepšovat?“ nám odpoví výsledné průměrné hodnoty v jednotlivých oblastech lidského konání, které jsou vyjádřeny v grafu č. 20. Oblasti, v kterých skupina zdravých sportovců může výrazně ovlivnit hodnotu celkového skóre kvality života jsou všechny zbývající dotazované oblasti, vyjímaje fyzické soběstačnosti, v které tato skupina dosahuje maximálního skóre.

Celkové průměrné skóre 232 skóru jsme zaznamenali u skupiny zdravých respondentů, kteří se vrcholovému sportu věnují jenom částečně (5% respondentů ze skupiny), přičemž rekreačnímu sportu se věnuje 69% respondentů ze skupiny. Ke zvýšení kvality života přispívá i návštěva přírody. V této skupině navštěvuje přírodu 63% respondentů.

V prakticky všech dotazovaných oblastech může skupina zdravých respondentů výrazně ovlivnit kvalitu života, což je patrné z grafu č. 20.

Graf č. 23: Celkové skóre kvality života mezi jednotlivými skupinami



Zdroj: hodnoty zdravotně postižených a zdravých rekreatů – vlastní, hodnoty sportovců bez postižení – Crhová (2007)

U skupiny zdravotně postižených respondentů jsme zaznamenali nejnižší průměrné celkové skóre 219. Výslednou hodnotu celkové průměrné kvality života ovlivňují oblasti, v kterých tato skupina zaznamenala nižších hodnot jako srovnávací skupiny. Tady je potřeba upozornit na existující problémy, které přinesla životní změna jakou jistě zdravotní postižení této skupiny respondentů je.

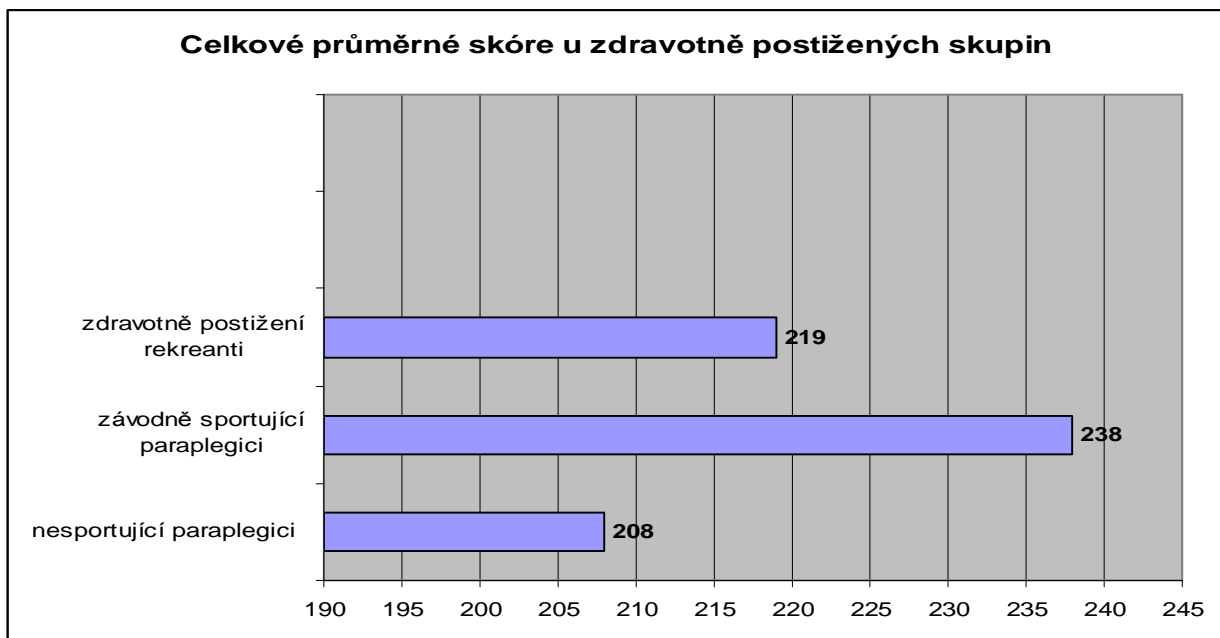
Čichoň (2005) v disertační práci „Význam pohybových aktivit pro kvalitu života jedinců s tělesným postižením,“ uvádí průměrné celkové skóre u skupiny sportujících paraplegiků, také průměrné celkové skóre u skupiny nesportujících paraplegiků. Tyto, a naše výsledné hodnoty jsme vzájemně porovnali.

Výslednou hodnotu celkového průměrného skóre sportujících paraplegiků - 238 skóre, nesportujících paraplegiků - 208 skóre, jsme porovnali se skupinou rekreatů se zdravotním postižením - 219 skóre.

Podle zaznamenaných výsledků, graf č. 24, se evidentně prokázalo, že existuje vliv pohybových aktivit na vnímání kvality života jednotlivce. Můžeme tedy hovořit, o zcela zásadním vlivu sportu na tělesné i duševní zdraví člověka.

Jak se vyjádřilo mnoho autorů: Hošek (1999), Jansa (2002), Fox (1999), Křivohlavý (2001), Kábele (1992), jedním s činitelů kvality života se jeví být tělesná aktivita, která může být záměrně užívána jako podpůrný a ochranný prostředek zkvalitňující život.

Graf č. 24: Celkové průměrné skóre kvality života mezi skupinami se zdravotním postižením



Zdroj: hodnoty zdravotně postižených rekreatantů – vlastní, hodnoty sportujících paraplegiků a nesportujících paraplegiků – Čichoň (2005)

## 13 DISKUZE

Kvalita života je velmi široký pojem, ve své komplexnosti a různorodosti těžko uchopitelný. O tom dostatečně vypovídají naměřené výsledné hodnoty našeho výzkumu, které svědčí o vnitřní nenaplněnosti většiny respondentů. Vzorce chování lidí nás nutí k neustálému hodnocení a srovnávání. To nás činí, zejména v našem vnitřním měřítku, nedostatečnými, nesvobodnými.

Jak se vyjádřil Patočka (1996): *„Lidský život je prostoupen normami, tj. nejrozmanitějšími předpisy, jak se chovat. Většina těchto norem působí, projevuje se v našem jednání, aniž jsme si toho výslovně vědomi.“*

Každý jedinec se srovnává s něčím, co již bylo dosaženo. Stejně tak se srovnává zdravotně postižený se zdravým člověkem, a právě zde spatřuje svoji vlastní nedokonalost.

*„Pokud se zaměříme na „vzestupné srovnávání“ s lidmi, kterým se daří lépe, ztrácíme pocit pohody a zdraví a začínáme být nespokojeni se svou situací. Srovnání s někým, kdo je zdravější nebo bohatší než my, zvýrazní naše vlastní omezení.“* (Barsky, 2007)

Toto nastavení jsme si vytvořili sami ve snaze být stále lepší a výkonnější. Popíráme některé naše vlastnosti nebo zastíráme vlastní habitus, ve snaze přiblížit se okolnímu „měřitelnému“ světu. Abychom se zbavili pokrytectví, musíme pochopit sami sebe a náš vztah k zákonům přírody. Takovéto „počátkování“, jak častokrát zmiňuje ve svých dílech Hogenová, Patočka a jiní filosofové. *„Ale počátkem je něco, čím jsme my sami a k tomu se nedostaneme poměřováním! Měřením zjistíme náš relativní poměr k věci, nic víc...“* (Hogenová, 2006)

Cesta, která vede k vnímání sebe sama jako dostatečnou, krásnou a celistvou bytost ve svém habitu, by mohla začít v přírodě tak, jak to vystihla Viilma (2004) *„Příroda lidstvu darovala všechny možnosti žít správně. Jak tuto možnost všichni společně a každý z nás jednotlivě využíváme, to si volíme my sami. Pokud někdo říká, že neumí vybírat, má možnost zvolit učení, jinými slovy, musí poznat sám sebe.“*

Výrazně vyšší naměřená hodnota u sportujících cyklistů v oblasti fyzické soběstačnosti vypovídá o vnitřní spokojenosti, které bylo dosaženo fyzickým pobýváním v přírodním prostředí.

Je možné souhlasit s výrokem Kirchnera: „*Všem sportům je společné, že si v nich člověk dokáže „osahat“ hranice svých možností. Především sportů, které probíhají v interakci s přírodou můžeme mnohdy tvrdit, že je dokáže i překročit, protože právě ona příroda nám připravuje stále originální výzvy a překážky. Není to jako u jiných např. tzv. indoore sportech, kde se před námi otevírá stále stejný prostor, který nám ohraničuje kolbiště, kde se sportovní zápolení bude odehrávat...*“ (Hošek, 2002)

Příroda nám umožňuje zbavit se srovnávání a hodnocení. Umožňuje nám vnímat vlastní odlišnost jako dar, jako cestu k pochopení vlastní existence. Vliv, který má příroda na kvalitu života každého občana, je rovněž patrný z výsledných hodnot našich respondentů. Můžeme s jistotou říci, že samotný odpočinek přináší lidem naplnění ve smyslu vnitřní spokojenosti.

Avšak odpočinek v přírodě, přináší člověku další rozměr, o kterém ve svém díle „*Péče o duši*“ hovoří Patočka (1996) takto: „*Tvořit logos vlastního života znamená vlastně propojovat sama sebe se světem do jednoduché jednoduchosti, které v takovém případě říkáme „nejdokonalejší harmonie.“ Proto k lidskému životu patří i krajina, Dasein a bytí celku. Nejvyšší dokonalost tohoto propojení přes spáru usebírání se jmenuje od nejstarších dob arete. Vždyť arete je schopnost potkat celek v každé jednotlivé situaci.*“

Příroda nás učí dívat se více srdcem než očima. Učí nás vnímat rozličnosti druhů a cítit jejich jedinečnost a neopakovatelnost. Asi tak, jak to vyjádřil Antoine de Saint Exupery slovy: „*Co je důležité je očima neviditelné. Správně vidíme jen srdcem.*“

Z výzkumu vedeného pro tuto práci tedy vyplývá, že sport a odpočinek v přírodě nám přináší pocit pohody, který pramení z tělesné i duševní vyrovnanosti každého jedince. Z tohoto možno soudit, že kvalita života je dána subjektivním vnímáním individuální životní reality. Ovlivnit tuto realitu je v silách a kompetencích každého z nás, je tedy jenom na nás, abychom zvážili svoji realitu bytí a vybrali si tu správnou cestu vedoucí k vyšší kvalitě života. „*Co je smyslem vašeho života? Život poskytuje každému člověku příležitost vytvořit si takové podmínky, které mu dovolí vytvářet a prožívat své já.*“ (Walsech, 2003)

## 14 ZÁVĚR

V teoretické části jsem se snažila nastínit problematiku krajinného celku Šumava. Mým primárním úkolem byla snaha zmapovat současné možnosti rekreace nabízené lidem postiženým, odkázaným na pohyb na vozíčku. Pro ucelenou představu jsem se zajímala také o nabídku a vybavenost bezbariérového ubytování v letech 2006 - 2010 v NP a CHKO Šumava. Nedílnou součástí rekreace je nabídka volno-časových aktivit pro vozíčkáře nabízených v letních a zimních měsících. Vhodná nabídka vycházela zejména z aktuální situace let 2008 - 2010.

Ve výzkumné části této práce jsme se snažili vysvětlit pojem kvality života, jehož samotné porozumění je záležitost obsáhlá a složitá. Použitým kvantitativním metodologickým šetřením pomocí dotazníku SQUALA, který byl předložen rekreatům NP a CHKO Šumava, jsme měli možnost porovnat kvalitu života zdravých a zdravotně postižených rekreatů. Na základě získaných informací jsme měli možnost porovnat dosažené celkové skóre, vztahujících se k vnímání kvality života respondentů, zařazených do dvou skupin. První skupina byla tvořena z respondentů z řad zdravých rekreatů, druhou skupinu tvořili rekreati z řad zdravotně postižených osob. Rozmanitost zdravotních postižení respondentů této skupiny nedovolovala další členění podle diagnózy. Abychom získali komplexní pohled na vnímání kvality života skupiny se zdravotním postižením, zařadili jsme do konečného srovnávání kvality života skupinu sportovců trpících paraplegií a skupinu nesportujících paraplegiků. Na porovnání výsledků zdravých rekreatů jsme použili výsledku celkového průměrného skóre zdravých sportovců. Výsledné hodnoty uskutečněného výzkumu jsou důkazem výrazně pozitivního vlivu sportovních aktivit uskutečňovaných v přírodním prostředí na kvalitu života každé porovnávané skupiny osob.

Sportovní aktivity uskutečňované v přírodním prostředí se úzce pojí se šumavskou krajinou, která prošla složitým historickým vývojem. Dlouhá desetiletí tvořila uměle vykonstruovanou hranici, jakýsi předěl mezi východní a západní Evropou. Z české strany nazývaný „Terra inkognita.“ Území, kterému je dnes přiznávána vysoká atraktivita z mnoha pohledů: jeho rozlohy, charakteru osídlení a v neposlední řadě jeho vyhlášením biosférickou rezervací v roce 1990. Právě díky této vytvořené „železné oponě“ zde přežilo přírodní společenství, jaké nemá ve střední Evropě obdoby. Proto je



naším lidským úkolem starat se o tuto krajinu, zušlechtovat ji a kultivovat. Jsme povinnými správci této krásné krajiny dnes, zítra i pozítří, až do daleké budoucnosti. Naše skutky a myšlenky dnes, budou vytvářet náš budoucí pocit spokojenosti v mnoha oblastech našeho života. Např. vnímáme dnes dostatečně, že erozní činnost vody, mrazové zvětrávání hornin i modelace krajiny větrem vytvořili po období vrásnění třetihor náhorní, měkce modelovaný ráz krajiny, jako stvořený pro jízdu na vozíčku? Příroda a kulturní atrakce krajinné oblasti Šumavy přímo vybízejí k aktivitě ve smyslu vytvoření podmínek umožňujících pohyb a krásné kulturní činnosti osobám na vozíčku. Je na nás „pěšácích,“ jak nás mnozí vozíčkáři nazývají, abychom vytvořili přírodní park sloužící všem lidem, protože každý z nás může jednou na vlastní kůži pocítit „znevýhodnění“ jak napomíná slovo handicap. Člověk, kterého nemoc či vážný úraz posadily na ortopedický vozík, zpravidla o milodary nestojí. Potřebuje spíše pochopení, duševní vzpruhu, běžnou ohleduplnost, takt a pomoc svých „zdravých“ bližních, tj. potřebuje ke svému životu a dalšímu rozvoji své osobnosti vytvoření srovnatelných životních podmínek.

## LITERATURA

1. ANDĚRA, M.: *Národní parky Evropy*. 1. vyd. Praha: Slováry, 2008, str. 944. ISBN 978-80-7391-162-1.
2. ANDEWEG, H.: *V rezonanci s přírodou*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Alternativa, 2003. str. 257. ISBN:80-85993-85-6.
3. AUTIERI, S.: *Meditace*. 1. vyd. Praha: Levné knihy, 2009, str.95. ISBN 978-80-7309-632-8.
4. BARSKY, J.A., DEANS, E.C.: *Jak lépe žít se zdravotními problémy šestitýdenní program pro zkvalitnění života*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. str.189. ISBN 978-80-7367-298-0.
5. BENEŠ, V.: *Poranění míchy*. Praha: Avicenum, 1987. str. 189. ISBN 08-079-87.
6. BLAHUTKOVÁ, M. a kol.: *Zvedni se a běž*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2008, str.67. ISBN 978-80-210-4790-7.
7. ČERTÍK, M.: *Cestovní ruch – vývoj, organizace a řízení*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství OFF, s.r.o., 2001. 352 str. ISBN 80-238-6275-8.
8. DAHLKE, R., NEUMANN, A.: *Léčivá síla dýchání*. 1. vyd. Praha: IKAR, 2005. str. 224. ISBN 80-249-0597-3.
9. DOBRÝ, L., SOUČEK, O.: *Pedagogická kinantropologie 2001. Sborník ze semináře sekce pedagogické kinantropologie České kinantropologické společnosti*. Praha: Karolinum, 2001. str.102. ISBN 80-246-0322-5.
10. DOUILLARD, J.: *Tělo, mysl a sport*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1994. str. 246. ISBN 80-7205-069-9.
11. DYLEVSKÝ, I.: *Obecná kineziologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 2007. str.189. ISBN 978-80-247-1649-7.
12. DYLEVSKÝ, I.: *Somatologie*. 1. vyd. Olomouc: Nakladatelství EPAVA, 2000. str.480. ISBN 80-86297-05-5.
13. FALTÝNKOVÁ, Z.: *Cesta k nezávislosti po poškození míchy*. Praha: Centrum Paraple, 2004
14. FILIPIOVÁ, D.: *Projektujeme bez bariér*: 1. vyd. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí. 2002. str. 101. ISBN80-86552-18-7.
15. FILIPIOVÁ, D.: *Život bez bariér. Projekty a rekonstrukce*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. str.101. ISBN80-7169-233-6.

16. HÁTLOVÁ, B.: *Kinezioterapie v léčbě psychiatrických onemocnění*. Praha: Karolinum 2002, str.120. ISBN 80-246-0420-5.
17. HOGENOVÁ, A.: *Kvalita života a tělesnost*. Praha: Karolinum 2002. str.304. ISBN 80-7184-580-90.
18. HOGENOVÁ, A.: *Jak pečujeme o svou duši?* 1.vyd. Praha: Pedagogická fakulta UK, 2008. str.257. ISBN: 978-80-7290-349-8.
19. HOGENOVÁ, A.: *K fenoménu pohybu a myšlení*: 1.vyd. Praha: Nakladatelství Eurolex Bohemia a.s., 2006. str. 340. ISBN 80-86861-72-4.
20. HOŠEK, V., JANSKA, P.: *Sport a kvalita života* 1.vyd. Praha: UK, FTVS, 2002. str.158. ISBN 80-86317-21-8.
21. HRUŠA, J.: *Lyžování zdravotně postižených. Česká škola lyžování*. Praha: Svaz lyžařů ČR, 1999, str.128.
22. CHOVANEC, F., POTMĚŠIL, J., JAVORSKÝ, M.: *Běh na lyžích*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1983. str. 207. 505/21/826 27-040-83.
23. JANKŮ, K., MARADA, R.: *Život v pohybu*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1/2006. str. 182. ISSN 1214-813X.
24. JENÍK, J.: *Biosférické rezervace České republiky*. 1.vyd. Praha: Empora, 1996, str.160. ISBN 80-85779-31-5.
25. KABELA, J.: *Sport vozíčkářů*: 1.vyd. Praha: Olympia. 1992. str.192. ISBN 80-7033-233-6.
26. KIRCHNER, J.: *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii*. 1.vyd. Brno: Computer Press, 2009. str. 135. ISBN 978-80-251-2562-5.
27. KLINGHARDT, D.: *Učebnice psycho-kineziologie*. 1.vyd. Praha: Alternativa, 2001, str.319. ISBN 80-85993-63-5.
28. KOVÁČ, D.: *Duality of life. A paradigmatic challenge to psychologists*. Studia psychologica, 2003. ISBN 0039-3320-81-101.
29. KŘIVOHLAVÝ, J.: *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. str.280. ISBN 80-7178-551-2.
30. MINAŘÍK, K.: *Jóga v životě současného člověka*. Červený Kostelec: Exprint, 1991. str.268. 46-022-91.
31. MOSER, F.: *Pěší turitika*. 2.vyd. Praha: Olympia, 1986, str.124. 27-016-86.
32. OSHO.: *Meditace první a jediná svoboda*. Praha: Pragma, 1999. str.213. ISBN 80-7205-187-3.

33. PAPOUŠEK, J.: *Hovory o ekologii*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. str.184. ISBN 80-7178-483-4
34. PATOČKA,J.: *Péče o duši I*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Oikoyment, 1996. str. 505. ISBN 80-86005-24-0.
35. PETRŮ, Z.: *Základy ekonomiky cestovního ruchu*: 1.vyd. Praha: IDEA SERVIS, konsorcium, 1999. ISBN 80-85970-29-5.
36. PIPEKOVÁ,J. a kol.: *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 1.vyd. Brno: Paido, 1998. str. 234. ISBN 80-85931-65-6.
37. POKORNÝ,V.a kol.: *Traumatologie*. 1.vyd. Praha: Triton, 2002. str.307. ISBN 80-7254-277-X.
38. POLÁŠEK, M.,: *Joga*. 1.vyd. Bratislava: Šport, 1985. str.176. 77-044-85.
39. PROCHÁZKA,P.: *Tanec slunce, krvavý rituál síly a posvátné bolesti*. Praha: Nakladatelství Eminent, 2006. str. 266. ISBN 80-7281-207-6.
40. POTMĚŠIL, J. & ČICHOŇ, R.: *Hra a handicap*, in: Čepička, L. (Ed.): *Hry v programech tělovýchovných procesů. sborník referátů z 5. mezinárodní vědecké konference*. Plzeň: ZČU PedF. 2001.
41. POTMĚŠIL, J. & ČICHOŇ, R., HELLER, J.: *Pohyb, kvalita života a handicap*, in: Hošek, V. – Jansa, P.: *Sport a kvalita života*. Praha: UK FTVS 2002.
42. SERBUS, L.a kol.: *Teorie pohybové rekreace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství UK. 1981.
43. SCHMUCK,P.,WESLEY,P., SCHULTZ.: *Psychology of Sustainable Development*. Boston: Kluwer Academic Publisher, 2002. ISBN 978-1402070129.
44. SCHNEIDER, J., FIALOVÁ, J., VYSKOT, I.: *Krajinná rekreologie I*. 1.vyd. Brno: Mendlova zemědělská a lesnická univerzita, 2008. str.140. ISBN 978-80-7375-200-2.
45. SKOPEC, J.: *Bezbariérové řešení staveb*. 2.vyd. Praha: ABF. ARCH, 2005. str. 77. ISBN80-86165-96-5.
46. SLEPIČKOVÁ,I.: *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum. 2000. str.112. ISBN 80-246-0044-7.
47. ŠIFNER,F,: *Jak psát odbornou práci a diplomovou práci zvláště*. Praha: UK, Pedagogická fakulta, 2004. str.18. ISBN 80-7290-167-2.
48. ŠNAJDAROVÁ, H.: *Bezbariérové stavby*. Brno: ERA group, 2007. str. 141. ISBN978-80-7366-084-0.

49. ŠNAJDAROVÁ, H.: *Bezbariérové stavby*: Brno: ERA group, 2007. str.142.  
ISBN978-80-7366-084-0.
50. TEPLÝ, Z.,ADAMEC,Č.: *Tělesná výchova, sport a pohybová rekreace v životě občanů ČSR*. ČSTV, 1978.
51. VACEK,S. KREJČÍ.F. a kol.: *Lesní ekosystémy v NP Šumava*. 2.vyd. Kostelec nad Černými Lesy, 2009. str.512. ISBN- 978-80-87154-68-7.
52. VAĎUROVÁ, H., MŮHLPACHR, P.: *Kvalita života. Teoretická a metodologická východiska*. Brno: 2005. ISBN 80-210-3754-7.
53. VIILMA, L.: *Zůstat anebo jít. Odpouštím si*. Brno: Alman, 2004, str.190. ISBN 80-86766-65-9.
54. VITALE, J., LEN, I.H.: *Svět bez hranic*: 3.vyd. nakladatelství Čintámani, Kratochvilka, 2009. ISBN 978-80-254-0813-1.
55. VOKURKA, M., HUGO,J.: *Praktický slovník medicíny*. 6.vyd. Praha: Nakladatelství Maxdorf, spol.s.r.o., 2000. str. 490. ISBN 80-7345-009-7.
56. WALSCH, N.D.: *Hovory s Bohem pro mladé*. Praha: Pragma, 2003. str.189. ISBN 80-7205-915-7.
57. WITT, R.: *Vnímejme přírodu všemi smysly*. 1.vyd. Brandýs nad Labem: ČTK Repro, 1996. str.24. ISBN 80-901377-7-6.
58. WITT, R.: *Vnímejme přírodu všemi smysly*. 2.vyd. ESF: SEVER, 2008. str.37. ISBN 978-80-86838-25-0.
59. ZDAŘILOVÁ, R.: *Bezbariérové užívání staveb – Základní principy přístupnosti*. Informační centrum ČKAIT, Praha: 2007. ISBN 978-80-87093-56-6.
60. ZDAŘILOVÁ, R.: *Odstraňování bariér v městském inženýrství*. Informační centrum ČKAIT, Praha: 2006. ISBN 80-87093-12-7.
61. ZICH,F.a kol.: *Co víte o současné sociologii*. 1.vyd. Praha: Horizont, 1979, str.288. 40-056-79.

### Časopisy

- 1 VOZKA. Ostrava: Ostravská organizace vozíčkářů 3/2008: ostravský zpravodaj pro vozíčkáře, jejich přátele a fandý. Ostrava: 2008. vychází měsíčně str.30
- 2 NOVÁ ŠUMAVA. Vimperk: Občasník Správy NP a CHKO Šumava, Léto 2009. vychází dvakrát v roce. MK ČR E 17887

- 3 JIRÁSEK, I. (1999): *Kontakt filosofie a přirozeného prostředí při výchově a pobytu v přírodě*. Česká kinantropologie, 3, č. 1
- 4 KADLEC, J.: Pozitivní zdraví a jeho indikátory v současné odborné literatuře. Československá psychologie, 35, 1991, č. 2, s. 118-125.

### **Diplomové a disertační práce**

1. ČICHONĚ, R., *Význam pohybových aktivit pro kvalitu života jedinců s tělesným postižením*. Disertační práce. Praha: UK FTVS, 2005.
2. JÁNSKÝ, P., *Kvalita života zdravotně postižených*. Disertační práce. České Budějovice: JU ZSF, 2007.
3. CRHOVÁ, S., *Výkonnostní cyklistika*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS, 2007.
4. SOMOLOVÁ, R., *Sportovní přípravy cyklistů vozíčkářů*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS, 2007.
5. STEHLÍKOVÁ, P., *Rekreační cyklistika pro vozíčkáře*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS, 2007.
6. FTVS, 2007.
7. KIRCHNER, J., *Emotivní pohybové aktivity a jejich vliv na aktuální psychický stav jedinců a jejich kooperaci ve skupině*. Disertační práce. Praha: UK FTVS, 2006

### **Internetové zdroje**

1. Český statistický úřad zdroj, [online]. 22.3.2010  
[http://notes2.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/4100269DD7/\\$File/330908j3.pdf](http://notes2.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/4100269DD7/$File/330908j3.pdf)  
<http://www.praha.czso.cz/>
2. Občanské sdružení ŽIVOT TROCHU JINAK, [online]. 25.1.2010  
<http://zivotjinak.cz/knihovna/volny-cas-pravo.pdf>
3. Masarykova univerzita, [online]. 25.1.2010  
<http://fsps.muni.cz>
4. Gastronews, [online]. 17.2.2010  
<http://hotelnictvi.gastronews.cz/oficialni-jednotna-klasifikace-ubytovacich-zarizeni-nove-od-roku-2006>
5. Benecykl kola pro radost, [online]. 17.2.2010  
<http://www.benecykl.cz/cs/handbike/> zdroj ze dne 25.1.2010
6. Handicaptour, [online]. 25.1.2010

<http://www.handcaptour.cz/index.php?modul=clanky&tema=handbike>

7. Ostravská organizace vozíčkářů - poradenství

<http://bariery.xf.cz/>

8. Disabled sport USA, [online]. 25.1.2010

<http://www.dsusa.org/>

9. Wikipedie, [online]. 25.1.2010

<http://cs.wikipedia.org>

10. Ministerstvo životního prostředí ČR, [online]. 15.3.2010

<http://www.nature.cz/natura2000>

11. Liga vozíčkářů, [online]. 20.3.2010

<http://ligavozick.skynet.cz>

12. Helpnes, [online]. 17.3.2010

<http://www.helples.cz>

13. Centrum Paraple [online]. 17.3.2010

<http://www.paraple.cz>

14. Svaz paraplegiků - Centrum Paraple, [online]. 17.3.2010

<http://www.svozikemnacestach.cz>

15. OPS Mobilita, [online]. 17.3.2010

<http://www.mobilita.cz/>

16. Worldwide Bike-on, [online]. 17.3.2010

<http://bike-on.com>

17. Občanské sdružení, [online]. 18.3.2010

<http://www.adrenalinbb.cz/>

18. Firma Yuki, [online]. 17.3.2010

<http://www.yuki.cz>

19. KRATOCHVÍL, Z. *Prolínání světů*, [online]. 18.3.2010

<http://www.fysis.cz/filosofiecz/texty/krato/krato.pdf>

20. POTMĚŠIL, J., ČICHOŇ, R., HELLER, J. *Pohyb, kvalita života a handicap*.

*Autoreferát* [online]. 18.3.2010

<http://www.ftvs.cuni.cz>

### **Vyhlašky a jiné zdroje**

- 1 Ministerstvo životního prostředí,.: *Ekosystémy a kvalita lidského života. Rámec hodnocení*. 1.vyd. Praha: MŽP, 2003, str.29. ISBN 80-7212-266-5

- 2 Ministerstvo pro místní rozvoj.: *Bezbariérové řešení staveb*. 2. vyd. Praha: ABF – nakladatelství ARCH, 2005. str.80. ISBN 80-86165-96-5.
- 3 Potměšil, J. & Čichoň, R.: *Hra a handicap*, in: Čepička, L. (Ed.): *Hry v programech tělovýchovných procesů: sborník referátů z 5. mezinárodní vědecké konference*. Plzeň: ZČU PedF. 2001, s. 13-19.
- 4 Vyhláška 398/2009 Sb.
- 5 Stavební zákon č. 183/2006 Sb.



## **Dotazník kvality života (SQUALA)**

Pořadové číslo

.....

Datum vyplnění

dotazníku.....

***Vážená paní, vážený pane,***

cílem tohoto dotazníku je hodnocení kvality života.

V první části dotazníku vás prosíme, abyste odpověděli, jaké hodnoty považujete v životě za důležité, jak si jich ceníte. Ve druhé části zjišťujeme, nakolik jste Vy osobně spokojeni (a) v různých oblastech životních hodnot.

Odpovědi jsou anonymní a důvěrné. Následné počítačové zpracování bude omezeno jen na vyhodnocení získaných údajů, v žádném případě nebudou získaná data použita k jakýmkoli komerčním účelům.

*Zaškrtněte, prosím, odpovídající položky*

**1) POHLAVÍ**

Muž

Žena

**2) VĚK.....**

**3) BYLÍTE V:**

Obci do 10 000 obyvatel .....1

Městě nad 10 000 do 50 000 obyvatel.....2

Městě nad 50 000 do 100 000 obyvatel.....3

Velkoměstě nad 100 000 obyvatel.....4

**4) UKONČENÉ VZDĚLÁNÍ**

Neukončené základní .....1

Základní.....2

Střední bez maturity.....3

Střední s maturitou .....4

Vysokoškolské .....5

**5) ZAMĚSTNÁNÍ**

Jste soukromník? .....ano – ne

Zaměstnáváte další osoby.....ano – ne

Pokud pracujete, uveďte své hlavní zaměstnání:

Pokud nepracujete, uveďte jeden z důvodů:

- studuji.....1
- mateřská dovolená .....2
- v domácnosti .....3
- důchodce (neprac.) .....4
- v invalidním důch.....5
- t.č. nezaměstnaný/á .....6
- jiné .....7

## 6) HMOTNÉ ZABEZPEČENÍ

Jak byste v porovnání s ostatními rodinami (popř. s jednotlivci v případě, že žijete sám /sama) hodnotil/a svou finanční situaci a hmotné zabezpečení:

- Výrazně podprůměrné.....1
- Mírně podprůměrné.....2
- Průměrné.....3
- Mírně nadprůměrné.....4
- Výrazně nadprůměrné.....5

## 7) RODINNÝ STAV

- Svobodný/á.....1
- Ženatý /vdaná, s druhem.....2
- Rozvedený/á.....3
- Vdovec/ vdova .....4

## 8) MÁTE DĚTI

ano – ne

## 9) POSTIŽENÍ

Vrozené Získané (kdy?)

## 10) DIAGNOZA

## 11) SPORTUJETE

Ano závodně Ano rekreačně Ne

## 12) JAKÉ SPORTY PROVOZUJETE

.....

## 13) JEZDÍTE DO PŘÍRODY

- Často (1x měsíčně).....1
- Občas (1x ročně).....2
- Velmi zřídka.....3

## 14) CO VÁS NEJVÍCE LÁKÁ NA POBYTU V PŘÍRODĚ

Klid a pohoda sportovní vyžití příroda sama a poznávání

**15) PREFERUJETE**

Letní rekreaci

Zimní rekreaci

Je to nastejno

**16) JAKÉ AKTIVITY VEDOUcí KE ZPŘÍSTUPNĚNÍ NP, CHKO ŠUMAVA  
BYSTE NEJVÍCE OCENIL/A**

- Vyznačení bezbariérových tras na mapě (letáčku) .....1  
 Vyznačení bezbariérových tras v terénu .....2  
 Výstavba bezbariérových WC a zastřešených odpočívadel .....3  
 Zpřístupnění dalších míst pro vozíčkáře ..... 4  
 Vybudování bezbariérových okruhů.....5  
 Jiné .....6

**17) ČÍM JE PRO VÁS NP, CHKO ŠUMAVA ZAJÍMAVÝ?**

.....

**HODNOCENÍ DŮLEŽITOSTI**

V této tabulce zaznamenejte důležitost, kterou ve svém životě přisuzujete zde uvedeným oblastem.

	ne- zbytné	velmi důležité	středně důležité	málo důležité	bezvý- znamné
1/ být zdravý					
2/ být fyzicky soběstačný					
3/ cítit se psychicky dobře					
4/ příjemné prostředí a bydlení					
5/ dobře spát					
6/ rodinné vztahy					
7/ vztahy s ostatními lidmi					
8/ mít a vychovávat děti					
9/ postarat se o sebe					
10/ milovat, být milován					
11/ mít sexuální život					
12/ zajímat se o politiku					
13/ mít víru (např. náboženství)					
14/ odpočívat ve volném čase					
15/ mít koníčky ve volném čase					
16/ být v bezpečí					
17/ práce					
18/ spravedlnost					
19/ svoboda					
20/ krása a umění					
21/ pravda					
22/ peníze					
23/ dobré jídlo					

Je ještě něco jiného, co považujete v životě za důležité?

## HODNOCENÍ SPOKOJENOSTI

Posuďte, do jaké míry se cítíte v uvedených oblastech svého života spokojen/a a zaškrtněte příslušné okénko.

	zcela spokojen	velmi spokojen	spíše spokojen	ne- spokojen	velmi zklamán
24/ zdraví					
25/ fyzická soběstačnost					
26/ psychická pohoda					
27/ prostředí a bydlení					
28/ spánek					
29/ rodinné vztahy					
30/ vztahy s ostatními lidmi					
31/ děti					
32/ péče o sebe sama					
33/ láska					
34/ sexuální život					
35/ účast v politice					
36/ víra					
37/ odpočinek					
38/ koníčky					
39/ pocit bezpečnosti					
40/ práce					
41/ spravedlnost					
42/ svoboda					
43/ krása a umění					
44/ pravda					
45/ peníze					
46/ dobré jídlo					

***Děkujeme vám za spolupráci na naší výzkumné práci.***

Dotazník prosím vložte do anketní zásuvky nebo zašlete na adresu:

Bc. Fričová Daniela  
 Rohanov 3  
 384 73 Stachy  
 Mob.: 777 583 189