



# NÁSTROJE PRO ZLEPŠENÍ BEZPEČNOSTI A OCHRANY ZDRAVÍ

při práci strážníků obecních a městských policíí



**NÁSTROJE  
PRO ZLEPŠENÍ  
BEZPEČNOSTI  
A OCHRANY ZDRAVÍ**  
při práci strážníků obecních  
a městských policíí



Tento výsledek byl finančně podpořen z institucionální podpory na dlouhodobý koncepční rozvoj výzkumné organizace na léta 2018–2022 a je součástí výzkumného úkolu **06-2020-VÚBP Hodnocení a řízení pracovních rizik strážníků obecní policie v kontextu přijímaných bezpečnostních opatření**, řešeného Výzkumným ústavem bezpečnosti práce, v. v. i., v letech 2020–2021.



Toto dílo podléhá licenci Creative Commons  
[Uveďte původ – Zachovejte licenci] 4.0 Mezinárodní veřejná licence.

Autoři:

Mgr. Roman Štědrý; Ing. Petr Polák, MBA; Mgr. Josef Havelka; Mgr. Kamil Polák;  
Ing. Petr Havlíček

První vydání

ISBN 978-80-87676-51-6

© Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v. v. i., 2021

Fotografie: Městská policie hl. m. Prahy, Mgr. Roman Štědrý



# OBSAH

<b>Úvod</b>	<b>5</b>
<b>1 Bezpečnost a ochrana zdraví při práci v činnosti obecní a městské policie a možná rizika z ní plynoucí</b>	<b>6</b>
1.1 BOZP v činnosti obecní a městské policie	6
1.2 Typická rizika v činnosti obecní a městské policie	8
1.3 Povinnost strážníka podstupovat riziko	11
<b>2 Zvyšování fyzické odolnosti</b>	<b>12</b>
2.1 Tělesná cvičení a adaptace na tělesnou zátěž	12
2.2 Spirální stabilizace jako východisko regenerace tělesné zátěže	27
2.3 Oční cvičení pro zlepšení zraku a odstranění napětí oko-hybných svalů	44
2.4 Dýchání na zlepšení zdraví a vyrovnání se se stresem	47
<b>3 Zvyšování mentální odolnosti</b>	<b>52</b>
3.1 Regenerace, cirkadiánní rytmy, spánek	52
3.2 Psychická odolnost, psychofyzická cvičení	62
<b>4 Komunikace v konfliktu</b>	<b>72</b>
4.1 Úvod do pojmu komunikace v konfliktu	72
4.2 Verbální a neverbální komunikace	82
4.3 Vedení komunikace a asertivní jednání	89
<b>5 Stravování a dodržování pitného režimu při směnném provozu městské a obecní policie</b>	<b>91</b>
5.1 Odolnost organismu a výživa	91
5.2 Neexistuje zaručený recept na zdravé stravování	94
<b>Přehled použitých zdrojů</b>	<b>96</b>



# ÚVOD

Současný dynamický vývoj společnosti je spjat s celou řadou změn, které se promítají i v práci strážníků obecní a městské policie. Na tyto změny je třeba reagovat a je nezbytné je transformovat do celého systému profesní přípravy strážníků. Přes určité výkyvy je počet spáchaných deliktů u nás stále vysoký, přičemž nelze reálně předpokládat, že by v dohledné době poklesl. Rovněž tak se podle dostupných statistických údajů v posledních letech zvyšuje počet a intenzita útoků, které směřují proti strážníkům obecních a městských policíí.

Během výkonu služby se strážníci poměrně často dostávají do situací, kdy jim nezbyvá nic jiného, než aby za zákonem stanovených podmínek přistoupili k použití donucovacích prostředků, popřípadě i zbraně. Vypjatost a vážnost těchto situací přitom vyžaduje, aby toto použití bylo v maximální možné míře účinné a efektivní. Takový postup strážníků není myslitelný bez průběžného a důsledného utváření příslušných vědomostí, návyků a dovedností.

Základním cílem při přípravě strážníků pro výkon služby je jejich schopnost volit správnou taktiku svého postupu při kontaktu s osobou dopouštějící se protiprávního jednání a používat takové prostředky, které jsou adekvátní konkrétní situaci. Problematika efektivního používání donucovacích prostředků anebo zbraně u strážníků obecní a městské policie je tak stále velmi aktuální, a proto je zapotřebí se jí systémově zabývat a vytvořit strážníkům podmínky pro zvládnutí potřebných vědomostí, návyků a dovedností v této oblasti.

Dalším závažným problémem je stárnutí zaměstnanců obecních a městských policíí, které se promítá do častých fyzických i psychických problémů. Proto je velice důležité najít cvičení pro kompenzaci každodenní zátěže, ať se jedná o sedavé zaměstnání, nebo těžkou práci v terénu.

V této publikaci se snažíme dát odpovědi na postupy, které umožní nejen zlepšit fyzický stav strážníků, ale i vyřešit stresovou zátěž, kterou klade společnost na zaměstnance obecních i městských policíí.

# 1

## **BEZPEČNOST A OCHRANA ZDRAVÍ PŘI PRÁCI v činnosti obecní a městské policie a možná rizika z ní plynoucí**

Činnost obecní a městské policie je ze své povahy spojena s celou řadou rizik. Proto má při její činnosti velký význam věnovat náležitou pozornost problematice bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP). Tuto skutečnost by si měli uvědomovat jak samotní strážníci, kteří jsou během své služby vystaveni nejrůznějším rizikům, tak i zřizovatelé obecních a městských policií. Pro zřizovatele má tato pozornost více důvodů, přičemž k těm stěžejním je možné zařadit dva. Jednak je jejich povinností, která jim vyplývá ze zákoníku práce, a dále jim také umožňuje si udržet strážníky schopné služby. V případě, že dojde k jejich úrazu, může u nich nastat i déletrvajících pracovní neschopnost, což může představovat problém při obsazování služeb a v konečném důsledku i při plnění úkolů, které jsou obecní a městské policii stanoveny.

### **1.1 BOZP v činnosti obecní a městské policie**

Ve shodě s definicí Anny Janákové je možné BOZP chápat jako praktickou činnost, kterou tvoří soubor technických, technologických, organizačních, výchovných a dalších opatření, jež jsou realizovány s cílem vytvořit takové pracovní prostředí, pracoviště a práce, kde zaměstnanci nebudou vystaveni pracovním úrazům.<sup>1</sup> Již jen z tohoto vymezení je zřejmé, že jedno z úskalí zajišťování BOZP v činnosti obecní a městské policie spočívá v tom, že pracovištěm strážníků je v zásadě vymezené teritorium dané obce či města (respektive statutárního města či hlavního města Prahy). V případě, že má zřizovatel dané obecní a městské policie uzavřenu veřejnoprávní smlouvu s jinou obcí o plnění úkolů obecní a městské policie, může být tímto pracovištěm i tato obec, popřípadě její část. V některých případech tímto pracovištěm může být i teritorium obce, s níž zřizující obec nemá uzavřenu takovou veřejnoprávní smlouvu (např. při pronásledování pachatele přestupku apod.).<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> JANÁKOVÁ, Anna. Abeceda bezpečnosti a ochrany zdraví při práci. 5. rozšířené vydání Olomouc: ANAG, 2011. 504 s. Práce, mzdy, pojištění. ISBN 978-80-7263-685-3.

<sup>2</sup> VETEŠNÍK, Pavel; JEMELKA, Luboš. Zákon o obecní policii: komentář. 2. vydání. V Praze: C. H. Beck, 2019. xv, 447 s. Beckovy komentáře. ISBN 978-80-7400-729-3.

BOZP v podmínkách obecní a městské policie je tak možno chápat jako soubor technických, technologických, organizačních, edukačních a dalších vhodných opatření, jejichž cílem je vytvoření pracovního prostředí, pracoviště a práce, kdy strážníci nebudou vystaveni riziku pracovních úrazů, popřípadě toto riziko bude v co největší míře eliminováno. Je tak zřejmé, že BOZP je i v tomto případě činností veskrze cílevědomou, přičemž jejím cílem je předcházení ohrožení života a zdraví strážníků při plnění jejich služebních povinností. V souvislosti s cíli BOZP např. Otto Novák poznamenává, že v našich podmínkách doposud přetrvává pohled na BOZP ve smyslu bezpečnosti technických zařízení, zatímco daleko méně je brán zřetel na lidský činitel, který je ovšem z hlediska úrovně bezpečnosti práce třeba považovat za limitující.<sup>3</sup> Tato okolnost vystupuje u činnosti obecní a městské policie o to více, že se jedná především o práci s lidmi. To ovšem neznamená, že není zapotřebí věnovat pozornost rovněž práci strážníků s technikou, výstrojí a výzbrojí nebo technickými pomůckami (např. s technickým prostředkem k zabránění odjezdu vozidla, tzv. botičkou apod.).

K technickým opatřením BOZP v rámci obecní a městské policie patří např. používání neprůstřelných vest při rizikových služebních zákrocích, ale i používání dalších prostředků, k nimž náleží sady ke sběru použitých injekčních jehel a stříkaček či v současnosti nejčastěji filtrační polomasky (tzv. respirátory) příslušné třídy. K opatřením technologického charakteru je možné zařadit např. využívání moderních komunikačních technologií, které umožňují nepřetržitou komunikaci strážníků se základnou a vyslání posil v případě potřeby. Jako příklad organizačního opatření k zajištění BOZP je možné uvést naplánování dostatečného množství sil a prostředků v případě očekávané rizikové akce, např. sportovního utkání, posílení hlídek strážníků v rizikových oblastech, vyčlenění dostatečných záloh apod. Typickým edukačním opatřením ve vztahu k BOZP patří proškolení v této oblasti včetně důkladného ověření znalostí strážníků, což se týká především použití donucovacích prostředků a zbraně. K dalším vhodným opatřením bezpochyby náleží stanovení podmínek, které musí splňovat osoba ucházející se o místo strážníka, konkrétně požadavků na fyzický stav a duševní dispozice. Taktéž sem lze zařadit očkování.

Opatření v rámci BOZP v činnosti obecní a městské policie lze pro snazší pochopení rozdělit na obecná a specifická. Obecná opatření se týkají těch činností, které jsou běžné i v řadě jiných profesí odlišných od profese strážníka. K takovým činnostem náleží především administrativa nebo obsluha běžných elektrických spotřebičů (typicky výpočetní technika, lednice, mikrovlnná trouba apod.). Naproti tomu specifickými opatřeními BOZP jsou ta, která se váží k činnostem výlučně nebo téměř výlučně realizovaným strážníky. Jejich typickým příkladem je použití donucovacích prostředků či zbraně. O tom, že je toto dělení opatření BOZP v činnosti obecní a městské policie pouze relativní a má spíše didaktický charakter, svědčí řízení služebních dopravních prostředků. Za běžných okolností jde o činnost, která je identická se stejnou činností v jakékoliv jiné profesi, avšak v případě využití majáku se jedná o činnost, která je vlastní pouze složkám integrovaného záchranného systému, tj. o činnost specifickou.

---

<sup>3</sup> NOVÁK, Otto, ed. *Bezpečnost práce a 50 let VÚBP*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2004. 50 s. ISBN 80-239-3795-2.

## 1.2 Typická rizika v činnosti obecní a městské policie

Pojem riziko se do českého jazyka dostal přes německý výraz Risiko, jenž má etymologický původ v italských slovech *risico* a *risco*, tj. nebezpečí, které je odvozeno patrně od vulgárně latinského výrazu *reselum* čili skalisko.<sup>4</sup>

V odborné literatuře je možné se setkat s celou řadou vymezení toho, co se rozumí pod pojmem riziko. Není cílem zde uvést jejich vyčerpávající výčet, poněvadž ne všechna jsou z hlediska problematiky řešené v této stati relevantní. Při vymezení nadneseného pojmu se uplatňuje především úhel pohledu daného autora. Za riziko je tak možné považovat např. pravděpodobnost nebo eventualitu ztráty či v obecné rovině nezdaru.<sup>5</sup> Z jiného pohledu je možné riziko chápat jako nebezpečí přijetí chybného rozhodnutí. Rizikem může být také variabilita eventuálních výsledků či nejistota, že budou dosaženy.<sup>6</sup> Všechny tyto pohledy jsou z pohledu práce obecní a městské policie aplikovatelné.

Pro jakékoliv riziko je vlastní jeho aktivní, dějová podstata. Za riziko je tak možno považovat něco, co podstupuje osoba přijímající rozhodnutí za situace, kdy absentují informace o tom, jaké důsledky má toto rozhodnutí.<sup>7</sup> Riziko se vyznačuje atributy neurčitého (nejistého) výsledku (tj. existence alespoň dvou variant řešení) a nejméně jednoho nežádoucího možného výsledku.<sup>8</sup>

Právě předcházení rizikům je hlavní náplní BOZP v činnosti obecní a městské policie. BOZP by tak měla především vést předcházení ohrožení života a zdraví strážníků při plnění jejich povinností. Za riziko ohrožující životy a zdraví strážníků je možné považovat možnost vzniku škody na životě a zdraví strážníků při plnění jejich povinností, přičemž škoda na životě a zdraví spočívá v pracovním úrazu nebo nemoci z povolání.<sup>9</sup>

Rizika v činnosti obecní a městské policie jsou umocněna tím, že strážníci často vyjíždějí k incidentům, o kterých nemívají příliš mnoho informací, popřípadě jsou informace o těchto incidentech poněkud zkreslené. Proto by mělo být snahou získat od oznamovatele co nejvíce informací o dané situaci, aby se strážníci, kteří vyjíždějí na místo, na tuto situaci mohli adekvátně připravit včetně přivolání případných posil ještě před samotným výjezdem či alespoň během něj.

Tuto skutečnost by si měli rovněž uvědomovat např. operátoři kamerového dohlížecího systému provozovaného obecní a městskou policií, jehož průběžným vytěžováním jsou rovněž poměrně často zjištěna narušení místních záležitostí veřejného pořádku, popřípadě i závažnější protiprávní jednání, které pak předávají Policii České republiky. Uvedené platí rovněž pro strážníky, kteří přijímají telefonická oznámení od občanů, ať již na lince 156,

---

<sup>4</sup> REJZEK, Jiří. Český etymologický slovník. 2., nezměněné vyd. Voznice: Leda, 2012. 752 s. ISBN 978-80-7335-296-7.

<sup>5</sup> SMEJKAL, Vladimír; RAIS, Karel. Řízení rizik ve firmách a jiných organizacích. 2., aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada, 2006. 296 s. Expert. ISBN 80-247-1667-4.

<sup>6</sup> ZUZÁK, Roman; FEJFAROVÁ, Martina. Krizové řízení podniku. 2., aktualizované a rozšířené vydání, Praha: Grada, 2009. 253 s. Expert. ISBN 978-80-247-3156-8.

<sup>7</sup> STODŮLKA, Vítězslav. Krizové řízení: (studijní opora pro kombinovanou formu studia). Brno: Vysoká škola Karla Engliš, 2011. 87 s. ISBN 978-80-86710-37-2.

<sup>8</sup> ŠIKÝŘ, Martin. Nejlepší praxe v řízení lidských zdrojů. Praha: Grada, 2014. 188 s. Manažer. ISBN 978-80-247-5212-9.





nebo na jiné lince. Velký význam z tohoto pohledu má vždy mimo jiné i místní a osobní znalost strážníků, která jim umožňuje lépe vyhodnocovat míru rizika.

V rámci plnění úkolů strážníka lze diferencovat mezi dvěma skupinami rizik – běžnými a mimořádnými. Za běžná rizika je možné přitom označit ta, která je možné eliminovat či co nejvíce snížit za využití vhodných opatření, především pak výcvikem strážníků v použití donucovacích prostředků a zbraně. K takovým rizikům náleží např. zákrok strážníka proti pachateli protiprávního jednání pod vlivem návykové látky. Mimořádné riziko je naproti tomu takové, na které se nelze zcela předem připravit, což je dáno variabilitou situací, s nimiž se strážník při výkonu služby může setkat, stejně jako s jejich nepředvídatelností. Příkladem je činnost strážníka v místě havarijní situace či jiné podobné události (např. v místě požáru, hrozícího výbuchu plynu apod.).

Z pohledu případných dopadů na integritu strážníka je možné rizika při plnění jeho povinností dělit na fyzická a psychická.

Fyzická rizika jsou ta, která hrozí narušením fyzické integrity strážníka, tj. poškozením jeho zdraví, či v krajním případě i jeho úmrtím. Variabilita těchto rizik vyplývá již jen z výčtu případů, kdy je strážník oprávněný použít donucovací prostředky, psa či služební zbraň. Z ustanovení § 18 odst. 2 zákona České národní rady č. 553/1991 Sb., o obecní policii, ve znění pozdějších předpisů (dále jen zákon o obecní policii)<sup>9</sup> přitom vyplývá, že donucovací prostředky je strážník oprávněný použít v zájmu ochrany bezpečnosti jiné osoby nebo své vlastní,

---

<sup>9</sup> Zákon č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

<sup>10</sup> Zákon České národní rady č. 553/1991 Sb., o obecní policii, ve znění pozdějších předpisů.

majetku nebo k zabránění výtržnosti, rvačce nebo jinému jednání, jímž je vážně narušován veřejný pořádek. Za těchto podmínek je strážník podle ustanovení § 19 odst. 1 zákona o obecní policii oprávněn použít namísto nebo vedle donucovacích prostředků rovněž psa. K použití služební zbraně je pak strážník v souladu s ustanovením § 20 odst. 1 zákona oprávněn za podmínek nutné obrany či za podmínek krajní nouze, popřípadě i k zamezení útěku nebezpečného pachatele, jehož nemůže jiným způsobem zadržet.

Patrně nejčastějším fyzickým rizikem je fyzický útok na strážníka ze strany narušitele veřejného pořádku, popřípadě jiné osoby, s níž přijde při plnění svých úkolů do kontaktu (např. osoby ovlivněné alkoholem či jinou návykovou látkou). Dalším rizikem je kontakt s osobami, které mají nějakou přenosnou chorobu, např. žloutenku, AIDS apod. V posledním období je aktuální taktéž riziko nákazy nemocí covid-19. Toto riziko hrozí také např. při sběru injekčních stříkaček a jehel použitých závislými osobami k aplikaci návykové látky.

Jiné fyzické riziko je spojeno s používáním služebních motorových vozidel s právem přednostní jízdy ve smyslu ustanovení § 41 zákona č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů (dále jen zákon o provozu na pozemních komunikacích).<sup>10</sup> V taxativně vymezených případech jsou strážníci (jako řidiči) oprávněni při plnění úkolů souvisejících s výkonem zvláštních povinností užívat výstražného světla modré barvy, případně doplněného o zvukové výstražné znamení, přičemž nejsou povinni dodržovat ustanovení vyjmenovaná v § 41 odst. 1 zákona o provozu na pozemních komunikacích. Zároveň je však jejich povinností dbát potřebné opatrnosti, aby neohrozili bezpečnost provozu na pozemních komunikacích. Ne vždy ostatní řidiči respektují přednost v jízdě těchto vozidel, což zvyšuje pravděpodobnost vzniku dopravní nehody. V souvislosti s provozem na pozemních komunikacích vyvstává rovněž riziko při jeho řízení za využití strážníka, které spočívá ve sražení tohoto strážníka motorovým vozidlem.

Určitá rizika dále vyplývají z nošení služební zbraně, respektive z manipulace s ní. Neopatrná manipulace se zbraní může rovněž vést ke zranění či úmrtí strážníka, eventuálně i jiné osoby. V některých případech může riziko strážníkům vyplývat i z odchyty zvířete, zejména pokud jde o zvíře agresivní nebo vyplašené.

Psychická rizika je možné členit na vnější, vnitřní a osobní psychická rizika. Jakkoliv tato rizika nejsou navenek patrná, je třeba je nepodceňovat a věnovat jim náležitou pozornost, poněvadž mohou rovněž vést až k fatálním následkům (v krajním případě až k sebevraždě strážníka). Velmi problematický je rovněž vznik syndromu vyhoření u strážníka, který může být vedle nadměrné pracovní zátěže i důsledkem nadměrné psychické zátěže.

Pokud jde o vnější psychická rizika, lze uvést, že mají souvislost s kontaktem strážníků s občany v rámci plnění jejich povinností. Zejména jednání osob, které se dopustily protiprávního jednání, nebývá často korektní a tyto osoby se uchylují k nejrůznějším verbálním útokům na strážníky. Nemusí to však být vždy jen samotní pachatelé protiprávního jednání. V některých případech to mohou být i jeho oznamovatelé, popřípadě i přihlížející osoby, které monitorují služební úkon či služební zákrok strážníka, popřípadě z něho pořizují audiovizuální záznam. I tyto (nezřídka emočně vypjaté) situace mohou být pro strážníky velmi stresující, což se v dlouhodobějším časovém horizontu může odrazit v jejich psychickém stavu a v konečném důsledku i na jejich zdraví.

Za vnitřní psychická rizika jsou považována ta, která mají svůj původ ve vnitřním prostředí obecní a městské policie. Zde se může jednat o nevhodný styl řízení a vedení podřízených

strážníků, ale i o konflikty v rámci kolektivu strážníků či o neshody mezi příslušníky hlídky strážníků. Zařadit sem je možné i různá dilemata, která mohou být s plněním povinností strážníka spojena. Jedním z negativních dopadů těchto rizik může být i ukončení pracovního poměru ze strany strážníka, což je z pohledu zřizovatele obecní a městské policie nežádoucí, a sice s přihlédnutím k nemalým nákladům, které je třeba vydat na přípravu a vybavení nově přijatého strážníka, nehledě na zkušenosti a know-how, které obecní a městská policie s odchodem strážníka ztrácí.

Osobní psychická rizika mají svůj původ přímo v psychické sféře daného strážníka. Nemusí vždy souviset s plněním jeho úkolů, ale mohou vyvěrat z rodinného prostředí či širšího okolí strážníka. Za problematické v tomto směru je možné považovat neutěšené rodinné poměry, špatnou finanční situaci aj. Ačkoliv se jedná o okolnosti mimo prostředí obecní a městské policie, měli by jim nadřízení dotyčného strážníka věnovat adekvátní pozornost, poněvadž mohou negativně ovlivňovat kvalitu plnění jeho povinností.

## 1.3 Povinnost strážníka podstupovat riziko

Specifikem práce strážníka z pohledu rizika je jeho povinnost tato rizika podstupovat, a to jak v pracovní době, tak i – za podmínek stanovených zákonem o obecní policii – mimo ni. Ustanovení § 7 odst. 1 zákona o obecní policii totiž výslovně zakotvuje povinnost strážníka v pracovní době provést zákrok či úkon, nebo učinit jiná opatření, jestliže dochází k páčání trestného činu nebo přestupku, anebo pokud existuje důvodné podezření z jejich páčání. V mimopracovní době je pak podle ustanovení § 7 odst. 2 zákona o obecní policii strážník „...povinen v mezích tohoto zákona provést zákrok, popřípadě učinit jiná opatření, zejména vyzoomět nejbližší útvar policie, je-li páčán trestný čin nebo přestupek, kterým je bezprostředně ohrožen život, zdraví nebo majetek.“

Výjimky z rozebírané povinnosti strážníků jsou stanoveny v ustanovení § 8 zákona o obecní policii. Podle jeho odst. 1 není strážník povinen provést zákrok nebo úkon k plnění úkolů podle tohoto nebo zvláštního zákona v níže uvedených případech:

- strážník se nachází pod vlivem léků či jiných látek, jež závažným způsobem snižují jeho schopnost jednání;
- strážník nebyl k provedení zákroku nebo úkonu odborně vyškolen ani vycvičen, přičemž povaha zákroku takové odborné vyškolení nebo vycvičení vyžaduje;
- je zřejmé, že strážník zákrok nebo úkon nemůže úspěšně dokončit.

Jak dále vyplývá z ustanovení § 8 odst. 2 zákona o obecní policii, strážník neprovede zákrok nebo úkon k plnění úkolů podle tohoto či zvláštního zákona, pokud by jeho provedením byly mařeny úkoly bezpečnostního sboru. V takovém případě mu však nehrozí žádné riziko.

Ve všech ostatních případech je však strážník povinen se zřetelem ke svému výcviku a absolvovaným školením podstoupit rizika, která vyplývají ze zákroku či jiného úkonu v souvislosti s řešením protiprávního jednání. Toto riziko tak musí podstoupit i za situace, kdy mu hrozí nebezpečí a újma na zdraví, poněvadž se má za to, že je díky výcviku a proškolení schopen hrozící nebezpečí zvládnout.

## 2

# ZVYŠOVÁNÍ FYZICKÉ ODOLNOSTI

## 2.1 Tělesná cvičení a adaptace na tělesnou zátěž

Tělesný pohyb patří k základním vlastnostem existence člověka. Tělesné cvičení je všeobecně považováno za zdravotně ochranný faktor zejména u kardiovaskulárních nemocí, který snižuje pravděpodobnost srdečních příhod. Díky cvičení dochází ke zvýšení a udržování fyzické kondice (zvýšení svalové síly, vytrvalosti, zdatnosti) a posílení kosterně-svalové soustavy (vaziva, šlachy, kosti), omezení rizika zlomení kostí a vzniku osteoporózy a zvýšení funkční zdatnosti páteře i kloubů.

Silový trénink má za úkol zvýšit svalový objem, sílu včetně schopnosti jejího rychlého využití, a to za pomoci využití váhy vlastního těla, případně vnějšího zatížení, kdy si od této metody slibujeme zlepšení jak sportovní výkonnosti, tak kvality našeho života. Při všech tělesných cvičeních je jednou z důležitých podmínek pozitivního výsledku správné dýchání. Lidé ovšem neřídka nedýchají správně ani při běžných činnostech a v relativním pohybovém klidu. Proto je vhodné se v zájmu dobrého zdravotního stavu a odolnosti vůči zátěži věnovat přímo i cvičením zaměřeným na fyziologicky správné dýchání. Podrobněji se dechovým cvičením zabýváme v části Dýchání na zlepšení zdraví a vyrovnání se se stresem.

Velká část pracovních činností se odehrává ve fyziologicky nevýhodné poloze vsedě a nedostatek pohybu není dostatečně kompenzován mimo zaměstnání, přestože pohyb patří zejména v dětství k významným potřebám. Dnes se na rozdíl od našich předků, pro něž byl pohyb při lovu, sběru, boji či pěstování plodin a chovu zvířat zcela běžnou, přirozenou a nutnou podmínkou přežití, pohybujeme mnohem méně. Náš organizmus a jeho funkce se však podstatně nezměnily a zmíněný nedostatek pohybu přináší četné negativní důsledky. Důležité je zařazovat pohybové aktivity s charakterem cyklické fyzické zátěže, tudíž sporty, kdy se člověk dostává do aerobní zóny opakovanými plynulými pohyby při cvičení prováděnými střední intenzitou minimálně 20 minut bez přerušení, například během chůze, plavání, jízdy na kole apod. V tomto smyslu nejsou specializované sporty s nárazovými pohybovými aktivitami považovány za vhodný základ, ale spíše za doplněk pravidelného cvičení.

Anaerobní cvičení jsou veškeré aktivity prováděné submaximální až maximální intenzitou po relativně krátkou dobu, kdy v první fázi dochází k energetickému krytí ATP (adenosintrifosfátu) při protražované zátěži laktátem, který vzniká ve svalech v důsledku nedostatečného okysličování pracujícího svalu/ů. Při některých sportech (atletický sprint) probíhá v prvních fázích po startu intenzivní zátěž v anaerobním režimu (kyslíkový dluh).

Podle rozsahu pohybu a napětí svalů lze rozlišit izometrická, izotonická a izokinetická cvičení. Izometrické cviky jsou založeny na napínání svalů, aniž by došlo k pohybu.

Toho se dosahuje tlakem proti pevné překážce, například zdi, kdy jsme schopni rozvíjet nejen sílu ale i rovnováhu těla, ne však pohyblivost. Dají se provádět prakticky kdekoli, protože jsou nenáročné na prostor. Příklady jednoduchých cviků: tlačení obou rukou proti sobě maximální silou čtyři až šest sekund, po stejnou dobu můžeme tlačit rukama nebo nohama proti zdi, dlaní jedné ruky proti jakékoliv části svého těla, při současném protitlaku svalů dané části.

Izotonické cviky spočívají v pohybu překonávajícím stabilní sílu (guma, clubbell, kettlebell, medicinbal nebo hmotnost činek). Při vysokých zátěžích zpravidla vynaložíme velkou sílu, ale aplikujeme ji poměrně pomalu. Naopak když působíme proti lehké zátěži, je rychlost vysoká, zatímco vynaložená síla poměrně nízká.

Izokinetické cvičení využívá pohybu i přitahováním síly, která se mění. K tomu je potřeba speciálního vybavení (trenažéry).

Cvičením, při němž se staticky natahují svaly, je strečink. Jeho smyslem je snížení svalového napětí, k němuž dochází při běžném cvičení v důsledku zvětšování objemu svalů a jejich zkracování. Každý natahovací cvik se provádí přibližně 10–30 sekund asi šestkrát. Po cviku následuje vždy krátké uvolnění.

Cvičení má být pravidelné nejméně třikrát týdně, přiměřeně tělesné výkonnosti a zdravotnímu stavu (nejsme-li si jisti, je vhodné se poradit s lékařem). Cvičit máme dostatečně dlouho po jídle (alespoň 1,5 hodiny). Po rozhodnutí pravidelně cvičit je vhodné začít postupně. Správné je pociťovat námahu, ale ne bolest. Objeví-li se svalová nebo kloubní bolest, je vhodné cvičení přerušit a odpočinout si.

Optimální průběh cvičení by mohl vypadat následovně: Zahřátí organismu například skippingem, rozklusáním, skákáním přes švihadlo nebo několika minutami chůze normálním tempem. To umožní využít pohybovou energii, a tak postupně snižovat zátěž svalů a srdce. Důvodem těchto průvodních cvičení je aktivizování těla a snížení rizika ruptury svalu nebo šlachy během následné fyzické zátěže.

Následuje protažení, strečink. Je velmi důležité začít několika minutami cviků na protažení, které napomohou zlepšit koordinaci a rozsah pohybu i celkově uvolnit tělo. Strečink je zaměřený zejména na klouby, šlachy a svaly, které budou v rámci tréninku zatěžovány.

Třetí fází, která by měla tvořit většinu cvičení, je aerobní fáze. Během ní se cvičí tak, aby se tepová frekvence dostala na hodnoty, kdy dochází k postupným adaptačním změnám kardiovaskulárního systému na vyšší úroveň zatížení s orientací na rozvoj kondice. Aby přinesla tréninkový účinek pro srdce, měla by tato fáze trvat nejméně 20 minut.

Po aerobní fázi následuje fáze zklidnění, několikaminutová chůze. Během této fáze se srdce postupně vrací k normální činnosti. Zklidnění zabraňuje hromadění krve v končetinách a chodidlech.

Pátou a poslední fází tvoří několik minut strečinku k regeneraci namáhaných kloubů, svalů a šlach.

Dobré fyzické kondice je možné dosáhnout i pravidelnou chůzí. Při chůzi lze ke zvýšení účinku kmitat rukama, střídat tempo, chodit do kopce či do schodů apod. Sílu a odolnost svalů můžeme zvýšit také anaerobním cvičením (posilování). Důležité je také dodržování

racionální výživy. Rozhodně neplatí, že zvýšený energetický výdej při cvičení plně kompenzuje všechny dietní prohřešky. Blíže se na výživu zaměříme v poslední kapitole.

Zvolíme-li opakovaně vhodnou tělesnou zátěž, tedy vhodný stres, dochází v organizmu k adaptačním procesům, které můžeme využít k prevenci a léčbě řady onemocnění. Přitom je známo, že nedostatek pohybu vede v celém těle ke spuštění chronické odpovědi podobné zánětu, která ovšem není specificky zaměřená na poškozenou tkáň, ale týká se celého těla.

Život bez pohybové aktivity a patřičného zatěžování nesvědčí srdci, cévám, imunitnímu systému ani mozku. Adaptace na tělesnou zátěž je tedy žádoucí proces, během něhož si organizmus vytváří odolnost vůči tomuto přirozenému stresu. Při tréninku tělesné zátěže dochází k narušení homeostázy, na kterou organizmus adaptačně reaguje a činí ho odolnějším.

Zátěž sama o sobě nikdy neudělala nikoho silnějším, rychlejším, obratnějším, a tedy odolnějším. Naopak zátěž včetně tréninku každého zeslabí a zpomalí. Kýžený efekt vytvoří až teprve následná adaptace. Ta nás dostává na lepší úroveň, než byla před stresovým podnětem. Člověk necvičí proto, aby se vrátil zpět na původní úroveň, ale proto, aby se zlepšil, byl více odolný, rychlejší, zdravější či silnější. Adaptace je naopak žádoucí proces, při kterém se organizmus přizpůsobuje novému prostředí a vytváří si odolnost vůči stresům, které mu způsobil rozpad homeostázy daný tréninkem. To je naším hlavním cílem, neboť to vede k vyšší odolnosti vůči stresu, který jsme danou zátěží vyvolali. Následně je pak člověk rychlejší, silnější, vytrvalejší a za určitých okolností i šikovnější. Zátěž také vede ke snížení váhy, a tím se i subjektivně cítíme mnohem lépe.<sup>11</sup>

Cvičení v plném rozsahu má dopad nejen na rozvoj síly a svalové hmoty, ale i na zvyšování flexibility. Tento přístup může částečně, či dokonce zcela nahradit provádění strečinku. Zatěžování svalstva v širokém spektru jeho natažení a zkrácení, čehož se dosáhne při provádění cviků v plném rozsahu pohybu, tak vede k mnoha pozitivním změnám. Komplexní cviky jsou efektivnější pro budování svalstva a síly. Při snaze o rozvoj maximální síly je tedy odpověď poměrně jednoduchá. Plný rozsah pohybu je efektivnější než částečný. S výjimkou zvýšení síly v části cviku, na kterou se soustředíme. Například pokud chceme budovat sílu v hlubokém dřepu, nic nenahradí jeho provádění v celém rozsahu.<sup>12</sup>

Důležité je při cvičení zaujmout správnou počáteční polohu. Pomůžeme si tím k optimálnímu průběhu cviku a předejdeme mnoha pohybovým chybám. Pohyb, který začne z nesprávné polohy, nebude mít požadovaný průběh. Před každým opakováním cviku srovnáme držení těla do správné počáteční polohy: temeno hlavy vytahujeme v prodloužení páteře, je to jako když zatlačíme prstem do brady. Lehce podsadíme pánev a dolní okraj žeber přitáhneme dolů k pánvi, tím zpevníme střed těla. Kolena jsou vždy ve směru chodidel. Základem je, že se snažíme vždy zlepšovat. Kvalita cvičení má přednost před kvantitou. Investujeme čas a úsilí do lepší kvality cvičení. Mnohonásobně se nám to vrátí v lepším výkonu, zachování zdravého těla a ochrání nás to před úrazem.

Před každým cvičením se věnujeme protažení a zahřátí těla a mobilitě kloubů.

---

<sup>11</sup> KOLÁŘ, Pavel. Posilování stresem: cesta k odolnosti. Praha: Euromedia Group, 2021. 367 s. Universum. ISBN 978-80-242-7465-2.

<sup>12</sup> CONTRERAS, Bret. Posilování: na anatomických základech. Praha: Grada, 2014. 227 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-5075-0.

2.1



2.2



Na obr. 2.1 a 2.2, zahřátí kloubů strážníků Městské policie Praha.

**Pro mobilitu bedrokyčelní oblasti** je možné použít přetáčení v překážkovém sedu. Znázorněno na **obr. 2.3–2.5**.



2.3



2.4



2.5

Mnoho lidí jednoznačně preferuje možnost efektivně trénovat v pohodlí vlastního domova. To zejména při směnném provozu strážníků obecní a městské policie, pro nedostatek času navštěvovat komerční posilovny, přináší řadu výhod.

Posilování s využitím hmotnosti vlastního těla a volné zátěže je tou nejpraktičtější variantou. Vše, co k tomu potřebujeme, je naše tělo a pár kettlebellů. Cvičení s kettlebellem zaměstnává celý pohybový aparát a nutí svalové skupiny spolupracovat. Zlepšuje pohybovou stabilitu v dynamickém pohybu. Rozvíjí mezisvalovou i vnítrousvalovou koordinaci, zlepšuje hlavně silové schopnosti. Posiluje celkovou zdatnost, zlepšuje držení těla i postavu.

Přestože kettlebell nabízí cviky obouruč, jeho konstrukce byla primárně určená pro použití jednoruč, pro trénink každé strany zvlášť. Tvar kettlebellu umožňuje ve funkčním tréninku věrně napodobit situace v běžném životě. Můžeme ho považovat například za napodobeninu nákupní tašky.

Případně lze ke cvičení použít odporovou gumu a medicinbal. Medicinbaly využíváme jednak jako zátěž ke zvětšení odporu, jednak jejich tvar napomáhá zvýšit stupeň labilitu výchozí polohy, a tím i koordinační náročnost cvičení. Vyšší počet opakování jednotlivých cvičení je silným impulzem pro tvorbu svalové hmoty. Cviky nám slouží jako příprava a podpora pro dosahování výkonů v reálných situacích, v práci nebo ve sportu. Pozornost věnujeme především činnostem každodenního praktického života a pohybům, na které je lidské tělo od přírody stavěné. Soustředíme se na zlepšování kvality pohybu, na pevné fyzické základy. Naší prioritou jsou reálné výsledky, zlepšení.

### **Tricepsově kliky**

Opřeme se o zem pomocí rukou. Tělo držíme v jedné linii s propnutýma nohama, propneme paže. Opíráme se o prsty u nohou, **obr. 2.6**. Stáhneme břicho a hýždě a spouštíme tělo dolů krčením paží v loketních kloubech, **obr. 2.7**. Poté zvedneme tělo propnutím v loketních kloubech. Stabilní pozici dosáhneme silným tlakem do podlahy a stažením břišních a hýždových svalů pro udržení pevné linie těla od hlavy až k prstům u nohou. Tuto pozici udržujeme po celou dobu cvičení.



2.6



2.7



Náročnost tohoto cvičení můžeme měnit výškou použité opory, například medicinbalu apod., **obr. 2.8 až 2.10**. Ti, kteří v počátku kliků neudělají, mohou použít variantu s oporou o kolena. Při něm zvedáme přibližně o dvacet procent hmotnosti vlastního těla méně. Nesmíme ale zapomínat na správnou polohu paží a zpevnění v průběhu cvičení.

2.8



2.9



Pro zpestření cvičení tricepsových kliků lze použít přitahování kolen k loktům vždy po každém kliku, **obr. 2.11 až 2.12**.

2.10



2.11



Další možnou variantou jsou kliky stranou. Rozdíl je v tom, že když se spouštíme do kliku dolů, přeneseme váhu k jedné straně. Zvedneme se vzhůru a pokračujeme dalším opakováním ke druhé straně. Tato varianta je velice intenzivní, co se týče zapojení svalů středu těla, protože je náročná na udržení dané polohy těla v průběhu cviku.

2.12



### Hluboký dřep s předpažením

Výchozí polohou je stoj s chodidly na širší ramen, mírně vytočenými ven, **obr. 2.13**. Pohyb začneme současným pokrčením v kolenních i kyčelních kloubech a spouštěním vzpřímeného trupu do dřepu. Celá chodidla by měla být stejně zatížená. Hrudník držíme zpříma, kolena tlačíme mírně ven, ve směru špiček nohou. Při pohybu předpažíme ruce, což nám pomůže lépe udržet stabilitu. Bedra se posouvají dozadu a dolů. Kolena by neměla jít do ostrého úhlu. Provádíme dřep hluboký tak, jak ho zvládneme, bez ohnutí bederního úseku páteře, **obr. 2.14**. Pak se vrátíme do výchozí polohy. Hluboký dřep vyžaduje dostatečnou stabilitu středu těla a silné hýžděvé svaly.

2.13



2.14



### Šikmý sed

Cvičením se zlepšuje funkční obratnost, stabilní a silný střed i ramena. Začneme klekem na levém kolenu s oporou o pravou nohu a obě ruce, **obr. 2.15**. S výdechem protáhneme pravou nohu dopředu, pod tělem, skrz „okno“ mezi pravou paží a levou dolní končetinou šikmo dopředu, **obr. 2.16**. Snažíme se dosáhnout pravou nohou co nejvíc dopředu, levou patu položíme na zem. S výdechem protáhneme pravou nohu zpět dozadu. Cvičíme několik opakování na jednu stranu, vyměníme strany a to samé cvičíme na stranu druhou.

2.15



2.16



### Sed ze stoje a zvednutí do stoje bez pomoci rukou

Ze stoje s výdechem stáhneme střed, **obr. 2.17**, vykročíme jednou nohou vpřed, opřeme se o špičku a pomalu přejdeme do kleku na jedné noze, **obr. 2.18**. Při pohybu držíme většinu hmotnosti těla na přední noze. V kleku tlačíme boky dopředu, dolní končetiny svírají pravé úhly.

2.17



2.18



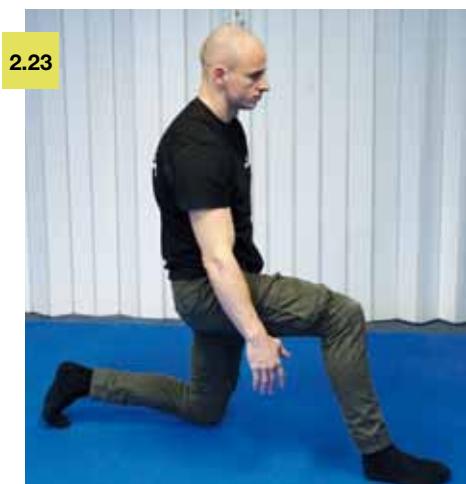
Chodidlo zadní nohy podtočíme pod tělo a sedneme si, **obr. 2.19 až 2.20**.



Pokrčíme nataženou nohu k tělu, a druhou naopak vystrčíme od těla. Pokrčenou nohu podtočíme pod tělo chodidlem dozadu, **obr. 1.21 až 1.22**.



S výdechem přeneseme s oporou o špičku zadní nohy většinu váhy na přední nohu a zvedneme se do stoje, **obr. 2.23 až 2.25**.



### Mrtvý tah s jednou končetinou vpřed

Mrtvý tah symbolizuje funkční a silový trénink. Využívá nejsilnější pohyb, kterým lidské tělo disponuje. Zaměstnává stejné svaly jako odrazová fáze kroku. Soustředí sílu do boků, dynamickou práci směřuje na velké silné svaly dolních končetin (na hýždě a zadní strany stehen) a propojuje ji se zpevněním pohybového středu. Intenzivně tak zaměstnává břišní svaly.

Ze stoje, s jednou nohou vpředu, s kettlebellem položeným u kotníků přední nohy, s výdechem stáhneme střed a přejdeme do předklonu. Hýždě a boky se pohybují dozadu, jako když si chceme sednout. Ruka stejnosměrná s vystrčenou nohou je pokrčená dozadu. S nádechem pevně uchopíme madlo a současně srovnáme držení těla. Tlačíme pánev dopředu do neutrálního postavení, stáhneme střed i hýždě. S výdechem stáhneme střed, přejdeme zpět do předklonu a položíme kettlebell na původní místo, **obr. 2.26 až 2.27**.

2.26



2.27



### Tlak kettlebellem

Silový cvik, který účinně zlepšuje pohybovou stabilitu, aktivní rozsah pohybu i stabilitu ramen. Podporuje správné držení těla a učí využívat zpevnění středu pro podporu síly končetin.

Ve stoje na šířku ramen, s kettlebellem položeným na spojnici kotníků, s výdechem uchopíme kettlebell v přední části držadla, **obr. 2.28.**



2.28

Zpevníme střed a přejdeme do předklonu, hýždě a boky se pohybují dozadu. Při pohybu těla do stoje tlačíme boky vpřed a stáhneme střed i hýždě. S výdechem přemístíme kettlebell do držení pod bradou, **obr. 2.29 až 2.30.**



2.29



2.30

Při držení pod bradou je rovné pevné zápěstí, loket u těla a kettlebell leží opřený o předloktí. Páteř je vzpřímená, celé tělo drží pevně střed i hýždě, ramena jsou otevřená. S výdechem stáhneme střed, zatáhneme ramena dozadu a dolů a vytlačíme kettlebell do vzpažení, **obr. 2.31**. Ve vzpažení se nadechujeme, je propnutý loket a držíme stažený střed. S výdechem zatáhneme ramena dozadu a dolů, zpevníme střed, aktivně a kontrolovaně stáhneme kettlebell dolů do původní polohy, **obr. 2.32**. Hmotnost těla rovnoměrně rozložíme na obě chodidla.



#### **Tlak kettlebellem s výkrokem**

S výdechem vykročíme pravou nohou dopředu. Předkloníme se a uchopíme kettlebell levou rukou, **obr. 2.33**. Pak postupujeme jako u předešlého cvičení, **obr. 2.34 až 2.36**.

2.33



2.34



2.35



2.36





### Kettlebell swing

Kettlebell swing je podle mnohých nejvšestrannější a nejúčinnější cvik vůbec. Používá pohyb „mrtvého tahu“ dynamickou formou. Rozvíjí výbušnou i vytrvalostní sílu. Klade velké nároky na pohybovou stabilitu a zpevnění pohybového středu. Při správném provedení intenzivně posiluje břišní svaly.

V předklonu uchopíme oběma rukama kettlebell, který leží na zemi před tělem, **obr. 2.37**. Srovnáme držení těla, stáhneme střed. S nádechem zhoupneme kettlebell mezi nohama za bedra. S výdechem stáhneme střed a dynamicky protlačíme boky dopředu do stoje. Boky dávají kettlebellu pohybovou energii (tato energie směřuje dopředu, nikoli nahoru). Necháme kettlebell zhoupnout dopředu, ne výš než do výšky prsou, **obr. 2.38**. Vydříme ve stoji, než kettlebell klesne až před rozkrok. Těsně před kontaktem kettlebellu s rozkrokem zapojíme dynamicky boky dozadu, v průběhu nádechu přejdeme do předklonu, ramena jdou dolů, nikoli dopředu, kettlebell se pohybuje mezi nohama za bedra. Při pohybu je nutné, aby pohyb nevycházel z boků, ale ze zad.



### Uklidňující dýchání během posilování

Pro uklidnění organismu můžeme použít tuto formu dýchání. Provádíme pokaždé, když máme při fyzickém cvičení pocit svíravé bolesti v hrudníku nebo se nám špatně dýchá. Důvodem je špatný stav organismu nebo přecenění vlastních sil. Zhluboka se nadechneme, otevřeme hrudník a zdvihneme ruce nad hlavu do pozice písmene Y, **obr. 2.39**. Podíváme se vzhůru, zatneme hýždě a lehce se zakloníme. Zadržíme na chvíli dech a pak spustíme paže a tělo, jako kdyby se nám najednou všechny svaly vypnuly. Vystrčíme kostrč dozadu a ohneme se v kyčelním kloubu, většinu váhy máme na patách. S úlevou nahlas vydechneme, **obr. 2.40**. Na chvíli se zastavíme v dolní pozici, plíce máme vyprázdněné, a potom se s velkým nádechem znovu postavíme a narovnáme.



Tato technika funguje po velké námaze. Nejenže takové dýchání pomůže regenerovat fyziologicky, ale také snižuje stres.

## 2.2 Spirální stabilizace jako východisko regenerace tělesné zátěže

Spirální stabilizace (SPS) je rehabilitační koncept cvičení a manuálních technik, který při každodenním cvičení působí preventivně a protektivně na pohybový aparát. Pomáhá vyrovnávat svalové dysbalance, nastavuje správné pohybové vzorce, pomáhá kompenzovat každodenní zátěž, ať se jedná o sedavé zaměstnání, nebo těžkou práci v terénu, navrácí správné držení těla, ulevuje od bolesti, a to jak od akutní, tak chronické. Metoda je vhodná pro kohokoliv bez rozdílů pohlaví a věku.

Metoda SPS je ucelený koncept zahrnující celou řadu cviků a manuálních technik, zaměřených na regeneraci pohybového aparátu, zejména páteře. Cílem cvičení je vyrovnávat svalové dysbalance, které narušují správné držení těla, a tím negativně ovlivňují pohybové stereotypy člověka. Metoda je tedy vhodná pro každého jedince bez ohledu na skutečnost, zdali dotyčný má objektivní potíže s pohybovým aparátem, či nikoliv a metodu využívá pouze v rámci prevence.

Manuální techniky metody SPS představují pasivní složku regenerace, kdy terapeut aplikuje tyto techniky s cílem uvolnit a protáhnout zkrácené struktury, a tím urychlit a zefektivnit proces léčby u daného jedince.

Autor metody je MUDr. Richard Smíšek, jenž přišel s revolučním náhledem, jak se jednotlivé svaly zapojují v průběhu pohybu, jakým způsobem se řetězí, a vymezil zcela konkrétní podmínky, za kterých se to či ono děje. Tyto poznatky nejdříve aplikoval jako bývalý sportovec na sobě a poté na ostatních sportovcích, ve snaze dosáhnout optimálního provedení pohybu, a tím nejenom zvýšit výkon, ale i minimalizovat riziko poškození tkáně, a tak prodloužit sportovní kariéru. Po nějaké době začal tuto metodu aplikovat na své pacienty a pozoroval, že metoda SPS pozitivně ovlivňuje jak jejich fyzický, tak i psychický stav a že dokáže vzniklé problémy zcela vyřešit, nebo alespoň některé degenerativní procesy kompenzovat, případně i zastavit.

### Na jakých principech metoda SPS funguje

Základních principů je zde několik. První z nich je trakce a centrace páteře. V průběhu procvičování cviků metody SPS nebo při správném nastavování biomechaniky chůze dochází k aktivaci spirálních svalových řetězců, které stahují obvod pasu a roztahují páteř ve vertikální ose, což má za následek zvětšení meziobratlových prostorů jednotlivých obratlů, a tím snížení tlaku na meziobratlové ploténky. Tento jev označujeme pojmem trakce. Pojmem centrace označujeme jev, kdy se páteř vlivem trakce vystředí do svislé osy a zmenšují se veškerá její zakřivení jak v laterálním, tak i předozadním směru.

Dalším principem je reciproční inhibice. Tento děj je řízený míšními reflexy. Je to princip, kdy pracující sval utlumuje činnost svého antagonisty. Tento princip není platný pouze pro jednotlivé svalové skupiny, ale i pro celé svalové řetězce. Konkrétně v případě spirální stabilizace, aktivujeme-li jakýkoliv spirální řetězec (tedy svaly dynamické s tendencí k ochabnutí, které tělo stabilizují při pohybu), recipročně utlumujeme vertikální svalový řetězec (tedy svaly statické s tendencí ke zkrácení, které stabilizují tělo v klidových pozicích). Reciproční inhibice se uplatňuje jak za fyziologických, tak i patologických situací.

Fyziologicky se projevuje při jakémkoliv pohybu, viz příklad s již zmíněnými svalovými řetězci, nebo na příkladu biceps versus triceps, kdy se proto, abychom byli schopni

pokrčit ruku v lokti, aktivuje biceps jako hlavní flexor lokte, zatímco se triceps, vykonávající opačnou funkci, tedy extenzi, musí uvolnit. Pakliže by se tak nestalo a oba svaly pracovaly proti sobě, došlo by k blokaci pohybu a neschopnosti pohybu v kloubu. (Tomuto jevu se říká kokontrakce.)

Reciproční inhibice sehrává důležitou roli i při patologických situacích, jako jsou blokády kloubů vlivem vzniklé svalové nerovnováhy, kdy je svalová skupina vykonávající zablokovaný pohyb zkrácená a její antagonistická svalová skupina je ochablá. Také se jedná o reciproční inhibici, avšak bez pohybu v klidovém režimu.

Intenzita, s jakou je třeba cvičit, je velmi individuální, záleží na diagnóze daného člověka a intenzitě a charakteru předešlé zátěže, nicméně nutné minimum je alespoň jednou denně, kdy si cvičenec projede základní sestavu dvanácti cviků. Tato sestava představuje základní kompenzační jednotku, kde jsou cviky jasně definovány a člověk musí dodržovat určité principy a správné technické provedení spojené s prací s dechem. Základní sestavu dvanácti cviků lze dále rozpracovávat do pokročilejších variant, kde dochází k efektivnějšímu posílení a zároveň uvolnění určitých svalových struktur a kde již jde více i o zdravou chůzi, což je cílem spirální stabilizace.

Ke cvičení se využívá pomůcka v podobě elastického lana, které má dva volitelné odpory (1 kg a 2,5 kg). Odpory, průtažnost a délka elastického lana jsou voleny tak, aby docházelo k efektivnímu posílení svalových struktur, a nikoliv k jejich přetížení. Počet opakování je u jednotlivých cviků přesně stanovený, a to na šest opakování. Pokud si cvičenec chce navýšit intenzitu cvičení, nenavýšuje počet opakování, ale znovu si zacvičí celou baterii cviků.

## **Jaké jsou indikace a kontraindikace tohoto cvičení**

Co se indikací týče, cvičení je vhodné pro kohokoliv, kdo se potýká s problémy se zády a pohybovým aparátem obecně. Velmi efektivní a účinné je při nejrůznějších problémech spojených s páteří, ať už se jedná o skoliózy, výhřezy meziobratlových disků, ale i vrozené vady revmatologického charakteru (zánětlivá onemocnění kloubů, např. Bechtěrevova choroba), nebo strukturální vrozené vady (např. Scheuermannova choroba).

Kontraindikace u tohoto cvičení takřka neexistují, výjimkou jsou těhotné ženy, které by s tímto a ani jiným cvičením neměly v těhotenství začínat. U cvičenců, kteří nejsou schopni standardního provedení daného cviku, lze cvik provádět v omezeném rozsahu pohybu za dodržení základních principů cvičení spirální stabilizace, a i přesto cvičení plní svůj účel.

## **Přínos spirální stabilizace ve výkonu městské policie**

Jako každé zaměstnání, tak i práce městského policisty s sebou nese řadu úskalí. Metoda SPS je jedním z možných nástrojů, jak kompenzovat každodenní zátěž a snižovat riziko potenciálních pracovních úrazů a následné pracovní neschopnosti. Navíc umožňuje městským/obecním policistům být efektivnější při výkonu služby.

Převážná náplň pracovní činnosti městských strážníků spočívá v chození nebo sezení, ať už v autě, nebo v kanceláři za počítačem. Je tedy nesmírně důležité, aby v případech dlouhého sezení měli účinný nástroj k úlevě od bolesti a při chůzi nebo při jakémkoliv cvičení byli schopni zapojit ty svaly, které se mají příslušného pohybu účastnit, aby nedocházelo k nastartování degenerativních procesů na páteři a pohybovém aparátu obecně. Toho lze docílit právě metodou SPS, která pomáhá cvičenci udržovat správné držení těla, a tím i automaticky optimalizuje biomechaniku pohybového projevu.

## Popis jednotlivých cviků v sestavě 12 základních cviků

2.41



### CVIK Č. 1

**Výchozí postavení:** Pasivní stoj s mírně pokrčenými dolními končetinami, čelem k úchytu elastického lana. Pánev je v mírně podsazené (vyrovnané) pozici. Obě paže třímající lano jsou v předpažení a nechávají se samovolně táhnout vpřed silou elastického lana.

**Provedení:** Začneme navléknutím poutek elastického lana na zápěstí (nápis spiralstabilization.com čteme směrem k sobě). Elastické lano držíme vnitřkem otevřené dlaně mezi palcem a ukazovákem, od uchycení lano propneme, **obr. 2.41**.

2.42



Zaujmeme postoj, kdy jsou nohy mírně rozkročené na šíři pánve a chodidla jsou rovnoběžně, kolena jsou mírně pokrčena, zaujímáme aktivní stoj, **obr. 2.42**.

2.43



Hlavu předkloníme dopředu, aby se brada takřka dotýkala hrudníku. Podsadíme pánev a pokrčíme kolena. Nadechujeme se. Nyní by měl tvar zad v ideálním případě při pohledu z profilu připomínat tvar písmene C, **obr. 2.43**.

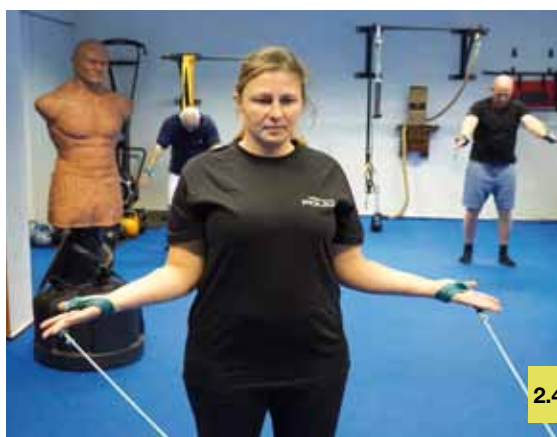
Postupně začneme narovnávat nohy v kolenou až do propnutí, pánev se snažíme udržet stále mírně podsazenou, postupně narovnáme záda v hrudní části a vytáhneme hlavu směrem vzhůru do „zabradění“ (zatlačíme prstem proti bradě, tím se srovná hlava vůči páteři), zrakem fixujeme pevný bod v úrovni očí, současně tlačíme ramena a paže do stran a dozadu proti odporu elastického lana. Tím docílíme efektivnějšího posílení mezilopatkových svalů. Nyní by tělo mělo být maximálně vyrovnané. Lopatky se pohybují k sobě a současně mírně klesají dolů, **obr. 2.44 až 2.45.**



Po dosažení maximálního přitažení lopatek k páteři se vracejí plynulým pohybem zpět do výchozí polohy. **(Počet opakování: 6)**

**CHYBY:**

- Hrudník předchází pánev ve výchozí pozici
- Při aktivním stoji jdou lokty za linii těla
- Pánev je v anteverzním postavení
- Ramena jsou přizdvižená
- Narušení osově vyrovnaného stoje



Cvičící zaměstnanci Městské policie Praha, **obr. 2.46.**

2.47

**CVIK Č. 2**

**Výchozí postavení:** Uvolněný, osově vyrovnaný stoj, kdy cvičenec stojí zády k úchytu elastického lana. Obě paže jsou podél těla a třímají lano v mírném přepětí. Nohy jsou rozkročeny na šíři pánve, **obr. 2.47.**

**Provedení:** S nádechem obě ruce vystoupají v linii těla nad úroveň hlavy, přičemž v loktech jsou paže mírně pokrčené s dlaněmi otočenými směrem nahoru, snažíme se malíkové hrany vytáčet směrem vzhůru. Paže svírají tupější úhel v ramenou, **obr. 2.48 až 2.49.**

2.48



2.49

Nyní se s výdechem balíme tělo do pozice C, „čili „podsazeno, pokrčeno, vyhrbeno“, opět jde první do předklonu hlava, pohyb končíme pokrčením v kolenou. Pánev je podsazená, **obr. 2.50 až 2.51.**

2.50



2.51

V tuto chvíli paže dokončí pohyb směrem dolů, kdy paže klesají současně zevně od ramen až dolů ke stehnům. Tímto mechanismem dochází k efektivní stabilizaci břišní stěny. A opět se tělo vyrovná od kolenou až po hlavu do osově vyrovnaného stoje (výchozího postavení), **obr. 2.52. (Počet opakování: 6)**

2.52



2.53



2.54



#### **CHYBY:**

- Zvedání ramen při vzpažení v první části cviku
  - Záklon při vzpažení
- Hrudník před pánví v druhé části cviku

Cvičí zaměstnanci Městské policie Praha, **obr. 2.53 až 2.54.**



2.55



### CVIK Č. 3

**Výchozí postavení:** Zaujmeme vysoký klek zády k úponu elastického lana. To je pozice, kdy jedna noha klečí na kolena na podložce a opírá se o holeň a o nárt, částečně na zemi, chodidlo se opírá o zem nártem. Druhá noha je nakročená dopředu, přičemž se celá ploska opírá o zem. Koleno svírá úhel 90 stupňů nebo trochu tupější. Hlava je v předklonu (brada se dotýká hrudní kosti), pánev je v podsazení (vyrovnané pozici), ruce jsou uvolněné podél těla (mírně vytahované za osu těla odporem elastického lana), **obr. 2.55.**

**Provedení:** První je pohyb pánve do podsazení (vyrovnané pozice), poté vyrovnáme tělo v hrudní části, lopatky kloužou směrem dolů a k sobě, lokty jsou fixované v linii těla. Předloktí jdou do vnější rotace kolem fixovaných loktů a malíkové hrany otevřených rukou se vytáčejí směrem vzhůru. Následuje hlava. Hlavu srovnáme do osy, hledíme přímo před sebe, **obr. 2.56.**



2.56

V této fázi, kdy je tělo srovnané do osy (ucho, rameno, kyčel kolmo dolů), se s výdechem navezeme do přední pokrčené nohy (provádíme extenzi v kyčelním kloubu nohy klečící na podložce) v takovém rozsahu, aniž bychom narušili osové postavení těla (nepředklánět se, nezaklánět se, neprohýbat se v bederní oblasti), obr. 2.57 až 2.58.

#### CHYBY:

- Zvedání ramen při vzpažení v první části cviku
- Záklon při vzpažení
- Hrudník před pánví v druhé části cviku

2.57



2.58



Ve finální pozici není výdrž. Plynule se přesuneme zpět do výchozího postavení. **(Počet opakování: 6)**



2.59

Cvičící zaměstnanec Městské policie Praha, obr. 2.59.

#### CVIK Č. 4

**Výchozí postavení:** Vkleče, cvičenec je otočen zády k úchytu elastického lana. Jedno koleno je 10 až 15 cm před druhým. Obě paže splývají podél bérců klečících nohou ve směru síly tahu elastického lana. Tělo je schoulené do klubička, **obr. 2.60**.



**Provedení:** Začneme se s výdechem narovnávat tím způsobem, že první impulz by měl být odlepením hýždí od pat a postupným narovnáváním se v kolenou za současného podsazování a podtáčení pánve pod trup. V této chvíli začneme s narovnáváním zbytku zad hezky kulatě, obratel po obratli až do úplného narovnění. Při rovnání zad v hrudní části opět tlačíme ramena dozadu a dolů proti odporu lana. Lokty krčíme a suneme podél těla cca do středové linie těla, nikoliv za něj, stejně jako v prvním cviku. Lokty fixujeme u těla a provedeme vnější rotaci pažemi. Dlaně jsou otočeny směrem vzhůru. Tím docílíme efektivnějšího posílení mezilopatkových svalů. Lopatky stahujeme k sobě a ramena tlačíme směrem dolů. Vyrovnáváme krční páteř a hlava jde do „zabradění“, **obr. 2.61 až 2.63**.

2.61



2.62



2.63



Do výchozí polohy se vracíme postupným rolováním od hlavy, přitažením hrudní kosti k pánvi do hlubokého kleku.

**(Počet opakování: 6)**

#### **CHYBY:**

- Narovnění se v zádech před vyrovnáním a zdvihem pánve z podložky
- Anteverzní postavení pánve ve finální pozici
- Prohnutí v bedrech v konečné fázi cviku

#### **CVIK Č. 5**

**Výchozí postavení:** Pasivní stoj s mírně pokrčenými dolními končetinami čelem k úchytu elastického lana. Pánev je v podsazené (vyrovnané) pozici. Pouze jedna paže třímá v ruce elastické lano v předpažení a nechává se samovolně táhnout vpřed elastickou silou lana. Druhá horní končetina je uvolněná podél těla.

**Provedení:** Postupně zespodu vzhůru, tj. od kolen, pánve přes hrudník až k šiji, stabilizujeme tělo a vyrovnáme páteř, zaujímáme aktivní stoj. Zároveň se horní končetina třímající lano současně pohybuje loktem dozadu tak, že předloktí zůstává pasivně v horizontále. V tomto bodě předloktí dokončí pohyb vnější rotací kolem lokte a dlaň ruky směřuje malíkovou hranou směrem nahoru. Lopatka klouže vůči hrudníku předozadně a současně mírně klesá dolů. Po dosažení maximálního přitažení lopatky k páteři se vrací plynulým pohybem zpět do výchozí polohy, **obr. 2.64 až 2.66.**

**(Počet opakování: 6)**

2.64



2.65



2.66



## CVIK Č. 6

**Výchozí postavení:** Tělo zaujímá polohu, kdy je hlava v předklonu, hrudní kost by měla být ve vertikální ose se sponu stydkou, pánev vyrovnaná (až podsazená) a dolní končetiny se mírně krčí v kolenou tak, aby kolena nepředbíhala špičky chodidel. Cvičenec stojí bokem k úchytu gumy, cvičící ruka je ta vzdálenější od úchytu elastického lana. Jedná se o cvik asymetrický na jednu horní končetinu

2.67



2.68



**Provedení:** Postupně stabilizujeme tělo do osově vyrovnaného stoje. Propínáme kolena, pánev je ve vyrovnané pozici (až podsazené). Lopatka klouže po hrudníku předozadně a současně klesá mírně dolů. Hlava je v „zabradění“. Horní končetina držící lano dokončí pohyb způsobem, kdy přeneseme lano bez přizdvížení ramene přes hlavu až za záda do úrovně beder, přičemž se paže krčí v lokti a malíkovou hranu vytáčíme směrem vzhůru. Bez delší výdrže se ruka plynule vrací po stejné dráze zpět přes hlavu až do výchozího postavení, **obr. 2.67 až 2.73.** **(Počet opakování: 6)**

2.69



2.70



2.71



2.72



2.73

### CHYBY:

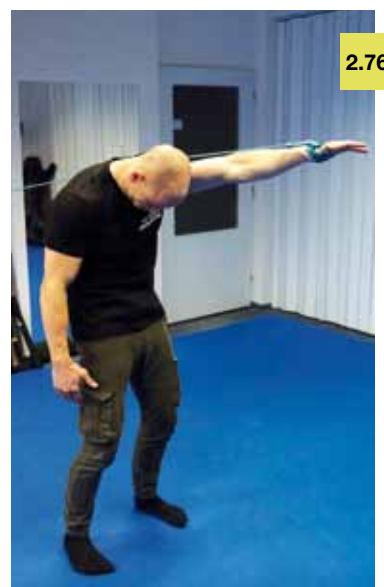
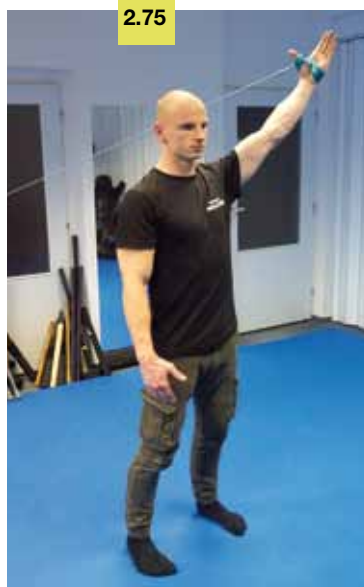
- Hrudník se ocitá před pánví ve výchozí pozici
- Pánev je v anteverzním postavení
- Rameno je přizdviženo při souhybu paže
- Narušení osově vyrovnaného stoje

## CVIK Č. 7

**Výchozí postavení:** Uvolněný, osově vyrovnaný stoj, kdy cvičenec stojí zády k úchytku elastického lana. Jednou horní končetinou třímá elastické lano v mírném přepětí.

**Provedení:** S nádechem, horní končetina vystoupá směrem vzhůru v linii těla nad úroveň hlavy, přičemž v lokti je mírně pokrčená s dlaní otočenou směrem nahoru. Horní končetina svírá tupější úhel v rameni. Nyní zůstává v tomto postavení, zatímco tělo zaujme polohu, kdy hlava jde do předklonu. Hrudní kost by měla být ve vertikální ose se sponou stydkou, pánev vyrovnaná (až podsazená) a dolní končetiny se mírně krčí v kolenou. V tuto chvíli horní končetina dokončí pohyb směrem dolů, kdy klesá současně zevně od ramen až dolů ke stehnům. Tímto mechanismem dochází k efektivní stabilizaci břišní stěny. A opět se tělo vyrovná od kolenou až po hlavu do osově vyrovnaného stoje (výchozího postavení), obr. 2.74 až 2.79.

(Počet opakování: 6)



## CVIK Č. 8

**Výchozí postavení:** Pasivní stoj s mírně pokrčenými dolními končetinami v kolenou, bokem k úchytu elastického lana. Pánev je v podsazené (vyrovnané) pozici. Jedna horní končetina (blíže k úchytu lana) třímá lano v mírném přepětí, ruka je vytahována lehce do upažení.

**Provedení:** Jedná se o spojitý pohyb těla a horní končetiny. Nádech je dole ve výchozí pozici. Postupně zespondu vzhůru, tj. od kolen, pánve přes hrudník až k šíji, stabilizujeme tělo a vyrovnáme páteř, zaujmeme aktivní stoj. Současne s vystředěním těla do osy horní končetina provádí pohyb, kdy se ruka třímající lano posune do střední osy v oblasti podbřišku a z této pozice se horní končetina zdvihá kolmo nahoru až nad úroveň hlavy. Je důležité nepřizvednout rameno, **obr. 2.80 až 2.83**.

2.80



2.81



Poté se tělo i horní končetina vrátí plynule po stejné dráze do výchozí pozice. **(Počet opakování: 6)**

2.82



2.83



### CHYBY:

- Pánev v antevertním postavení
- Zdvihání ramene při pohybu ruky vzhůru
- Ruka stoupá vzhůru v ose ramene, nikoliv ve středové ose těla
- Pohled vzhůru za stoupající rukou (záklon hlavy)



## CVIK Č. 9

**Výchozí postavení:** Pro správné provedení tohoto cviku jsou zapotřebí hůlky. Jsou důležité pro udržení rovnováhy, aby v labilních pozicích cvičenec nezapojoval nežádoucí svaly a dodržoval technickou správnost provedení cviku. Zaujmete osově vyrovnaný stoj čelem k úchytu elastického lana, kdy jsou chodidla rovnoběžně, rozkročena zhruba na šíři jedné plošky.

Pro lepší rovnováhu můžeme použít hůlky nebo opěradlo židle. Oporu držíme tak, aby zápěstí bylo cca 10 cm pod úroveň lokte (o oporu se neopíráme plnou vahou, pouze nám pomáhá udržet osově vyrovnaný stoj). Cvičenec má lano upevněné na jednu z dolních končetin (poutko lana uchycujeme do klenby nožní). Odstoupíme tak, aby lano bylo propnuté.

**Provedení:** Ve stoji se snažíme maximálně vyrovnat pánev. Cvičící nohu nadlehčíme, nohu stojnou maximálně zatížíme. Cvičící noha díky snaze vyrovnat (až podsadit) pánev automaticky udělá nakročení vpřed (nohu nepokládáme na zem). A nyní provedeme zanožení (extenze v kyčelním kloubu) za osu těla, pokud to rozsah pohybu umožňuje. Pokoušíme se pracovat pouze v takovém rozsahu pohybu, aniž bychom narušili osově vyrovnaný stoj nebo se prohnuli v zádech, **obr. 2.84 až 2.87**.

2.84



2.85



2.86



2.87



Nohu v žádné fázi cviku nepokládáme, pouze vzadu si pro kontakt lehce ťukneme špičkou chodidla o zem, ale nepřenášíme na ni váhu. Noha pak dále setrvává v předozadním pohybu. **(Počet opakování: 6)**

**CHYBY:**

- Narušení osově vyrovnaného stoje po celou dobu provádění cviku
- Kyvadlový pohyb těla při zanožení
  - Prohnutí se v bedrech při extenzi dolní končetiny za osu těla

**CVIK Č. 10****Výchozí postavení:**

Je naprosto totožné jako v předchozím cviku. Pouze s tím rozdílem, že stojíme bokem k úchytu elastického lana a cvičí ta noha, která je dál od úchytu.

**Provedení:** Snažíme se maximálně vyrovnat pánev. Cvičící nohu nadlehčíme, veškerá váha těla spočívá na noze stojné. Díky snaze vyrovnat až podsadit pánev noha automaticky udělá nakročení vpřed. V této fázi nohu unožíme do strany od úchytu lana, při unožení si pro kontakt ťukneme špičkou o zem, ale váhu na cvičící nohu nepřenášíme. Nohu pak nepokládáme a plynule pokračujeme do nakročení vpřed, **obr. 2.88 až 2.90.**

2.88



2.89



2.90

**CHYBY:**

- Narušení osově vyrovnaného stoje po celou dobu provádění cviku
- Cvičící noha jde křížmo přes osu nohy stojné (v této variantě cviku)
  - Při unožení, pokládání nohy před sebe nebo za osu těla (v této variantě cviku)

## CVIK Č. 11

**Výchozí postavení:** Totožné jako ve cviku č. 9. S tím, že cvičenec stojí zády k úchytu elastického lana.

**Provedení:** Maximálně vyrovnáme pánev. Na stojnou nohu přeneseme veškerou váhu těla, cvičící nohu nadlehčíme. Díky snaze neustále vyrovnávat pánev noha automaticky vykročí vpřed. Poté zanožíme, pokud možno za osu těla tak, abychom nenarušili osově vyrovnaný stoj a neprohnuli se v bedrech. Nohou plynule opět vykročíme dopředu, **obr. 2.91 až 2.93.**



2.91



2.92



2.93

## CVIK Č. 12

**Výchozí postavení:** Je naprosto totožné jako v předchozích cvicích na nohy. Pouze s tím rozdílem, že stojíme bokem k úchytu elastického lana a cvičí noha blíže k úchytu lana.

**Provedení:** Vyrovnáme pánev. Na stojnou nohu přeneseme veškerou váhu těla, cvičící nohu nadlehčíme. Díky snaze vyrovnat pánev noha automaticky mírně vykročí vpřed. Nyní unožíme směrem do boku k úchytu lana a pro kontakt se lehce, bez přenesení váhy, dotkneme špičkou chodidla země. Nohu plynule vrátíme do nakročení, **obr. 2.94 až 2.97.**  
**(Počet opakování: 6)**



2.94



2.95



2.96



2.97

## 2.3 Oční cvičení pro zlepšení zraku a odstranění napětí okoohybných svalů

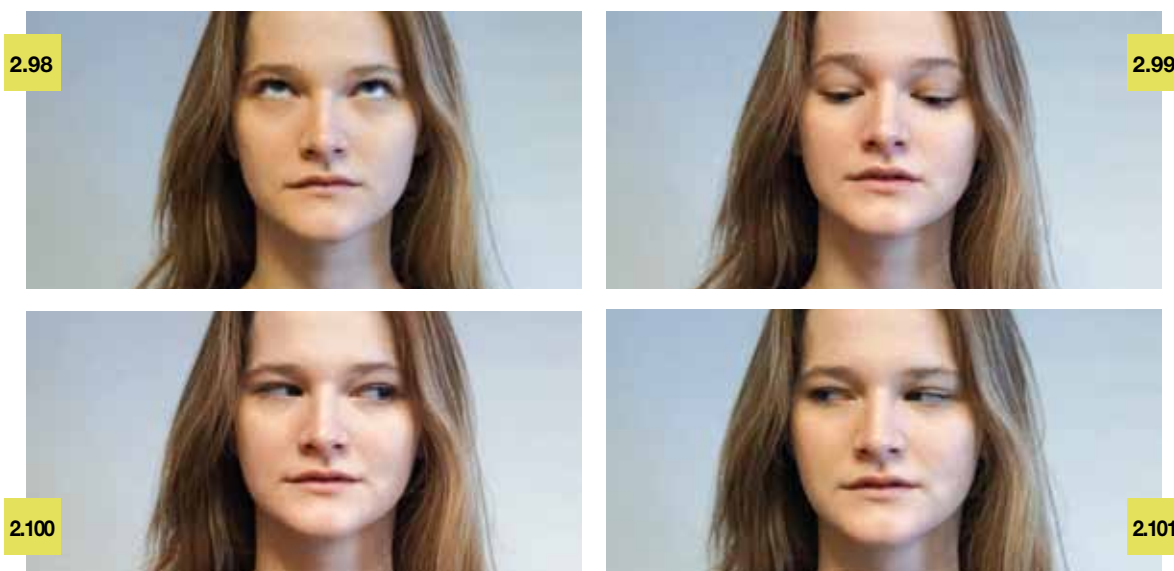
„Oční poruchy nejsou organické, nýbrž funkční, tudíž vyléčitelné.“

Dr. Bates<sup>13</sup>

Vycházíme z metod zlepšování zraku přirozenou cestou. Kolem oka je celkem šest svalů, které řídí pohyby očí. Napětí v nich působí strnulost a menší přizpůsobivost očí. Výzkumy ukázaly, že udržují-li tyto svaly oko v jedné (strnulé) pozici po delší dobu, dochází ke stlačení oka, a tedy k deformaci tvaru oční bulvy. Ostré vidění není dáno jen silou očních svalů, stejně jako není dáno pouze tvarem očí a očních bulev. Ve skutečnosti je určováno tím, že všechny části zrakového systému – ciliární tělíčko, oční čočky, oční svaly, tvar oční bulvy – navzájem spolupracují, vytvářejí harmonický celek a jsou zároveň pružné, uvolněné a koordinované s činností našeho mozku. Tato koordinace je odrazem schopnosti našeho mozku ovládat zrak a takovou schopnost je možné znovu vybudovat a cvičit. Progresivní ztráta elasticity čočky a všeobecně schopnosti akomodace oka se často objevuje kolem 40–45. roku. Oči nevyhnutelně slábnou po 40. roce života. Proto je nutné oči cvičit a slábnutí zastavit.

Cvičení očí zejména částečně odstraňuje napětí okoohybných svalů (cvičení palming) a částečně snižuje nitrooční tlak. Při každodenním cvičení okoohybných svalů lze za určitých podmínek zlepšit zrak a zvýšit zrakovou ostrost. Provádíme trénink oční koncentrace na určitý bod, např. na plamen svíčky, v případě běhu nebo chůze na předmět, např. strom, který očima fixujeme a necháme se pomocí vizualizace přitahovat k tomuto předmětu.

Při cvičení okoohybných svalů si vizualizujeme nástěnné ručičkové hodiny. Bez pohybu hlavy se otevřenýma i zavřenýma očima střídavě díváme na dvanáctou, šestou, devátou a třetí hodinu. Poté se můžeme dívat libovolně na různé části hodin, **obr. 2.98 až 2.101**.



<sup>13</sup> PÉNICHOT, Alain. Oční jóga: snižte oční únavu a zlepšete svůj zrak! Brno: CPress, 2019. 135 s. ISBN 978-80-264-2714-8.

Na závěr opisujeme očima ciferník po směru i proti směru hodinových ručiček nebo provádíme kroužení a ležatou osmičku, **obr. 2.102 až 2.103.**



Otevřenýma očima se díváme na ukazovák a poté přenášíme zrak a ostření na další body v různé vzdálenosti, **obr. 2.104 až 2.105.**



Nebo prstem jezdíme před očima do stran a do dálky jako při hře na pozoun **obr. 2.106 až 2.109.**



Všechny uvedené cviky se zaměřují na poruchy akomodace. Čas, který věnujeme poznání a pochopení účinků této techniky, je důležitý. Můžeme si zvolit z několika typů sestav cviků; vybíráme podle svých možností. Nezapomínáme, že cvičení pomáhají při různých zrakových poruchách za předpokladu našeho komplexního fungování: jednotlivé části jsou totiž propojeny s celkem. Dbáme i na relaxaci a dostatečnou hydrataci (myslíme na to, abychom průběžně vypili velkou sklenici vody). Přizpůsobíme si cviky podle chuti a časových možností.

**Alain Pénichot popisuje tato cvičení:** Pokud máte 5 minut, mrkejte očima a otáčejte hlavu napravo, nalevo, nahoru a dolů. Opakujte tento pohyb 5–10x. <sup>Tamtéž</sup>

**Palmování:** třete obě dlaně jednu o druhou, poté položte dlaně jako dvě škeble na oči (dlaně se nedotýkají očí, pouze vytvářejí tmu), zavřete je, prodýchejte a několikrát zopakujte, obr. 2.110 až 2.111.



**Pokud máte 10 minut, použijte stejnou sestavu jako pro pětiminutovou a přidejte:** pravá ruka na levé oko, levé oko doširoka otevřené, podívejte se nahoru, dolů, napravo a nalevo, nakreslete okem kruh, prodýchejte a uvolněte se. Opakujte to samé i s pravým okem. Pokračujte palmováním.

**Pokud máte 15 minut, použijte stejnou sestavu jako pro desetiminutovou a přidejte kruh:** levá ruka uchopí pravou pěst, pravý palec je zvednutý a vykresluje před očima kruh. Hlava se nehýbe, oči sledují pohyb palce. Následuje cvičení s dlaněmi. Poté obě ruce položené na obličej pomalu posunujte jako závěs na stranu až k uším. Dlaně rukou položené na uších krouží třikrát ve směru hodinových ručiček a třikrát proti jejich směru.

**Pokud máte 30 minut, proveďte stejnou sestavu jako pro patnáctiminutovou a přidejte:** palec a ukazovák každé ruky otevrou doširoka oči okolo důlků. Čím více se snažíte zavřít oči, tím pevněji prsty drží důlky. Oči nechejte po dobu 10 vteřin jen mírně pootevřené. Pak proveďte cvik znovu, ale tentokrát oči zavírejte každou vteřinu. Tlak prstů musí být takový, že se oči úplně nezavřou. Se zavřenýma očima se 3x nadechněte a vydechněte. Stále se zavřenýma očima se podívejte napravo a nalevo, přitom se snažte nehýbat ostatními svaly, jako například čelistí. Nakonec proveďte palmování. <sup>Tamtéž</sup>

Při práci na počítači si dejte pauzu. Odsuňte se od počítače a na okamžik zavřete oči. Oba ukazováčky položte mezi obočí a kořen nosu a na obličej nakreslete 5 kruhů jedním směrem a 5 kruhů opačným směrem. Poté velmi pomalu nakreslete 3 kruhy. Pro správné provedení je potřeba kreslit kruhy velmi pomalu. Zatlačte těsně pod nadočnicové oblouky, přejeďte prsty až k vnějšímu koutku oka. Oči mějte stále zavřené. U vnějšího koutku snižte tlak prstů a zlehka přejeďte po spodním víčku, podél nosu se vraťte do výchozí pozice. Uvolněte oční koule a vnímejte tíhu oka, tím je postupně uvolníte. Oční koule je zasazena do očního důlku, ke kterému je připevněna celkem šesti svaly, které jí umožňují pohyb. Doširoka otevřete oči a zase je pevně zavřete, otevřete, zavřete. Opakujte 3x. <sup>Tamtéž,</sup> obr. 02.112 až 02.114.



## 2.4 Dýchání na zlepšení zdraví a vyrovnání se se stresem

Dýchání (respirace) patří k základním životním procesům. Každý živý organismus využívá dýchání k tomu, aby ke svým jednotlivým buňkám přivedl určitou látku, metabolismem ji přeměnil na jinou a tu pak odvedl pryč. U lidí zajišťují dýchání plic a kůže, živiny po těle rozvádí krevní soustava. Kyslík je během dýchání přijímán a oxid uhličitý, který vzniká jako produkt oxidačních dějů, je naopak odváděn.

Trénink dýchání se skládá z dechových cvičení, jež mají za cíl snížení dušnosti, zlepšení a zrychlení plicní ventilace, aktivaci hlubokého stabilizačního systému páteře, bránice a břišních svalů, podporu optimálního dechového vzoru a dostatečného rozvíjení hrudníku, udržení optimální síly dýchacích i ostatních příčně pruhovaných svalů a postupnou adaptaci osob na zátěž. Pokud je přítomna únava a dušnost během běžných denních a pohybových činností, je prováděn nácvik těchto činností s cílem tyto projevy minimalizovat. Zdravé dechové návyky pro rozvoj maximální kondice jsou stejně tak důležité jako zdravé stravovací návyky.

Pokud ovládneme vlastní dech, nikdo nám nemůže ukrást vnitřní klid. Technika dýchání na čas je určena k naučení kontrolovaného dýchání jako dovednosti.

Dýchání je fyziologický proces, který reguluje organismus i psychiku. Díky vhodné práci s dechem jsme schopni v průběhu náročných situací modulovat mentální i fyzický stav, například tlumit nervozitu, strach a jejich fyzické projevy, jako je zrychlené bušení srdce, třas rukou, napětí v některých částech těla nebo zpožděný reakční čas. Hluboké dýchání

pomáhá okysličení celého těla, což dodává energii a zároveň nám pomáhá zklidnit tělo i psychiku.

Naše tělo získává energii pro pohyb ze vzduchu a jídla. Existují dvě možnosti: pomocí kyslíku, čemuž se říká aerobní dýchání, nebo bez něj, což je dýchání anaerobní. Anaerobní energii produkuje glukóza (jednoduchý cukr) a pro naše tělo je rychlejší a snáze dostupná pro chvíle, kdy tělo nemá dostatek kyslíku. Ale anaerobní energie je neekonomická a může být i toxická, když vytvoří přebytek kyseliny mléčné. Nevolnost, svalová slabost a pocení, když přeženeme cvičení, jsou pocity anaerobního přetížení. Potřebujeme naše plíce a dýchací ústrojí naučit dodávat tělu kyslík, a tím se tělo dostane do aerobního dýchání.

Naše schopnost dýchat se během dlouhého procesu evoluce změnila, proto od dob začátku průmyslové revoluce dýcháme podstatně hůře. Zjistilo se, že devadesát procent populace dýchá špatně, což má za následek dlouhý seznam chronických nemocí. Naopak správné dýchání nám dovede snížit krevní tlak, zvýšit výkon při sportu a uvést nervovou soustavu do stavu rovnováhy.

Dospělý člověk při dýchání využívá sotva deset procent z možného rozsahu bránice. Následkem toho dochází k přetěžování srdce, zvyšování krevního tlaku a vzniku poruch oběhové soustavy. Nejlepší cestou k prevenci zdravotních potíží, zlepšení výkonu a prodloužení života je soustředit se na styl dýchání a nastolit rovnováhu mezi kyslíkem a oxidem uhličitým v těle. Abychom toho dosáhli, musíme se naučit pomalu nadechovat a vydechovat.

Nadměrné dýchání způsobuje zúžení dýchacích cest, omezuje schopnost našeho těla se okysličit a stahuje cévy, což vede k omezenému průtoku krve do srdce a dalších orgánů i svalů. Větší množství oxidu uhličitého v krvi a vdechování menšího množství vzduchu vede ke zvýšení hladiny kyslíku v našich orgánech a tkáních. Proč se tak děje? Je to jednoduché, v krvinkách je protein, který se jmenuje hemoglobin. Na ten se váže kyslík, který je pak předáván do buněk těla jako palivo. Z buněk se pak na hemoglobin váže oxid uhličitý, odpadní produkt našeho metabolismu. Ten se pak vrací do plic, odtud oxid uhličitý opouští organismus vydechováním z nosu či úst. Krev s největším množstvím oxidu uhličitého uvolňuje kyslík z hemoglobinu. Oxid uhličitý tak funguje k oddělování kyslíku od jeho vazeb. Oxid uhličitý má výrazný vliv na rozšiřování cév, takže otevírá cestu pro větší množství okysličené krve.

Většina z nás dýchá příliš a až čtvrtina populace trpí nadměrným dýcháním chronicky. Klíčem k optimálnímu dýchání a lepšímu zdraví, k větší vytrvalosti a delšímu životu, který se s tím pojí, je praktikovat menší množství nádechů a výdechů s menším objemem vzduchu. Tímto budeme mít větší výkon a delší a zdravější život.<sup>14</sup>

Nervová soustava se skládá ze dvou částí, jež plní opačné funkce. První z nich, parasympatikus, nás uvolňuje a revitalizuje. Ospalost, kterou cítíme po vydatném jídle, je způsobena tím, že parasympatikus vysílá žaludku pokyny k trávení a mozku pokyny k tomu, aby do krevního oběhu uvolnil hormony štěstí, jako je serotonin a oxytocin. Parasympatikus aktivuje zvlhnutí v očích na základě emoce nebo slinění před jídlem. Když molekuly vdechovaného vzduchu sestupují hlouběji, aktivují nervy parasympatiku, jež začnou

---

<sup>14</sup> NESTOR, James. Dech: nové poznatky o ztraceném umění. Brno: Host, 2021. 379 s. ISBN 978-80-275-0708-5.



orgánům posílat víc signálů, aby odpočívaly a trávily. Čím hlouběji a jemněji se nadechujeme a čím déle vydechujeme, tím pomaleji nám buší srdce a tím větší pocítujeme klid.

Druhý z nich, sympatikus, vysílá orgánům signály, že se mají připravit do akce. Záplava nervů sympatiku se rozprostírá v horní části plic. Když se nadechujeme krátce a překotně do hrudníku, molekuly vzduchu tyto nervy aktivují. V případě nebezpečí dochází ke stresové reakci, tělo přesměruje tok krve z orgánů, jež v tuto chvíli nejsou důležité, jako je žaludek nebo močový měchýř, a pošle ho do svalů a mozku. Tepová frekvence zrychlí, naskočí adrenalin, cévy se stáhnou, zorničky se rozšíří, dlaně se potí a mysl bystří. Stav, kdy u nás převládá sympatikus, zmírňuje bolest a zabraňuje, abychom při zranění vykrváceli.

Technika, která navozuje stres, se jmenuje tummo, což znamená vnitřní oheň. Provádí se tak, že se z plných plic nadechujeme, vydechujeme vzduch nahoru do hrudi a vydechujeme. Je to jako vlna. Navozujeme stav vědomého stresu. Tato metoda nás postupně zvyká flexibilně čelit stresové zátěži. Tummo může být jakousi preventivní terapií, způsobem, jak vrátit pošramocenou nervovou soustavu do zdravého stavu a udržet ji tam.

Dýchání je autonomní funkce, kterou můžeme vědomě ovládat. Pokud se přimějeme dýchat pomalu, nastartujeme komunikaci v síti bloudivého nervu, aktivujeme parasympatikus a navodíme stav uvolnění. Když budeme záměrně dýchat velice rychle a namáhavě, obrátíme reakci bloudivého nervu opačným směrem a dostaneme se do stavu stresu.

Na stejném principu pracuje metoda Wima Hofa. Najdeme si klidné místo a leheme na záda. Vložíme si pod hlavu podložku. Uvolníme ramena, hrudník a nohy. Třicetkrát se zhluboka nadechneme do břicha a potom vydechneme. Nadechujeme se nosem. Pohyb každého nádechu by měl vypadat jako vlna. Měl by plnit břicho a plícemi se zlehka přesouvat vzhůru. Výdechy by měly být podobné. Nejdříve se vyprázdní břicho, potom hrud' a nakonec vzduch opustí tělo nosem nebo pusou. Na konci třiceti nádechů a výdechů vydechneme. Necháme si v plicích asi čtvrtinu vzduchu a zadržíme dech na tak dlouho, jak to půjde. Jakmile se musíme nadechnout, tak se nadechneme a zadržíme dech na dalších patnáct vteřin. Velice jemně přesouváme čerstvý dech z hrudi do ramen, vydechneme a začneme znovu intenzivně dýchat. To celé opakujeme alespoň třikrát. Můžeme si pomoci přiložením horních končetin na oblast břicha a hrudníku, **obr. 2.115**.



2.115

Existují desítky dechových technik, jež pracují se střídáním nosních dírek. Vysvětlíme si jednu z nich. Zlepší se nám soustředění a rovnováha mezi tělem a myslí. Na levou nosní dírku zatlačíme ukazováčkem a nadechujeme se a vydechujeme výhradně jen pravou. Opakujeme to 22x po každém jídle, pro zahřátí těla a podporu zažívání. Před jídlem, ale také když se chceme uvolnit, to děláme opačně a dýcháme levou nosní dírku.

Dechová cvičení bývají jako základ součástí mnoha způsobů relaxace. Dechové ústrojí je jeden ze základních systému výměny vnitřního prostředí s vnějšími zdroji. Přirozeností tohoto procesu je skutečnost, že právě dýchacím ústrojím se do těla snaží proniknout mnoho nečistot, viry a bakterie z vnějšího prostředí. Proto je pozornost zaměřená na dýchání důležitá v rámci prevence v obdobích virových onemocnění.

Dýchání zastává kolem sedmdesáti procent všech čistících funkcí. Zbýlých třicet procent se děje vyměšováním trávicího traktu. Za zmínku stojí také spojení plic a kůže. Kůže je plošně významným orgánem, který má vlastní mikrobiom (jako například střeva) a zastává důležitou pozici v čištění těla. Dýchání je proces, který ovlivňuje silně stav naší psychiky.

### **Nalezení zklidnění dýcháním**

Posadíme se nebo si leheme, abychom měli pohodlí. Zavřeme oči. Uvolníme hrudní svalstvo, poté ramena a necháme horní končetiny viset nebo ležet. Zaměříme své myšlenky do nitra. Pozorujeme své dýchání, ale neovlivňujeme ho. Zcela se mu poddáme. Ponecháme vše na své bránci. Necháme věcem volný průběh. Cvičení by mělo trvat alespoň 5 minut. Díky němu můžeme nalézt klid.

### **Cvičení dýchání a vizualizace**

V sedu se mírně předkloníme tak, abychom měli za zády trochu místa. Zatřeseeme tělem ze strany na stranu od ramen až po pás. Celý trup protřepeme. Několik sekund tak uvolňujeme všechny svaly. Několikrát se nadechneme a vydechneme do břicha a uvolňujeme svaly v této oblasti. Vydechneme vzduch a zároveň vtáhneme břicho. Nadechneme se co nejvíce do břicha, pak vydechneme a zase vtáhneme břicho. Postup několikrát opakujeme. Uvolníme se a zaměříme pozornost na nepříjemný pocit v oblasti hrudníku. Provedeme vizualizaci, že je hrudník kus ledu, a pravidelnými nádechy a výdechy stlačujeme a rozšiřujeme břicho, necháme teplý proud vzduchu povolit a rozpustit tento kus ledu. Rozehřátá voda z ledu postupně odkapává až na dno břišní dutiny a naplňuje ji. Znovu protřepeme tělo a uvolníme páteř, aby po ní voda mohla stékat. Věnujeme se této vizualizaci několik minut. Tím dojde k výraznému uvolnění a ustoupení svíravého pocitu.

### **Aktivní břišní dýchání**

Lehneme si a hlavu podložíme polštářkem. Kolena pokrčíme a těsně nad pupek položíme větší knihu. Jak nadechujeme, nasměrujeme své dýchání do břicha tak, aby vytlačilo knihu nahoru. Zatímco vydechujeme, dovolíme břichu, aby se vrátilo zpět do původní pozice. Nádech je aktivní fáze a výdech zase pasivní, neboť při něm umožňujeme vzduchu, aby tělo opustil bez námahy.

### **Odstranění stresu metodou 4 x 4**

Nadechneme se a počítáme do čtyř, poté zadržíme dech a počítáme do čtyř. Vydechneme a počítáme do čtyř a poté znovu zadržíme dech a počítáme do čtyř. Opakujeme podle potřeby. Můžeme pak dobu nádechu a výdechu a zadržení dechu různě kombinovat. Například 4 x 7, nebo 2 x 4 – 2 x 8 apod. Rytmus nádechu a výdechu můžeme nastavit podle rytmu svého dechu. Snažíme se nespěchat a dýchat uvolněně.

### Vědomé dýchání

Pohodlně sedíme, uvolníme záda, ale sedíme rovně. Ruce si volně položíme do klína. Oči zavřeme. Soustředíme svou mysl na dech, který proudí dovnitř a ven. Rytmus dechu a výdechu je 5/7. Vnímáme, jak stoupá a zase klesá hrudník a břicho. Když se nám mysl někam zatoulá, přivedeme ji zpět ke svému dechu. Jsou to okamžiky všímavosti. Po pěti minutách pomalu otevřeme oči a vnímáme svoje okolí. Začneme věnovat pozornost emocím, které proudí naším tělem a myslí. Neměníme je, jenom je vnímáme. Po chvilce přesuneme svou pozornost k dechu. Začneme rozšiřovat svou všímavost na celé tělo. Pokud cítíme napjaté nebo bolestivé místo na svém těle, vizualizací si představíme, že je prodýcháváme.

### Regenerační dýchání

Zaujmeme pohodlnou pozici vsedě. Je dobré dodržovat rovné držení těla. Oči můžeme zavřít nebo přivřít. Nadechujeme nosem dolů do břicha, vydechujeme ústy. Při dýchání počítáme do tří, potom do čtyř tak, že pomalu dosáhneme při nádechu i výdechu počítání do deseti. Dýcháme pomalu a dáváme si čas, abychom dýchali postupně a dosáhli počítání do deseti. Při tom trvá nádech a výdech kolem 20 sekund. To znamená, že dýcháme pětkrát za minutu. Snažíme se takto dýchat 5 minut a více. Můžeme opakovat několikrát denně. Aktivuje se tak naše hypofýza. Uvolní se tím hormony, které působí proti stresu. Tělo se tak pomalu přepíná na čištění, regeneraci a léčebné procesy.

### Buteykova metoda práce se stresem

Jednou z technik Patricka McKeowna, které pracují s vlivem dýchání na lidský organizmus, je metoda profesora Konstantina Buteyka, kyjevského rodáka a absolventa lékařského institutu v Moskvě. Během své lékařské praxe se intenzivně věnoval dýchání a jeho působení na zdravotní stav pacientů. Dlouhodobým pozorováním a testováním dospěl ke zjištění, že na vzniku řady nemocí má podíl nesprávné, respektive zrychlené dýchání. Jeho metoda je založena na principu snižování frekvence dechu a aplikuje se na mnoho zdravotních obtíží – počínaje astmatem přes alergie, nespavost, záněty dutin, vysoký krevní tlak až po stavy úzkosti, panického strachu nebo únavový syndrom.<sup>Tamtéž</sup>

Buteykova metoda vychází z přirozených biologických procesů v těle, tedy ze skutečnosti, že impulz k nádechu a výdechu není daný množstvím kyslíku, ale množstvím oxidu uhličitého. Musíme dýchat, ale dýchat méně. Každý nádech by měl trvat zhruba tři vteřiny a každý výdech čtyři. Potom je vhodné pokračovat v krátkých nádeších, ale výdechy postupně prodlužovat na pět, šest a sedm vteřin. Pomalejší a delší výdechy způsobí, že nám stoupne hladina oxidu uhličitého. Díky ní získáme vyšší aerobní vytrvalost, a tím kardiorespirační zdatnost.<sup>15</sup>

Pokročilé cvičení je, že po výdechu zadržíme dech a snažíme se vykonat tolik kroků, kolik zvládneme. Cvičení začínáme na deseti krocích a pak po pěti přidáváme. Tělo nás dopředu varuje, že nám dochází vzduch, tím, že dochází k záškubům svalů. Potom se musíme nadechnout. Pracujeme zde s vědomím práce a skenování těla. Protože je dýchání podvědomým procesem, organizmus má neustálou potřebu dýchání, i když máme vzduchu dost.

---

<sup>15</sup> MCKEOWN, Patrick. Oxygen Advantage: jednoduché, vědecky potvrzené dechové techniky pro zlepšení zdraví a kondice. Praha: Move Lab, 2021. 379 s. ISBN 978-80-908116-0-7.

# 3

## ZVYŠOVÁNÍ MENTÁLNÍ ODOLNOSTI

### 3.1 Regenerace, cirkadiánní rytmy, spánek

**Motto:** „Žijte v přítomnosti, tady a teď...“

V rámci pilotního projektu (dále jen projekt) prováděném u strážníků městské policie Praha a Slaný se řešitelský tým zaměřil na to, jaký vliv má na pracovní výkon správná regenerace.

Umění zůstat v klidu je pro výkon služby strážníků velmi důležité. Jenže jak to provést, když jsme neustále vystaveni stresu? Osobní a pracovní problémy, neustálá dostupnost na vysílače a na mobilním telefonu aktivují naši autonomní nervovou soustavu. S tím souvisí zvýšení napětí svalů a dlouhodobý stres. Naší snahou je informovat a motivovat strážníky o možnosti regenerace sil a vitalizace organismu. Snažíme se o to, aby lépe vnímali úskalí směnného provozu a nočních služeb. A aby opravdu reálně uměli zvládat ten neustálý stres.

V projektu nešlo o to zkoumat stres, ale díky měření pomocí přístrojů MAX PULSE a MUSE 2 měli strážníci možnost pochopit svoji variabilitu srdeční frekvence, činnost autonomní nervové soustavy nebo také to, co se děje v hlavě při koncentraci a relaxaci. Strážník po tomto „uvědomění si“ může lépe chápat souvislosti pro klidnější mysl nebo třeba lépe udržet své emoce. Cílem projektu bylo také ověřit nový systém optimalizace přípravy strážníků obecní policie na minimalizaci pracovních rizik. Náročnost práce je obdobná jako u Policie ČR. Noční služby, stres, strach. Výsledky projektu přinesly zjištění, že informace o stillness a wellness budou pro výcvik prospěšné. Stillness by se dalo označit jako klid. A klid je pro zdraví, výkon a koncentraci velmi důležitý.

Ve službě a i v osobním životě čelí mnohdy strážníci problémům, na které je v rámci výcviku nikdo nepřipraví. Speciální trénink koncentrace, zvládání stresu nebo regeneračních a relaxačních technik však může strážník absolvovat sám v průběhu dne. Takový trénink má název 24/7 protokol. Je sestavený z jednoduchých desetisekundových a minutových dechových a koncentračních technik. Tyto techniky ve spojení s pohybem můžeme nazvat psychofyzické a jsou využitelné při pracovních činnostech, ověřené mnohaletou praxí při vzdělávání příslušníků bezpečnostních sborů, studentů VŠ a elitních sportovců. Všechny techniky jsou podpořeny vědeckým výzkumem v oboru kinantropologie.

V rámci protokolu je klíčové pochopení cirkadiánních rytmů pro optimalizaci dne.

## Cirkadiánní rytmy a spánek

Cirkadiánní rytmy jsou skutečné biologické procesy, které každá rostlina, zvíře i člověk v průběhu dne vykazují. Tyto rytmy jsou dokonce propojené i mezidruhově a jsou řízeny vnitřními cirkadiánními čili biologickými hodinami. Každá z našich buněk je naprogramována tak, aby v různých denních či nočních časech zapínala či vypínala tisíce genů. Tyto geny ovlivňují naše zdraví v mnoha aspektech. Tak například, jsme-li zdraví, v noci dobře spíme. Když se ráno probudíme, cítíme se odpočinutí, plni energie a jsme připraveni pracovat. Střeva nám fungují naprosto normálně. Máme zdravý hlad a jasnou mysl. Odpoledne nám nechybí energie na cvičení. Večer jsme tak unavení, že bez větších potíží usneme.

Pokud se ale tyto denní rytmy naruší, byť i jen na jeden či dva dny, naše hodiny nemohou těmto genům posílat ty správné zprávy. Tělo ani mysl nedokážou fungovat tak, jak bychom potřebovali. Trvá-li takové narušení několik dní, týdnů či měsíců, může se u nás projevit celá řada infekcí a chorob, od nespavosti po poruchu pozornosti s hyperaktivitou (ADHD), depresi, úzkost, migrény, cukrovku, obezitu, kardiovaskulární choroby, demenci, či dokonce rakovinu. Vrátit se zpět do normálu je naštěstí snadné. Optimalizace našich hodin lze dosáhnout už za několik týdnů. Pokusíme-li se obnovit cirkadiánní rytmy, můžeme zvrátit průběh některých nemocí či urychlit hojení a návrat k plnému zdraví.

Práce na směny, hlavně v noci, narušuje cirkadiánní rytmy.

Ať už pracujeme na směny a do práce vstáváme uprostřed noci, nebo se naopak z práce vracíme velmi pozdě, případně jsme vzhůru celou noc, víme, jaké je žít v rozporu s primitivní, prehistorickou potřebou v noci spát a ve dne být vzhůru. A i pokud pracujeme pouze během dne, určitě si pamatujeme situaci, kdy jsme museli se svými vnitřními hodinami bojovat.

Ve skutečnosti jsme všichni pracovníky na směny. V životě nastávají období dlouhého narušení spánku a u mnoha lidí mohou takové návyky přetrvat. Pokud jsme kvůli škole či práci celou noc vzhůru, pokud se dlouho do noci učíme na test, pokud cestujeme napříč několika časovými pásmy, pokud v noci bdíme, protože se staráme o nemocnou osobu, nebo v noci několikrát vstáváme, abychom nakrmili a přebalili miminko, tak také pracujeme na směny.

Práce na plný úvazek s dlouhým dojížděním v kombinaci s běžnými domácími pracemi vydá za právoplatnou dvousměnnou práci, protože často chodíme spát až po půlnoci. I jediný večírek, který se protáhne dlouho do noci, může mít stejně rušivé následky jako cestování mezi časovými pásmy. Říká se tomu společenský jet lag.

Podobně také platí, že ve všední dny mají lidé jiný spánkový režim než o víkendu. Když se probudíme, otevřeme oči a vstaneme z postele, aktivují první paprsky jasného světla melanopsinové světelné senzory na sítnici, které hlavním vnitřním hodinám oznámí, že nastalo ráno. První paprsek jasného světla je signálem pro vnitřní hodiny, aby si seřídil čas na hodinkách na ráno. Když vnitřní hodiny zaregistrují, že je ráno, většinou do nás automaticky štouchnou, aby nás probudily. Fungují jako takový vnitřní budík. Potřebujeme-li k probuzení opravdový budík, znamená to, že vnitřní hodiny ještě nejsou připraveny a stále mají pocit, že je noc. Proto bude naším cílem se méně spoléhat na budík a spát dostatečný počet hodin, aby nás naše vnitřní hodiny ráno probudily samy.

Možek ve směnném provozu nedokáže dělat racionální rozhodnutí. Pouhá jedna noční směna negativně ovlivní kognitivní myšlení na celý týden. Tyto výpadky paměti či pozornosti nás mohou činit náchylnějšími ke špatným návykům. Pár dní omezeného spánku

může ovlivnit chuť k jídlu, ať ve smyslu druhu konzumovaného jídla, tak v objemu potravy spořádané během noci. V době, kdy by měl náš žaludek odpočívat a regenerovat, tak často spořádáme více nezdravého a kaloriemi nabitého jídla.

Život na směny může způsobit i spánkové obtíže. Někdo se uchyluje k alkoholu nebo práškům na spaní; obojí funguje jako potenciální spouštěč depresí. Ještě podstatnější ale je, že se jedná o látky způsobující závislost. Tím vznikají špatné návyky, jež často přetrvávají i tehdy, kdy náš životní styl nevyžaduje, abychom byli v noci vzhůru. Náš mozek musí na noc vypnout, odpočívat a osvěžit se. Stejně jsou na tom i naše metabolické orgány. Poslední sousto či doušek dne tělu signalizuje, že je čas vypnout, vyčistit se a odpočinout si. Mozku a tělu trvá několik hodin, než tuto zprávu přijmou a proces spustí; musí si být naprosto jisté, že už nepřijdou žádné další kalorie. Stejně jako první šálek kávy nastartuje naše metabolické hodiny, je i naše poslední sousto či doušek nápoje součástí procesu trávení zhruba dvě až tři hodiny předtím, než tělo spustí svůj režim obnovy.

Naše tělo denně bojuje s řadou stresorů poškozujících buňky. V noci ale neopravujeme jen své tělo; také mozek je zaneprázdněný konsolidací vzpomínek a vysíláním pokynů, které nás mají připravit na činnosti následujícího dne. Změny, k nimž dochází v noci, zásadně ovlivňují, jak se budeme cítit další den. Pokud jsme zdraví a dopřáli jsme si dostatečné množství spánku, probouzíme se z těchto důvodů odpočinutí. Kvalitní spánek spočívá ve střídání cyklu klidného a aktivního spaní.

Klidný spánek se odehrává ve třech fázích v daném pořadí: ospalost, lehký spánek a hluboký spánek. Pokud proces nic nenaruší, budeme hladce přecházet z jedné fáze do druhé; mozek i tělo přitom budou vykonávat různé funkce v závislosti na našich hodinách.

Při přechodu z bdění do lehkého spánku strávíme ve fázi ospalosti jen pár minut, nicméně aktivita těla i mozku se zásadně změní: začne nám klesat tělesná teplota, svaly se uvolní a oči se budou pomalu pohybovat ze strany na stranu. V průběhu fáze ospalosti začínáme ztrácet povědomí o svém okolí, ale ze spánku nás lze snadno vytrhnout.

Lehký spánek lze považovat za první fázi skutečného spánku. Oči jsou klidné a srdeční tep i dech se postupně zpomalují. Objevují se krátké záchvěvy mozkové aktivity zvané spánková vřeténka, kdy se zhruba na půl sekundy či déle zrychlují mozkové vlny. Někteří vědci se domnívají, že spánková vřeténka hrají určitou roli v konsolidaci vzpomínek.

Hluboký spánek nastupuje, když mozek přestává reagovat na externí podněty; v takové chvíli je těžké nás probudit. Dech se zpravidelňuje. Klesá krevní tlak, pulz se oproti fázi bdění snižuje o dvacet až třicet procent. Snižuje se i množství krve proudící do oblasti mozku, který se díky tomu měřitelně ochladí. Těsně před koncem této fáze se svaly, které nám umožňují pohyb, paralyzují. To je prevence toho, abychom realizovali své sny. Zameškání této fáze spánku může snížit úroveň kreativity, nálady a jemné motoriky během následujícího dne.

Tyto tři fáze klidného spánku se střídají s bloky aktivního spánku, jemuž se říká REM spánek. V této fázi je tělo klidné, ale mysl běží jako o závod. Oči za zavřenými víčky létají tam a zpět. Krevní tlak se zvyšuje a srdeční tep i dýchání se zrychluje na úroveň bdění. Během REM spánku se nám také zdají sny.

V noci absolvujeme tři až pět cyklů REM spánku, které se opakují každých devadesát až sto dvacet minut. První epizoda většinou trvá jen pár minut, poté se fáze REM během noci progresivně prodlužuje. V této době se mozek soustředí na učení a paměť.



Při každém přechodu z klidného spánku do REM fáze završujeme spánkový cyklus. Pro optimální zdraví potřebujeme v noci dosáhnout rovnováhy různých typů spánku. Dospělí by měli každou noc spát nejméně sedm souvislých hodin. Pokud se ochudíme o devadesát a více minut, přicházíme o ekvivalent celého spánkového cyklu. Když obětujeme jeden či více cyklů REM spánku, můžeme si narušit cirkadiánní cyklus.

V této sedmihodinové periodě existuje zásadní čtyřhodinové okno. Zkušenost napovídá, že mezi desátou hodinou večerní a druhou hodinou ranní, tedy během prvních čtyř hodin spánku, se vyspíme nejlépe. To proto, že těchto prvních pár hodin splácíme svůj spánkový dluh. Neutralizuje se naléhavá potřeba spánku či únava, kterou cítíme před ulehnutím. Proto může být těžké znovu usnout, pokud se po tomto čtyřhodinovém bloku probudíme; už totiž necítíme onen spánkový dluh, který nám večer způsoboval pocit únavy. Následující tři a více hodin spánku připadá na péči o mozek a tělo a dodatečný čas na regeneraci.

Pracovníci na směny, kteří spí ve dne, také zažívají narušení cirkadiánního rytmu. Protože spí v čase, který není pro spánek typický a neposkytuje optimální osvětlení pro to, aby cirkadiánní hodiny vysílaly spánkové signály, nedokážou směnní pracovníci ve dne dosáhnout maximálního počtu spánkových cyklů, i když se snaží spát sedm hodin. Proto když spíme ve dne, málokdy se nám podaří spát více než dvě až tři hodiny; náš cirkadiánní kód to nedovolí.

Den či dva ponocování nám může způsobit nepohodu, opakované narušování našich cirkadiánních hodin však může přivodit nepříznivé zdravotní následky, protože všechna ústrojí v našem těle začnou fungovat chybně. Náš imunitní systém to oslabí natolik, že nám mikrobi a organizmy, s nimiž nemáme běžně žádné problémy, mohou působit žaludeční nevolnost, nebo dokonce vyvolat stejné symptomy jako u chřipky.

Potvrdilo se, že pracovníci na směny mají závažnější zdravotní problémy než lidé s běžnou pracovní dobou, trápí je zejména potíže s trávicím ústrojím, obezita, diabetes



a kardiovaskulární onemocnění. Hlavní příčinou úmrtí a pracovní neschopnosti u aktivních hasičů není překvapivě oheň či nehoda – je to kardiovaskulární onemocnění, které se dnes začíná spojovat s narušením cirkadiánního rytmu. Podle mnoha studií práce na směny zvyšuje riziko určitých druhů rakoviny do takové míry, že ji Světová zdravotnická organizace v roce 2007 označila za potenciální karcinogen. Pokud tedy všichni pracujeme na směny, pak to taky všichni odnese. Je proto důležité pochopit, jak naše cirkadiánní hodiny fungují a jak optimalizovat životní styl tak, aby byl v souladu s přirozeným rytmem našeho těla.

Depresi nezpůsobují cirkadiánní hodiny, ale deprese je příčinou narušování cirkadiánního rytmu, což následně vede k hlubší depresi. Správně fungující cirkadiánní hodiny chrání proti každodennímu stresu, který ovlivňuje naše zdraví. Kupříkladu stresový hormon kortizol má výraznou cirkadiánní regulaci. U zdravých lidí jeho produkce vrcholí ráno a v době před usnutím klesá na minimum. Díky tomu se zklidníme a usneme.

S přibývajícím věkem se náš spánek nicméně bude pravděpodobně zkracovat, nikoliv naopak. Je ověřené, že se starší lidé budí po pouhých pěti hodinách spánku zcela osvěženi, takže se nepokoušejí znovu usnout. Víme také, že kvalita spánku je s rostoucím věkem narušena. Jsme citlivější na zvuky a světlo narušující spánek. To vše u zaměstnanců ovlivněných chemickými procesy těla způsobuje časté buzení během noci a neschopnost usnout. Výsledkem je nesoustředěnost, únava a stres v zaměstnání.

Společným příznakem mnoha neurologických onemocnění je narušení spánku. Přílišná expozice světlu v noci zkracuje spánek, což je doba, kdy probíhá největší část úklidu bílkovin z poškozených buněk. Když se dobře vyspíme, má mozek více času na opravy a úklid odpadu.



Spánek napomáhá detoxikaci mozku i jinak. Výzkum prokázal existenci drenážního systému mozku podobného lymfatickému systému v těle. Tento systém je aktivní především v noci a odstraňuje metabolický odpad. Spánek tento proces zvyšuje až o šedesát procent. Z toho důvodu je dobrý noční spánek (bez ohledu na to, kolik dobrých denních návyků máme) tím nejlepším způsobem, jak z mozku odstranit veškeré odpadní látky. Tento proces zřejmě představuje i prevenci demence. Přetížený a spánkově deprivovaný mozek produkuje bílkoviny, které nemají správný tvar. Když se tyto poškozené bílkoviny nahromadí, mohou způsobit odumírání mozkových buněk, což je jeden z typických znaků demence.

Správně fungující cirkadiánní hodiny chrání proti každodennímu stresu, který ovlivňuje naše zdraví. Kupříkladu stresový hormon kortizol má výraznou cirkadiánní regulaci. U zdravých lidí jeho produkce vrcholí ráno a v době před usnutím klesá na minimum. Díky tomu se zklidníme a usneme. Ve druhém mechanismu dokážou cirkadiánní hodiny samy odbourat účinek náhlého prudkého nárůstu stresového hormonu, takže poté, co podnět vyvolávající stres odezní, se můžeme vrátit do normálního stavu mysli. Večerní nárůst stresového hormonu nám nedovolí se uklidnit. Tím se oddálí čas odchodu do postele a zvýší se expozice jasnému světlu, což nám ještě více naruší cirkadiánní hodiny. Pro někoho může být tento „přirozený nárůst energie“ pozitivní, protože má pocit, že bude večer produktivnější. Po nějaké době se ale tento pocit neutuchající energie ve večerních hodinách může proměnit v úzkostnou poruchu. Následujícího dne se důsledek této stresové reakce projevuje mnoha způsoby. Pokud jste šli spát pozdě, můžete se během dne cítit unavení, podráždění, mátožní a hladoví.

U lidí, kteří trpí chronickým stresem, se mohou rozvinout deprese. Příliš mnoho stresu v cyklu dne a noci snižuje tvorbu nových neuronů a s narůstajícím počtem poškozených neuronů lze propadnout depresi. Jakýmkoliv tělesným cvičením získáme před škodlivými dopady stresu speciální ochranu. Večer nám může pomoci se zklidnit dobrá kniha nebo meditace; snížíme tak produkci stresového hormonu a podpoříme spánek.<sup>16</sup>

## Spánek, předspánkový protokol

Spánek je základním fyziologickým procesem a biologickou potřebou a nedostatek spánku může vést k vážným zdravotním komplikacím, ale také ke snížení intelektuálního a pracovního výkonu. Velká pracovní zátěž, společnost, rodinné prostředí, mezilidské vztahy, životní styl, to všechno může mít vliv na kvalitu spánku a s tím související kvalitu života. Zaměříme se na to, co dělat a co nedělat před spaním, aby byl spánek co nejkvalitnější. Sestavením předspánkového protokolu můžeme dosáhnout kvalitního spánku, který bude příznivě ovlivňovat naši pracovní výkonnost a zvyšovat odolnost vůči stresovým situacím.

Spolehlivost výkonu významnou měrou ovlivňuje také únava. Je důsledkem vykonávané práce a námahy s ní spojené. Je proto potřeba zabývat se i postupy, jak únavě předcházet a odbourávat ji.

*„Kdysi jsem míval rčení, že spánek je společně se stravou a cvičením třetím pilířem zdraví. Změnil jsem názor. Spánek je základ, na něm stojí zbylé dva pilíře.“*  
Matthew Walker<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> PANDA, Satchin. Cirkadiánní kód. Brno: Jan Melvil Publishing, 2020. ISBN 978-80-7555-118-4.

<sup>17</sup> WALKER, Matthew. Proč spíme. Brno: Jan Melvil Publishing, 2021. ISBN 978-80-7555-122-1.

## Co dělat a co nedělat před spaním

### Matthew Walker uvádí dvanáct kroků, které by nám měly pomoci v cestě k lepšímu

**1 Dodržovat pravidelný spánek**, chodit spát a vstávat každý den ve stejnou dobu, i když víme, že je víkend a nemusíme vstávat do práce. Žádné dospívání navíc nikdy nedožene spánkový deficit, který jsme si nastřádali během týdne. Proto si nenastavujeme budík na dobu, kdy máme vstávat, ale v těchto dnech si nastavíme budík na dobu, kdy máme jít spát.

**2 Určitě zařadíme do svého dne fyzickou aktivitu**, ať už ve formě cvičení, nebo túry, či práce na zahradě. Pokud budeme cvičit, cvičíme naposledy dvě až tři hodiny před spaním. Každý den si zkusme dopřát alespoň třicet minut pohybu.

**3 Nepít příliš mnoho kávy a snažit se omezit kouření, nebo ještě lépe nekouřit.** Nepít ani příliš velké množství černého čaje a nekonzumovat čokoládu. Tyto látky včetně kofeinu obsahují kofein, v čaji je obsažen tein, který bývá často silnější než kofein. Působí jako stimulanty a jejich účinek může vymizet až po osmi hodinách. U některých jedinců, kteří tyto látky konzumují pravidelně, však jejich účinek nemusí být patrný. Nikotin působí sice také jako stimulant, ale s tím rozdílem, že kuřáci po něm zpravidla velice rychle usnou, ale buď se brzy ráno kvůli abstinčním příznakům.

**4 Před spaním nepožívat alkohol, poslední skleničku bychom si měli dát maximálně hodinu před spaním.** Alkohol může sice mít relaxační účinek, ale jeho nadměrná konzumace ochuzuje o REM spánek a udržuje nás v lehčích formách spánku. Může rovněž navodit během spánku dýchací potíže. Kromě toho se jedinec při nadměrné konzumaci alkoholu budí uprostřed noci, kdy jeho účinek vyprchá.

**5 Vyhnout se velkým porcím těžkých jídel a nápojů pozdě v noci.** Lehčí svačina nevedí, ale těžké jídlo zaměstná tělo trávením a brání spánku. Při přeplněném žaludku se navíc mohou dostavit potíže, jako je pálení žáhy a nadýmání. Nadměrná konzumace tekutin před spaním může rovněž způsobovat časté buzení kvůli močení.

**6 Je-li to možné, neužívat léky, které mají vliv na oddálení spánku nebo jej narušují.** Mezi takové léky patří např. léky na srdce,

vysoký krevní tlak, léky proti kašli, nachlazení a antihistaminika. V tomto případě je dobré poradit se s lékařem, zda můžeme brát léky v jinou denní dobu.

**7 Nechodit si zdřímnout po třetí hodině odpoledne**, to může zapříčinit, že si sice odpočineme, ale večer nebudeme moci usnout.

**8 Než půjdeme spát, mentálně si odpočínout.** Neplánovat příliš mnoho aktivit na den, aby nám večer nezůstávala nedodělaná práce. Součástí usínacího rituálu by měla být uklidňující činnost, např. čtení, meditace, jóga, relaxace při poslechu hudby.

**9 Dát si před spaním horkou koupel.** Následný pokles teploty dodá pocit ospalosti, budeme se cítit uvolněně a bude se nám lépe usínat.

**10 Na spaní je nejvhodnější chladná ložnice, tmavá a bez elektroniky.** V ložnici by neměla být televize, počítač a jiná podobná zařízení. Nemělo by tam být nic, co by mohlo narušovat spánek, jako je světlo, zvuky, nepohodlná postel nebo vysoká pokojová teplota. Pokud je teplota v místnosti nižší, bude se spát lépe. Důležitá je také pohodlná matrace a polštář. Pokud patříme mezi ty, kdo neustále sledují hodiny, postavíme je ciferníkem ke zdi, abychom na ně neviděli.

**11 Slunečnímu světlu se vystavujeme přiměřeně.** Denní světlo reguluje vzory spánku, pokusme se každý den vystavit alespoň třicet minut dennímu světlu, vstávat pokud možno za svítání nebo mít rozsvícená jasná světla. Při poruchách usínání se doporučuje ráno na hodinu vystavit slunečnímu světlu, a večer naopak zhasnout.

**12 Pokud ležíme v posteli déle než dvacet minut a stále nemůžeme usnout, je dobré věnovat se nějaké uklidňující činnosti**, která by nám umožnila lépe usnout, zkusit se projít, vyvětrat, můžeme si číst, poslouchat hudbu nebo zkusit opět některou z relaxačních technik či meditaci. Pokud nic neuděláme a zůstaneme nadále bdělí v posteli, může se stát, že nás začne přepadat úzkost z toho, že nemůžeme usnout a ráno musíme třeba brzy vstávat. To usínání ještě ztíží.



## Návrh jednoduchého předspánkového protokolu

- ze spánku si uděláme prioritu
- nechtít za každou cenu usnout...uvolnění je Cesta, klíčem je klid...
- eliminujeme elektroniku a modré barevné spektrum v pokoji, kde spíme
- nastavte si na svých zařízeních noční režim obrazovky, kdy se eliminuje modré světlo
- teplá, studená a zase teplá sprcha
- ložnice by měla být vyvětraná
- teplota v místnosti cca 20 stupňů
- pohodlná matrace
- tma v místnosti pro spánek se docílí kvalitními závěsy nebo použitím masky na oči
- pravidelnost – chodit spát přibližně ve stejnou dobu, nejlépe mezi 21. až 23. hodinou
- optimální předspánková strava (poslední lehké jídlo minimálně 2–3 hodiny před spaním; a k večeři potraviny bohaté na L-Tryptofan, což je životně důležitá aminokyselina, která je nezbytná pro tvorbu melatoninu, jenž se dále mění na serotonin, např. chia semínka, kešu a vlašské ořechy, banány)
- optimální pitný režim, člověk by měl pít zejména během dne a před samotným spánkem už množství snížit, aby nedošlo k narušení spánku kvůli potřebě jít na toaletu; vhodné jsou bylinkové čaje nebo neperlivá Magnesia; omezit kofein 6 hodin před usnutím, omezit alkohol
- dvě hodiny před spánkem nastavit na obrazovkách svých zařízení noční režim, kdy je modré světlo potlačeno a hodinu před spaním již elektroniku neužívat; dále pak rozsvítit jen vhodné osvětlení (např. solné lampy, vhodné žárovky bez modrého barevného spektra nebo svíčky)
- vypnout wi-fi router a jiná zařízení
- mobilní telefon nechat v letovém režimu
- aromaterapie pro uvolnění nosní dutiny v případě rýmy nebo pocitu ucpaného nosu
- nosní konvíčka pro propláchnutí nosu roztokem slané vody
- pásky pro uvolnění průchodu vzduchu nosem
- lehké protažení k uvolnění napětí svalů
- vědomé brániční dýchání, ideálně trochu delší výdech než nádech
- vědomé ukončení dne a předspánková relaxace



## Předspánková relaxace

Stimuluje parasympatikus, uklidňuje, vyvolává ospalost a pomáhá dobře spát.

Především je nutné nechtít za každou cenu usnout. Prostě nemyslet na to, že musím usnout. Tělo má svoje přirozené mechanismy, je důležité pochopení takzvané dechové kotvy. Dechová kotva je zaměřením mysli na vnímání vedení dechu při nádechu nosem do spodní části plic. Souvisí s činností parasympatické nervové soustavy. Dýchání nosem zlepšuje vstřebávání kyslíku a aktivuje frenický nerv, který následně aktivuje bránici a s ní i zmíněný parasympatikus.

**Je vhodné zvolit vhodné protažení svalů. Nemusí nutně trvat dlouho. Stačí pár minut. Můžeme přidat i následující techniky:**

### Automasáž v oblasti krku, šíje a ramen

Body, v nichž se svaly upínají ke kostem, jsou obecně náchylnější k bolestivým a chronickým přepětím (zatuhnutím). Postupně mají tyto svaly tendenci stále více tvrdnout a časem se mohou vytvořit svalové uzlíky (myogelózy). V zatuhlém svalstvu je narušeno zásobování krví, odpady vznikající při látkové výměně jsou nedostatečně odstraňovány a hromadí se ve svalstvu.

#### Provedení:

- automasážní postup v oblasti hlavy, krku, šíje a ramen, který vede k uvolnění svalového napětí;

- provedeme nádech celou dechovou vlnou, zvedneme ramena k uším a s rychlým výdechem setřeseeme napětí z těla;
- jako alternativní metodu použijeme automasáž akupresurních bodů pro krk, šíji a ramena (tlaková masáž bodů, kdy postupujeme od středu báze lebky podél okraje kosti směrem ven, pak stiskem bodů vpravo a vlevo od krčních obratlů C1 směrem dolů až po C6.

#### **Automasáž v oblasti dlaně, zápěstí a předloktí**

Působí preventivně proti syndromu karpálního tunelu (útlakový syndrom). Způsobuje ho postižení či poškození středního nervu v karpálním tunelu. Tlakové poškození může vzniknout např. po úrazu zápěstí, zánětu šlach a vazů v této oblasti nebo poslední dobou častým chronickým přetížením zápěstí při nevhodné ergonomii práce s počítačem.

#### **Provedení:**

- automasážním postupem masírujeme a zahříváme oblast prstů, dlaní, zápěstí a předloktí
- protažením zápěstí uvolníme případné svalové napětí

#### **Automasáž v oblasti chodidel**

Akupresuru chodidla považujeme za alternativní metodu, která funguje částečně jako prevence nemocí, může mít pozitivní vliv na řešení různých zdravotních potíží. Podporuje oběhový systém a uvolňuje unavené svalstvo v oblasti chodidla.

#### **Provedení:**

- masírujeme celou plochu chodidel a nártů

#### **Relaxační cvičení pro optimalizaci spánkového režimu**

Cvičení k odstranění svalového napětí před spánkem umožňuje upravit spánkový režim tak, abychom se ráno probudili svěžeji a odpočatější. Princip spočívá v postupu, kterým odstraníme z těla svalové napětí pomocí protahovacích cvičení a účinné celotělové relaxace. Tělo tak nemusí pracovat s napětím. Spánek potřebujeme k regeneraci sil a obnově organismu.

Po ulehnutí do postele neřešíme psychické problémy, neusínáme ve stavu psychického vyčerpání a nervozity. Doporučujeme analyzovat předchozí den, co se povedlo, co nikoli, co je potřeba zlepšit a na čem zapracovat. Případně si naplánovat další den a naprogramovat si zítřek jako úspěšný den.

#### **Provedení:**

- uvolníme svalové napětí například lehkým třesením těla nebo libovolnými protahovacími cviky
- lehce třeseeme tělem – pohyb vychází z oblasti pánve a vlnovitě se šíří do celého těla
- nastává volné třesení, houpání, jako když matka houpá dítě, pocit poklesu, ztěžknutí a svalového uvolnění; důležité je udržet vzpřímený postoj
- po ulehnutí do postele provedeme progresivní svalovou relaxaci; s nádechem zatneme všechny svaly v těle a s výdechem je uvolníme – to provedeme nejméně třikrát
- následně provádíme celkovou relaxaci organismu pro odstranění svalového napětí; po celou dobu až do usnutí se snažíme dýchat nosem technikou bráničního dýchání s prodlouženým výdechem; postupně „prodýcháváme“ jednotlivé části těla a orgány s vizualizací odstranění svalového napětí

## 3.2 Psychická odolnost, psychofyzická cvičení

### Zvyšování psychické odolnosti

Naše snahy o optimalizaci systému vzdělávání v oblasti zdraví, kondice a psychické odolnosti pro praxi příslušníků bezpečnostních sborů ČR trvají již patnáct let. Řešení této problematiky bylo a bude vždy aktuální a důležité zejména pro zdárné plnění služebních úkolů. Svě opodstatnění má také při prevenci a předcházení různým zdravotním rizikům. Naším cílem bylo vytvořit systém jednoduchých, účinných a snadno použitelných postupů s přímou vazbou na každodenní realitu a pracovní povinnosti. Motivovat k pochopení rovnováhy mezi pohybem, výživou, odpočinkem a psychickou pohodou. Na odboru vzdělávání Policejního prezidia ČR byl vytvořený systém, který zvyšuje schopnost příslušníka dokončit služební zákrok bez vlastního zranění a optimalizuje jeho fyzickou a psychickou odolnost. Projekt byl nazvaný Police Security System a jeho výsledky pak vytvořily základ pro specializovanou část projektu Optima zaměřenou na zvládání limitních situací.

### Projekt Police Security System

Výcvik v reálné sebeobraně pomocí vhodných tréninkových pomůcek a postupů realizovaný během intenzivního týdenního výcvikového kurzu měl za cíl zmírnit strach z reálného střetného souboje, a to jak fyzického, tak střeleckého. Projekt je detailně popsán v diplomové práci, která se zabývá tématem optimalizace výcviku v používání donucovacích prostředků u Policie ČR. Empirická část práce je zaměřena na pedagogický experiment a měla za cíl přípravu, provedení a analýzu experimentu, která sloužila zároveň k vyhodnocení inovovaného systému. Tyto teoretické a první empirické poznatky se staly základem pro rozvoj tematiky ke zvládání limitních situací v projektu Optima. Po ukončení pilotního projektu policisté vyplnili dotazník pro absolventy projektu.

Optimalizovaný výcvik byl respondenty velmi kladně hodnocen. Policistům, kteří se pilotního projektu zúčastnili, se zvýšilo sebevědomí a uvědomění si nebezpečnosti situací při používání donucovacích prostředků. Z výsledků vyplynulo, že byl pro ně optimalizovaný výcvik přínosný.

Ze strany některých instruktorů docházelo k výtkám, že inovovaný systém není v ničem nový. Z tohoto důvodu jsme přistoupili k realizaci dvouhodinového semináře pro třicet policistů, kteří byli čerstvými absolventy základní odborné přípravy. Z následné analýzy a vyhodnocení úředních záznamů jednoznačně vyplynulo, že námi uvedené techniky policisty velmi zaujaly a jsou pro ně lehce zvládnutelné. Dále bylo ověřeno, že se na střední policejní škole nesetkali s optimalizovaným typem výcviku.

### Srovnání současného a optimalizovaného pojetí výcviku

Techniky inovovaného systému vycházejí z nejnovějších poznatků a metod tréninku reálné sebeobraně. Většinou je výcvik zaměřen na reálné kontaktní cvičení ve vysokém tempu. Je patrná značná snaha o udržení bezpečné vzdálenosti, spolu s využíváním přirozených reflexů člověka, což napomáhá tomu, že je policista schopen se vše naučit ve velmi krátkém čase. V současné metodice výuky je zahrnuta také specifická rozcvička, která formou hry učí policisty nejen spadnout na zem, udeřit nebo kopnout, ale jsou v ní zapojeny všechny aspekty, které ve výcvikovém programu policisté absolvují a zároveň zvyšují jejich kondici a psychickou odolnost proti stresovému nátlaku v boji.

V současné době stojíme v zásadě před dvěma možnostmi přístupu ve výcviku ozbrojených složek. Prvním přístupem je výcvik policistů jako „bojovníků“. To znamená, že se

budou policisté učit, jak přistoupit k pachateli na kontaktní vzdálenost, jak ho přemoci údery, kopy, pákami a porazy na zem a tam ho dostat do pozice, ve které ho budou moci spoutat. Už z tohoto popisu je jasné, že základním předpokladem úspěšného zá- kroku jsou fyzické dispozice policisty, které musí být na lepší úrovni než fyzické a bojové schopnosti pachatele.

Druhým přístupem je v první řadě používat technické prostředky, které má policista k dispozici. Právě technické prostředky srovnávají rozdíl mezi silným a slabým člověkem, a proto mají ve výzbroji policie nezastupitelnou roli.

#### **Výhody inovovaného systému**

- stejné principy na rozdílné situace;
- snadná „naučitelnost“ (důraz na to, co je policista schopen se na základní odborné přípravě opravdu naučit);
- komplexní řešení komplexní problematiky, ne pouze několik konkrétních technik;
- schopnost správného a včasného rozhodnutí;
- pochopení nebezpečí a vytvoření si tak vhodné zodpovědnosti;
- očekávání rizik a jejich včasné předcházení;
- zvýšení sebevědomí policistů;
- výuka obrany proti chladným a střelným zbraním.

Při tvorbě nové koncepce a následném zavedení do aplikační praxe nám pomohla spolupráce s Vědeckým a servisním pracovištěm tělesné výchovy a sportu Ministerstva obrany ČR, zejména na biomechanické analýze vybraných základních pohybových technik z hlediska jejich účelnosti, a to s pomocí záznamového zařízení Qualisys. Velký význam mělo také vyhodnocování aplikovaných technik ve stresových podmínkách služebního zákroku s důrazem na reálné situace a monitorování fyziologických projevů změn psychického stavu pomocí přístroje biofeedback PROCOMP INFINITY, který se používá k měření psychofyziologických reakcí.

Celý inovovaný systém služební přípravy je aktuálně k dispozici policistům mimo jiné i formou samostudijních materiálů. Proces optimalizace probíhá do současnosti. Z výše uvedeného důvodu se snažíme o vytvoření obdobného systému přípravy u strážníků obecních a městských policí.

Regulace aktuálních psychických stavů jsou vhodnou součástí přípravy strážníků. Smyslem těchto aktivit je zejména oslabení negativních účinků strachu, stresu a napětí, navození tělesné harmonie a v neposlední řadě také zlepšení sportovního výkonu. Existuje mnoho speciálních mentálních technik a postupů k ovlivnění výkonu. Kolébku, dominující postavení a největší využití těchto speciálních technik lze spatřovat na asijském kontinentu.

Mezi nejznámější techniky patří zejména mentální a ideomotorický trénink, Qi-gong, autogenní trénink a také speciální techniky práce se stresem a strachem. Mentální trénink je záměrná tvorba pohybových představ určité techniky pohybu na odpovídající úrovni ve vlastním vědomí bez praktického provádění pohybu. Představy si při tom můžeme



vytvářet slovně, pozorováním druhých nebo na základě osobně vykonávaného pohybu. Cílem mentálního tréninku je vytvoření stálé představy úspěchu a pozitivního myšlení, která se pomocí přesně stanovených technik a cvičení ukotvuje v podvědomí. Síla představivosti může zdokonalit již zažitá dovednosti a je možno se s její pomocí naučit i novým technikám. Je to možné díky interakci mysli a svalů.

Hodnota psychického tréninku je dobře popsána v různých výzkumných pracích. Jedna studie pracovala se šedesáti začínajícími basketbalisty, kteří byli rozděleni do tří skupin po dvaceti. První skupina trénovala střelbu na koš: hráči se po dobu dvou týdnů snažili dosáhnout určitého počtu košů za určitý čas. Hráče z druhé skupiny vědci požádali, aby přesně stejným způsobem trénovali v duchu – aby si představovali, jak střílejí koše. Třetí skupina se po stejnou dobu věnovala aktivitám zcela nesouvisejícím. Každá skupina se na začátku a na konci tohoto dvoutýdenního období podrobila testům. Třetí skupina dopadla podle očekávání: nezlepšila se vůbec. Zato hráči z druhé skupiny, kteří trénovali v duchu, se zlepšili skoro stejně jako ti, kteří trénovali fyzicky.

Techniky mentálního tréninku lze využít při nácviku použití donucovacích prostředků a nácviku koncentrace.

V rámci spolupráce s Vědeckým a servisním pracovištěm tělesné výchovy a sportu Ministerstva obrany ČR jsme v minulosti ověřovali možnost měření fyziologických funkcí organismu při modelové sebeobraně situaci. Toto měření jsme prováděli pomocí přístroje PROCOMP INFINITY. Fyziologické reakce organismu je možné zjistit pomocí měření kožně galvanického odporu, povrchové teploty těla, dechové frekvence, BVP (pulzujícího objemu krve), EMG (elektromyografie) a EEG (elektroencefalografie). Je známo, že při stresu dochází k vazokonstrikci cév, klesá povrchová teplota těla, zvyšuje se sekrece potních žláz, a tudíž i vodivost pokožky, zrychluje se srdeční puls a dechová frekvence. Měření individuálních změn těchto parametrů využívají detektory lži a lze je též použít



k indikaci změn emočního prožívání. Zajímavé výsledky můžeme zjistit z hodnot aktivity mozkových vln, a to zejména v relaxovaném stavu (alfa vlny, 8–13 Hz).

Odstranit stres a napětí je možné mnoha způsoby. Existuje celá řada autoregulačních technik z různých výcvikových systémů z celého světa. Zajímavý pohled na tuto problematiku nabízí systém EEG biofeedback, který je zaměřený na neurovědecké poznatky o možnostech změny vzorce mozkových vln v tréninkovém procesu. Cílem těchto cvičení je šetřit energii v mozku pomocí přechodu z vln Beta2, které se vyskytují při stresu a napětí, do vln alfa.

Hladina mozkových vln alfa (8–13 Hz) je stavem plné bdělosti bez jakéhokoli napětí, v němž se mozek nezabývá soustředěným myšlením. Tento bdělý odpočinek je doprovázený příjemnými a slastnými pocity v návaznosti na zvýšenou tvorbu endorfinů. Hladina alfa je žádoucí stav většiny známých meditací. Schopnost člověka navodit kdykoliv přítomnost vln alfa může v tradičních meditačních technikách znamenat několik let poctivého tréninku. Setrvání v hladině alfa posiluje a regeneruje všechny životní funkce. Je tedy možné učit zvýšené bdělosti při maximální únavě. Je možné mozek naučit odpočívat za pochodu. František Věle ve své knize Kineziologie popisuje případ čtrnáctiletého chlapce, který bez jakékoli předchozí sportovní přípravy přeskočil při bombardování ve druhé světové válce plot z hořícího nádvoří, jehož výška přesahovala výšku světového rekordu ve skoku vysokém, aby se zachránil. Stav mysli je rozhodující pro podávaný výkon a dovede si přizpůsobit pohybový režim i v případě extrémních situací.<sup>18</sup>

Další příklad popisuje Josef Zehentbauer ve své knize Drogy lidského těla, kde poukazuje na „běžeckou euforii“ u maratonských běžců. Mají tu příjemnou zkušenost, že po několika kilometrech běhu zmizí případné počáteční obtíže nebo bolest, běh je stále snadnější a nálada lepší, až se změní v tzv. „běžeckou euforii“. Naprostá většina lidí, která tohoto tranzu podobného stavu dosáhne, ho popisuje jako velmi příjemný. Tento stav je biochemicky snadno vysvětlitelný: mozek a celé tělo běžců na dlouhé tratě je zaplaveno vysokými dávkami endorfinů. „Běžecká euforie“ s sebou nese velmi malé riziko, že vzhledem k analgetickým (bolest tišícím) účinkům tělu vlastních endorfinů vytrvalostní běžec nebude vnímat varovnou bolest přetíženého srdečního svalu, což by mohlo vést až k infarktu. Tento příklad rovněž ukazuje sílu účinnosti endorfinů. Při krátkém běhu se rovněž uvolňují endorfiny, ale převažuje stimulace noradrenalinu a dopaminu.<sup>19</sup>

#### **Tělo produkuje vlastní „psychodrogy“, kterými jsou:**

- **endorfiny** – morfinu podobné látky proti bolesti;
- **endovalium** – zmírňuje úzkost;
- **noradrenalin** – povzbuzující neurohormon;
- **dopamin** – transmittér povzbuzující fantazii;
- **acetylcholin** – podporuje učení a paměť;
- **endogenní drogy** podobné LSD.

<sup>18</sup> VĚLE, František. Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy. Vyd. 2., (V Tritonu 1.). Praha: Triton, 2006. 375 s. ISBN 80-7254-837-9.

<sup>19</sup> ZEHENTBAUER, Josef. Drogy lidského těla: bez vedlejších účinků. Praha: Portál, 2012. 215 s. Spektrum. ISBN 978-80-262-0159-5.

K poznání řízení biologických rytmů a podstaty biologických hodin (cirkadiánního pacemakeru) významnou měrou přispěly i práce Heleny Illnerové. Experimenty s různými živočichy a pozorování u člověka ukázaly, že šišinka mozková ovlivňuje prostřednictvím vylučovaných hormonů nesmírné množství fyziologických funkcí a pochodů v organismu. Kromě melatoninu a serotoninu bylo v šišince mozkové nalezeno mnoho dalších biologicky aktivních látek, z nichž mnohé mají výrazné psychedelické účinky.

## Psychofyzická cvičení

Psychofyzická cvičení napomáhají ke snižování napětí a regeneraci organismu. Je možné je využít k zmírnění stresu.

### Dechová a koncentrační technika ke snižování stresu a napětí

Principem cvičení na snižování stresu je uvolnění přetíženého sympatického nervového systému, zabránění rychlému povrchovému hrudnímu dýchání, které snižuje přívod kyslíku do mozku. Využíváme vědomé koncentrace na to, co právě děláme. Koncentrace je schopnost soustředit svoje myšlení do směru, který zamýšlíme (koncentrace na dech, vedení dechu, teplo apod.). Snažíme se snížit stres, neboť vliv dlouhodobého stresu způsobuje ohrožení stálosti vnitřního prostředí organismu. Stresový hormon kortizol, který je při chronickém stresu nadměrně produkován, zvyšuje účinky volných radikálů v neuronech hipokampusu. Pokud člověka trápí akutní stres příliš dlouho, nadledvinky nakonec vypoví službu a my se cítíme unavení a vyčerpaní.

#### Provedení:

- Antistresové dechové cvičení provádíme nejprve nácvikem bráničního (břišního) dýchání s prodlouženým výdechem.
- Vysvětlujeme funkci parasympatické nervové soustavy a její vliv na relaxaci organismu.
- Následuje nácvik techniky vizualizace odstranění napětí a stresu při výdechu.
- Vysvětlujeme nutnost nalezení vnitřního klidu, uvolnění a pohody při výdechové fázi.
- Trénink provádíme vleže, vsedě a vestoje.
- Vestoje provádíme tři speciální postupy pro podporu vnímání vedení dechu zejména z důvodu lepšího vnímání pocitů při prodlouženém výdechu.
- Pro podporu používáme různé zvukové nahrávky nebo pobyt v přírodě.

### Taktická svalová relaxace

Při extrémní bojové stresové situaci je možné provést taktické snižování srdeční frekvence za účelem lepší koordinace a zlepšení tělesných funkcí.

#### Provedení:

- Postup je obdobný jako u antistresového dechového cvičení.
- Zaměření pozornosti provádíme na konkrétní svalovou skupinu, kterou potřebujeme uvolnit.

### Taktické snižování srdeční frekvence

Při extrémní bojové stresové situaci je možné provést taktické snižování srdeční frekvence za účelem lepší koordinace a zlepšení tělesných funkcí.

#### Provedení:

- Vědomá vizualizace synchronizace přirozených rytmů těla (pulz, dechová

frekvence, mozková frekvence) za současného zklidnění činnosti HPA osy (hypotalamus-hypofýza-nadledviny).

- Nádech na tři doby, na tři doby zadržení dechu, na tři doby výdech.
- Nádech na čtyři doby, na čtyři doby zadržení dechu, na čtyři doby výdech a na čtyři doby zadržení dechu.
- V případě, že nám to situace dovolí, přiložíme levou ruku na střed hrudníku, soustředíme se na tep, pravou ruku přiložíme do oblasti pupku s představou, že srdeční tep určuje, a hlavně postupně zpomaluje činnost nadledvinek produkujících adrenalin.

### **Dechové cvičení pro odstranění strachu při úniku ze situace ohrožující život CLONA**

Pro odstranění strachu při úniku ze situace ohrožující život CLONA je vhodné dechové cvičení.

#### **Provedení:**

- Provedeme nádech celou dechovou vlnou se zvednutím ramen a rychlý výdech se zpevněním těla.
- Při tom vytvoříme funkční kryt, vizualizujeme představu přeměny energie strachu do energie krytu se sugescí vítězného zvládnutí situace.

### **Vitalizační cvičení**

Jedná se o speciální automasážní postup k zahřátí svalů, kloubů, vnitřních orgánů a rozproudění krve. V případě použití před jakýmkoliv tréninkem předcházíme tímto cvičením mikrosvalovým zraněním. Lze použít v případech, kdy potřebujeme udržet pozornost, například v době nočních služeb či delší cesty autem.

#### **Provedení:**

- Masírujeme svaly a klouby.
- Postupujeme třením od prstů levé ruky přes dlaň, zápěstí, předloktí a loket, vše promasírujeme postupně.
- Zaměříme se na akupresurní body krku, bederní oblasti a oblasti kolen.
- Provedeme poklepovou masáž ve stejném postupu jako masáž třením.
- Technika Qi Gong na zvyšování energetického potenciálu – trénuje vnitřní kultivaci organismu pomocí dechového a vizualizačního cvičení.

### **Taktická vitalizace**

Taktickou vitalizaci provádíme v případě, že máme velmi omezené časové možnosti nebo v omezeném prostoru, například v automobilu při prvních pocitech únavy.

#### **Provedení:**

- Taktická vitalizace se provádí po dobu maximálně třiceti sekund, kdy se automasáží zaměříme na oblast krku, ledvin, bederní páteře a kolen.
- Provádíme velmi rychlé tření a masáž akupresurních bodů v uvedených oblastech.

### **Oční cvičení pro zlepšení zraku a odstranění napětí okoohybných svalů**

Při tomto očním cvičení pro zlepšení zraku a odstranění napětí okoohybných svalů vycházíme z vědecky ověřených metod zlepšování zraku přirozenou cestou. Na této problematice spolupracujeme se společností DynaOptic s.r.o., která využívá technologie Dynaoptic®. Více informací o této technologii můžeme vyhledat na webových stránkách [www.dynaoptic.cz](http://www.dynaoptic.cz).

### Provedení:

- Provádíme řízenou sedmiminutovou relaxaci na odstranění napětí okohybných svalů s pomocí audionahrávky. V taktické formě je vhodné v případě možnosti na cca minutu přiložit třením zahřáté dlaně na zavřené oči a s pomocí vizualizace vnímání vedení dechu odstraňovat s prodlouženým výdechem napětí okohybných svalů.

### Cvičení srdeční koherence ke stabilizaci autonomní nervové soustavy

Správné brániční dýchání a vizualizace podporuje uklidňující parasympatickou aktivitu, zatímco sympatická činnost je potlačena. V kalifornském Heartmath Institutu provedli vědeckou studii na zkoumání a aplikaci srdeční koherence. Dr. Laskin prováděl vědecké experimenty na Stanfordské univerzitě. Vědecký experiment trval 6 týdnů, výcvik byl určen pro pacienty se srdeční nedostatečností a probíhal po dobu 30 minut denně. Po ukončení výcviku byly zjištěny následující výsledky: snížení míry stresu o 22 %, deprese o 34 %, zlepšení fyzického stavu organismu bylo o 14 %, nastalo snížení koncentrace kortizolu v krvi o 23 % a byl zjištěn pokles krevního tlaku. Ve studii uveřejněné v American Journal of Cardiology ukázali vědci z Heartmath Institute, že pouhé vyvolání pozitivní emoce nějakou vzpomínkou nebo představou velmi rychle navodí přechod variability srdeční frekvence do fáze koherence.

Koherence mezi srdcem a emočním mozkiem stabilizuje autonomní nervovou soustavu – rovnováhu sympatiku a parasympatiku. Jakmile takové rovnováhy dosáhneme, dospěli jsme do optimálního stavu, kdy jsme schopni řešit nejrůznější situace. Speciální dechové cvičení, které slouží k uvedení srdce a mozku do rovnováhy, má 3 fáze.<sup>20</sup>

### Provedení:

- **1. fáze:** začíná se dvěma pomalými, hlubokými nádechy bráničního dýchání. Ty okamžitě stimulují parasympatikus. K dosažení maximálního účinku je nutné soustředit pozornost na dokonalý dlouhý výdech, a to po dobu, než přijde chvíle pro další přirozený nádech. Je třeba se nechat unášet výdechem, až se přirozenou cestou promění v příjemnou lehkost.
- **2. fáze:** po patnácti sekundách stabilizace hlubokým bráničním dýcháním obracíme vědomě pozornost k hrudníku, k oblasti srdce. Představíme si, že dýcháme přes srdce. Dále pomalu a hluboce dýcháme a přitom se snažíme cítit každý nádech a výdech, který touto částí těla prochází. Představíme si, že nádech přináší tolik potřebný kyslík a výdech umožňuje odstranit všechny nepotřebné odpadní látky. Představíme si pomalé, plynulé pohyby nádechu a výdechu, při nichž se srdce omývá v lázni čistého, svěžího vzduchu. Dech vědomě pozorujeme a necháváme ho plynule proudit například ve spirále kolem srdce.
- **3. fáze:** snažíme se pocítit teplo kolem srdce, stále podporujeme myšlenky na dech. Snažíme se procítit pocit vděčnosti, kterým si necháme prostoupit celou hrud'

Pro zlepšení vnímání a vedení dechu lze provádět různé variace tohoto cvičení například pro částečné odstranění bolesti hlavy.

---

<sup>20</sup> SERVAN-SCHREIBER, David. Uzdravení bez léků a bez lékařů: jak zvítězit nad stresem, úzkostí a depresí bez farmakoterapie a psychoterapie. Praha: Rybka, 2011. 230 s., [4] s. ISBN 978-80-87067-26-0.

### **Bdělá přítomnost (flow) při práci**

Flow při práci využívá techniky vnímání vedení dechu a dostání mysli do přítomného okamžiku. Vnímání času může být při práci ve flow mírně zkreslené.

#### **Provedení:**

- Při práci se dodržuje princip rovných zad bez napětí svalstva.
- Provádíme techniku bráničního dýchání s prodlouženým výdechem.
- Nádech i výdech ideálně pouze nosem.
- Stav flow lze dosáhnout soustředěním s pocitem, že máme situaci pod kontrolou.
- Pomáhá zkušenost a jasné formulování cílů, kterých chceme dosáhnout.
- Cíl musí být přiměřený a dosažitelný.
- Redukujeme stres a napětí svalů.
- Pozitivní myšlení a stav vnitřní pohody umožňují klidné proudění.

### **Všímavá chůze**

Všímavá chůze je specifický typ chůze, který propojuje meditaci a chůzi. Souvisí s teorií meditace všímavosti „být tady a teď“. Všímavá chůze znamená chůzi s úmyslným záměrem, soustředěním a odhodláním. Tento způsob chůze vyvolává v první řadě zpomalení, a to jak tempa chůze, tak myšlení prostřednictvím soustředěného, pozorujícího a nehodnotícího přístupu.

#### **Provedení:**

- Při chůzi se dodržuje princip rovných zad bez napětí svalstva.
- Snažíme se o vyladění došlapu, pracujeme s těžištěm.
- Provádíme speciální techniku bráničního dýchání.
- Nadechujeme i vydechujeme ideálně pouze nosem.
- Během chůze se snažíme vnímat přítomný okamžik pomocí všech smyslů.
- Soustředíme se na jednoduchý pohyb a dosažení vnitřního klidu.
- Trénujeme současně mysl i tělo.

### **Běžecký trénink s koncentrační technikou**

Principem „meditativního“ běhu je vizualizace, regulace vlastních emocí a optimalizace práce se zásobou glukózy, jejíž část se využívá pro činnost mozku.

#### **Provedení:**

- Podstatou je vytrvalostní běh doprovázený nepřetržitými představami, které umožňují plně odpoutat pozornost od tělesných pocitů a upevnit kladné emoce.
- Při běhu se provádí speciální technika bráničního dýchání.
- Nadechujeme i vydechujeme ideálně pouze nosem z důvodu nutnosti dosažení nižších tepových frekvencí.
- Pohled očí je vhodné zaměřit do dálky na nějaký předmět, neuhýbat a nechat se jakoby přitáhnout ke sledovanému předmětu.
- Soustředíme se s cílem získat pocit tělesné lehkosti až do stavu meditačního tranzu.
- Trénujeme současně mysl i tělo.
- Techniku informativně doporučujeme jako vhodnou pro přežití v extrémních podmínkách.

### **Trénink relaxace a koncentrace pomocí technologií**

K tréninku relaxace a koncentrace využíváme různé technologie.

### Brainjogging

Kompletní program pro trénink mozku (paměť, koncentrace, řečové funkce, logické myšlení, vizuálně-prostorová orientace). Využíváme výukové CD od firmy HAPPYneuron vyvinuté francouzskou armádou pro výcvik kognitivních funkcí. Má vysokou variabilitu, snadnou instalaci a ovládání. Výhodou je, že poskytuje srozumitelné výsledky srovnatelné s jinými trénujícími lidmi. Výukové CD obsahuje také vizualizaci, která ukazuje, které části mozku trénujeme.

#### Provedení:

- Je vhodný pro individuální zájemce, kteří usilují o rozvoj svých kognitivních funkcí. Obsahuje celkem 20 her.

### AVS psychowalkman Laxman

Tento přístroj podporuje relaxaci nebo vitalizaci. Je vhodný pro ty, kteří k tomu potřebují nějaké technické přístroje.

#### Provedení:

- K audiovizuální stimulaci pomocí specifických zvuků a světel určité frekvence je určeno cca 82 různých speciálně zaměřených programů.

### Biofeedback

Biologická zpětná vazba, tj. informace o naší fyziologii. Využívané přístroje nám dávají zpětnou vazbu o sledované činnosti ihned a stále.

#### Provedení:

- Využíváme přístroj pro měření variability srdeční frekvence emWave2. Jedná se o vědecky ověřený počítačový systém, který učí lépe vnímat techniku srdeční koherence. Srdeční koherence je optimální stav, ve kterém srdce, mysl a emoce spolupracují synchronně a vyváženě. Technologie emWave bud' shromažďuje data prostřednictvím snímače tepových pulzů a překládá data o srdečních rytmech do snadno pochopitelné grafické podoby v počítači, nebo lze sledovat světelné ukazatele na přenosném osobním emWave2 zařízení. Více informací o této technologii můžeme vyhledat na webových stránkách [www.coherence.cz](http://www.coherence.cz).

### Neurofeedback

Neurofeedback je metoda, která nám umožní ovládat vlastní mozkové vlny. Jedná se o sebeučení mozku pomocí tzv. biologické zpětné vazby. V rámci edukačního procesu nám umožňuje lepší pochopení funkce mozku a mozkových frekvencí. Největší přínos však jednoznačně spočívá ve zdravotních účincích na organismus, při zvyšování psychické odolnosti, při práci se stresem, jako prevence syndromu vyhoření a při léčbě traumat a postraumatické stresové poruchy. K neurofeedbacku využíváme přístroje MUSE.

#### Provedení:

- Pomocí měření mozkových vln vysvětlujeme následující vztah frekvence mozkových vln/aktivity mozku.
- **Super beta** – vysoké frekvence 19–35 Hz – vzrušení, vrcholný výkon, napětí, podrážděnost.
- **Střední beta** – 16–19 Hz – pásmo aktivity s vnější pozorností.
- **Nízká beta** – 13–19 Hz – pásmo uvolněné vnější pozornosti.
- **Alfa vlny** 7–13 Hz – pásmo bdělosti bez napětí a bez soustředěného myšlení.

- **Theta vlny** 4–7 Hz nastávají při velmi hlubokém uvolnění.
- **Delta vlny** 0,5–3 Hz se vyskytují při bezesném spánku, a dochází tak k výrazné regeneraci životních funkcí a ke vzniku energetických rezerv.
- Pomocí specifických tréninkových programů učíme jedince pochopit relaxaci skrze uvědomění si svého vnitřního stavu organismu při stresu a relaxaci.
- Pomocí specifických programů učíme základní principy koncentrace a základní zásadu při koncentraci v nestandardních podmínkách (např. hluk, dětský pláč apod.).

### Testování stresového zatížení organismu

Testováním stresového zatížení organismu dostáváme biologickou zpětnou vazbu, tj. informace o naší fyziologii. Používané přístroje nám dávají zpětnou vazbu o sledované činnosti ihned a stále. K testování se využívají přístroje k měření mnoha funkcí činnosti mozku, rytmu srdce, dýchání, teploty či svalové činnosti.

#### Provedení:

- K testování využíváme medicínský přístroj pro měření variability srdeční frekvence (HRV) SMARTPULSE. Doba měření je tři minuty v klidovém režimu. Výsledek nám dává orientační stresovou zátěž organismu měřené osoby pomocí analýzy HRV (posouzení fluktuace intervalů srdečních stahů). Význam spatřujeme zejména v edukačním procesu, a to v rámci vysvětlení činnosti autonomní nervové soustavy. Sympatikus přirovnáváme k plynu a parasympatikus k brzdě v automobilu. Pro výuku zvládání stresu se velmi často zmiňujeme o vlivu parasympatiku jako relaxačního a trávicího módu organismu. Pro názornou podporu představujeme výstup z vlastního vědeckého výzkumu, kde srovnáváme optimální výsledky s výsledky příslušníků při provedení ortostatického testu.
- K testování také využíváme přístroj MAX PULSE. Výstupem základního pětiminutového měření je:

1. **Vyšetření autonomní rovnováhy a zpráva o stavu stresu.** HRV tachogram vyjadřuje kolísání tepové frekvence. Z tachogramu je stanovený průměrný srdeční tep, kolísání tepové frekvence po celý čas měření, ale zároveň také důležitý parametr variability srdečního tepu HRV. Jde o velmi důležitou hodnotu, která vyhodnocuje i nepravidelnost srdečního stahu v reálném čase, jelikož naše srdce pracuje ve skutečnosti nepravidelně a k tomu je třeba přihlédnout.

#### 2. Fotopletysmografické vyšetření cév.

Jedná se o neinvazivní vyšetření, které nás informuje o stavu periferního cévního systému a o stavu kardiovaskulárního systému. Vyšetření probíhá v klidu, a to tak, že na špičce prstu je snímán světelný paprsek, který je následně vyhodnocen v podobě pulzních vln v pletysmografické křivce. Vyhodnocením typu pulzní vlny zjistíme míru zdraví nebo poškození cév (např. stav pružnosti cév).<sup>21</sup>

<sup>21</sup> POLÁK, Karel; Projekt Optima, rigorózní práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2021.

# 4

## KOMUNIKACE V KONFLIKTU

### 4.1 Úvod do pojmu komunikace v konfliktu

Prožívání a chování člověka je ovlivněno jeho zkušeností z minulosti. Každý uneseme jinou míru stresu. Proto na stejnou situaci reagují lidé různě. Konfliktní situace přicházejí bez varování, z momentu na moment. Zaskočí nás. Běžná komfortní zóna se ve vteřině změní v „boj o budoucnost“. Naše reakce a jednání v prvních vteřinách mohou znamenat rozdíl mezi úsměvnou nepříjemností nebo životním zvratem. V takové chvíli nechceme zjistit, že teorie nefungují.

Nové životní výzvy vyžadují nová opatření, techniky a schopnosti pro zvládnutí chování v konfliktních situacích. Hlavním cílem je tedy zvýšit šanci uchovat si rozvahu a reagovat instinktivně správně. Při výcviku využíváme konfliktní scénáře a modelové situace, které nás připraví nejen po fyzické stránce, ale i po stránce psychické. V modelové situaci si strážníci vyzkoušejí řešení osobní a kolektivní ochrany, komunikaci v konfliktní situaci, zvládnutí stresu, strachu a traumat. Pomocí speciálních autoregulačních cvičení pracují na zvyšování fyzické a psychické odolnosti.

Jak a proč se lidé chovají ve stresu tak, jak se chovají? Hlavní odpověď na to je v naší hlavě. Abychom to zjistili, budeme se muset podívat na to, jak funguje náš mozek. Existují tři hlavní části mozku. Moderní vědecký výzkum v neurobiologii ukázal, že náš mozek vyvinul tři strukturální části.

Prvním z nich je starověký plazí mozek, který je zodpovědný za filtrování přichozích informací o okolí a generuje fyziologické reakce nezbytné pro přežití, založené na principu „bojuj, nebo uteč“. Jeho kapacita nestačí na složitější úkoly rozhodování a dedukce. Většina jeho funkcí je o přežití. Je to ta část mozku, která je nejtěsněji spojena s koordinací, s fyzickým tělem a smysly. Jedinou starostí plaza je individuální přežití. Je zcela nemilosrdný. Odtud pochází naše pudy a intuice. Plazí část mozku je nejstarší a je pověřena nejvyšší prioritou (přežitím), proto má schopnost chemicky převzít kontrolu nad celým mozkem. Kdykoliv pocítí potřebu, zcela nás pohltí. Ta potřeba přichází se strachem z bezprostředního nebezpečí smrti. Vyznačuje se stresovou reakcí nutnou k přežití, s koktejlem hormonů, které se v takových chvílích vylíjí do krve. Stresové hormony ovlivňují náš zrak i sluch, naši paměť, koordinaci a úsudek. Můžou nám způsobit tunelové vidění, dočasnou hluchotu, učiní nás nemotornými, hloupými, tvrdohlavými a neschopnými cokoliv si zapamatovat.





Druhým je střední mozek, limbický systém emoční části mozku. Nazýváme ji opičí mozek. Opice se stará jen o společenské chování, o status a o to, co si myslí ostatní. Opice neumí rozlišovat mezi ponižením a smrtí. Po většinu naší evoluce znamenalo vyloučení z kmene rozsudek smrti, která byla dlouhá a osamělá. Opice to ví a strach z vyobcování nadřazuje všemu. Na vojáky by během války nebylo spolehnouti, pokud by jejich strach z posměchu, že jsou zbabělci, nebyl silnější než strach ze smrti. Protože se většina konfliktů, které jsme kdy zažili, drží na téhle úrovni, opičí reakce předurčují chování ve většině konfliktních situací. Opice v nás je silná, což nabízí vysvětlení pro hlubokou a velmi složitou skládku lidského chování, konfliktů a traumat. Fyzické následky znásilnění se obvykle hojí rychle. Psychické jizvy přetrvávají dlouho, pokud se vůbec kdy zahojí. Je to tím, že názor opičího mozku na to, jak by měl svět fungovat, co se může a nemůže stát a jak by se k sobě měli lidé chovat, to vše se od základů roztříští. Opičí mozek má co do činění s významem věcí a sociálních situací. Reguluje také na hlavní silné emoce, jako je strach, hněv, radost a smutek.

Konečně, neokortex je část mozku, která je výsledkem lidské evoluce. Díky neokortexu je člověk schopný myslet abstraktně. Člověčí část našeho mozku je vývojově nejmladší přírůstek. Je přemýšlivý a obvykle rozumný (ale pouze tak dobrý, jak dobré jsou jeho informace). Také je pomalý. Shromažďuje informace, zvažuje možnosti a žere čas. Snaží se hledat dobrá řešení, ale obvykle se některá ze starších částí mozku rozhodne k jednání dřív, než neokortex plně zpracuje problém. Slova jsou zástupné symboly, jsou nepřesná

---

<sup>22</sup> MILLER, Rory Kane; KADLEC, Jan. Komunikace v konfliktu. Praha: Mladá fronta, 2018. 173 s. ISBN 978-80-204-4815-6.

a pomalá. Člověčí mozek je mistrem slov a symbolů. Slova slouží k vysvětlování našich činů ostatním i nám samým.<sup>22</sup>

Můžeme snadno pochopit, jak tyto tři části našeho mozku pracují odděleně, pokud si představíme následující situaci.

Jdeme po ulici daným územím, kde vykonáváme hlídku, a náhle uslyšíme křik. Naše první nedobrovolná reakce je obava. To znamená, že náš plazí mozek začne pracovat. Otočíme se směrem k výkřiku a snažíme se pochopit, co se děje. Vidíme osobu, která křičí, a snažíme se přijít na důvod jejího křiku. To je náš střední mozek, který se snaží definovat křiklouna jako napadenou osobu, agresora nebo pachatele násilného činu. Pak analyzujeme situaci prostřednictvím svého neokortexu zodpovědného za rozhodování. Neokortex nám dává konečnou odpověď, že žádné nebezpečí nebylo zjištěno, je to opilý muž komunikující se svou ženou. To je způsob a pořadí, ve kterém se myšlení děje: první je přežití, druhé je navázání sociálních vazeb a nakonec přichází rozhodnutí.

Nyní známe vzorec, podle kterého funguje mozek. Jde o to, že lidem se podařilo přežít a vyvíjet se po miliony let, protože téměř všechno považovali za potenciálně nebezpečné. Totéž se nám dnes děje, když čelíme něčemu novému a neznámému, protože na rozdíl od obrázku není skutečná vzdálenost mezi plazím a lidským mozkem pár centimetrů, ale miliony let, které neokortex potřeboval, aby se vyvinul do svého současného stavu.<sup>Tamtéž</sup>

První reakcí našeho mozku na jakékoli příchozí informace je, zda představují přímou hrozbu, a pokud ne, zda je můžeme ignorovat. Pokud to nelze ignorovat, cvakne přepínač v mozku, potenciálně zodpovědný za senzorickou motorickou reakci a za pět smyslů, které používáme k získání informací o světě kolem nás. Nebezpečné informace jsou pokryty neurotoxiny, které je doprovázejí do amygdaly, oblasti našeho mozku, která se zabývá strachem. Je to amygdala, která transformuje potenciálně nebezpečné zprávy z vnějšího světa do fyzických reakcí, jako je rozbušené srdce, pot, nohy měnící se na balvany a pocit strachu a paniky. Zapne také reakci „bojuj (o své území), nebo uteč“.

Když se náš prehistorický předek setkal s velkým predátorem, jeho amygdala vydala nouzový poplach, který se rozšířil do všech ostatních částí mozku a spustil uvolňování chemických a bioelektrických signálů. Tak bylo člověku přikázáno, aby utekl dříve, než bude mít čas o tom přemýšlet a učinit rozhodnutí. My jsme (většinou) přestali žít ve volné přírodě, přesto náš mozek pracuje stejným způsobem. Plazí mozek rozlišuje pouze mezi černou a bílou, pokud nejsou potřeba nějaké nádechy a odstíny. Koneckonců, je zodpovědný za naše přežití a bezpečnost. Střední mozek emocionálně reaguje na vše, co vidí, slyší, čichá a čeho se dotýká. Jeho hlavní reakcí je strach. Vědomé použití těchto schopností umožňuje člověku přežít a být schopen fungovat za jakýchkoli okolností, v jakékoli situaci, aniž by podlehl panice a strachu, a místo toho je ovládal díky znalostem a porozumění.<sup>Tamtéž</sup>

## Vnitřní dialog

Náš vnitřní hlas je hlasem našeho instinktu, který se nás snaží varovat před nebezpečím jakékoli fyzické konfrontace. Jedná se náš přirozený instinkt, který je nám geneticky vštípen mnoha lety evoluce – nebojme, pokud můžeme běžet. Šeptá nám do ucha, že jsme vyděšení, velmi vyděšení a nemůžeme tento konflikt zvládnout, protože „Proboha, podívej se na toho obrovského muže před sebou! Rozdrť tě a roztrhá na kusy!“ Když začne stoupat strach z hlubin naší bytosti, náš vnitřní protivník nám bude opakovat znovu a znovu: „Uteč!“

V takových situacích nám náš vnitřní soupeř, který nás nabádá k běhu, místo toho, abychom se postavili výzvě, způsobuje více škody než užitku. Prohrajeme boj ještě předtím, než ho začneme. To je důvod, proč navzdory tomu, že musíme poslouchat náš vnitřní hlas, neměli bychom dovolit, aby ovládal situaci. Chceme-li získat zpět kontrolu, zacházejme s ní jako s poradcem spíše než jako s partnerem. Přestaňme s ním mluvit. Pokud získáme zpět kontrolu nad svým vnitřním protivníkem, naučíme se ovládat sebe a své pocity. Když převezmeme plnou zodpovědnost za své činy, náš vnitřní hlas se stane naším spojencem.

Signál k útěku je přirozená reakce na nebezpečí, která nám je vrozená, a to již dávno. Přesto, pokud útek není správnou volbou, první věc, kterou se musíme naučit, abychom z takové situace důstojně odešli, je ovládat svého vnitřního protivníka, hlas instinktu, který chce zabránit našemu zničení v boji.

Komunikace je proces, při němž dochází k vyměňování významů mezi lidmi. Slovo pocházející z latiny znamená spojování, spojení. Prostřednictvím zpráv a informací předáváme, sdělujeme, poskytujeme, navazujeme „spojení“ s druhou stranou a přijímáme více nebo méně její sdělení. Průběh a výsledek komunikace je předurčen potřebami, postoji a znalostmi komunikujících. Stejná nebo alespoň podobná hodnotová orientace a očekávání mohou komunikační proces výrazně usnadnit. Například s našimi dobrými přáteli se nám komunikuje dobře právě proto, že s nimi z velké části sdílíme potřeby, postoje a znalosti.

Porozumění informaci je vždy subjektivní a nekryje se plně s obsahem vysílané informace, protože není chápán v celém rozsahu toho, co má mluvit v hlavě. Za tytéž symboly, což mohou být v mluvené řeči pojmy, si vždy dosazujeme svoje vlastní významy.

U slov rozlišujeme význam a smysl. Smysl je určen kontextem, osobní historií (výchova, zkušenosti). Slovo svým smyslem vyvolá nějaké prožitky, subjektivní pocity, představy a interpretace. Význam je zapsán ve slovníku a je to konvenční, obecně sdílený výklad slova. Kromě toho, že si každý komunikující do sdělení promítá svůj smysl, dochází k dalším takzvaným komunikačním šumům. Ty jsou vyvolány buď vnějšími podmínkami, např. hlukem, nebo vnitřními okolnostmi, např. nesoustředěním. Dochází tedy k úbytku informací. Současně dochází i k přetváření a deformaci informací tím, že komunikant přijímá vždy jen část sdělení a vybírá, co ho zajímá nebo je mu příjemné, a ostatní potlačuje.

Komunikace je živý proces. Neustále se v něm mění úlohy, mluví se mění v naslouchajícího a naslouchající v mluvčího. Dochází k interakci, při které se odehrávají adaptační procesy. To znamená, že se stále přizpůsobujeme podmínkám, které se vytvářejí během této komunikace. Je zde ovšem jedno nebezpečí. Vlivem našich předchozích zkušeností, zažitých způsobů uvažování, posuzování a hodnocení situace v rámci komunikace často dochází ke stereotypizaci – tj. zjednodušení – významu, obsahu sdělení, aniž bychom si ověřili jeho skutečný význam, důležitost sdělení u druhé strany (např. haló efekt, efekt prvního dojmu atd.).

## **Komunikace v konfliktu**

Konflikt, a zejména na úrovni násilí, je z velké části věc emocí a pocitů, kontaktu a komunikace. Hmat, sluch i čich tu hrají stejnou roli jako náš zrak. Násilí je široká kategorie a má mnoho definic. Projevuje se v emocích i výrazech. Fyzické násilí je jen jedním drobným aspektem násilí jako celku a ten je jen jedním z druhů konfliktu. Konflikt je velký celek, který zahrnuje všechny tyto pojmy.

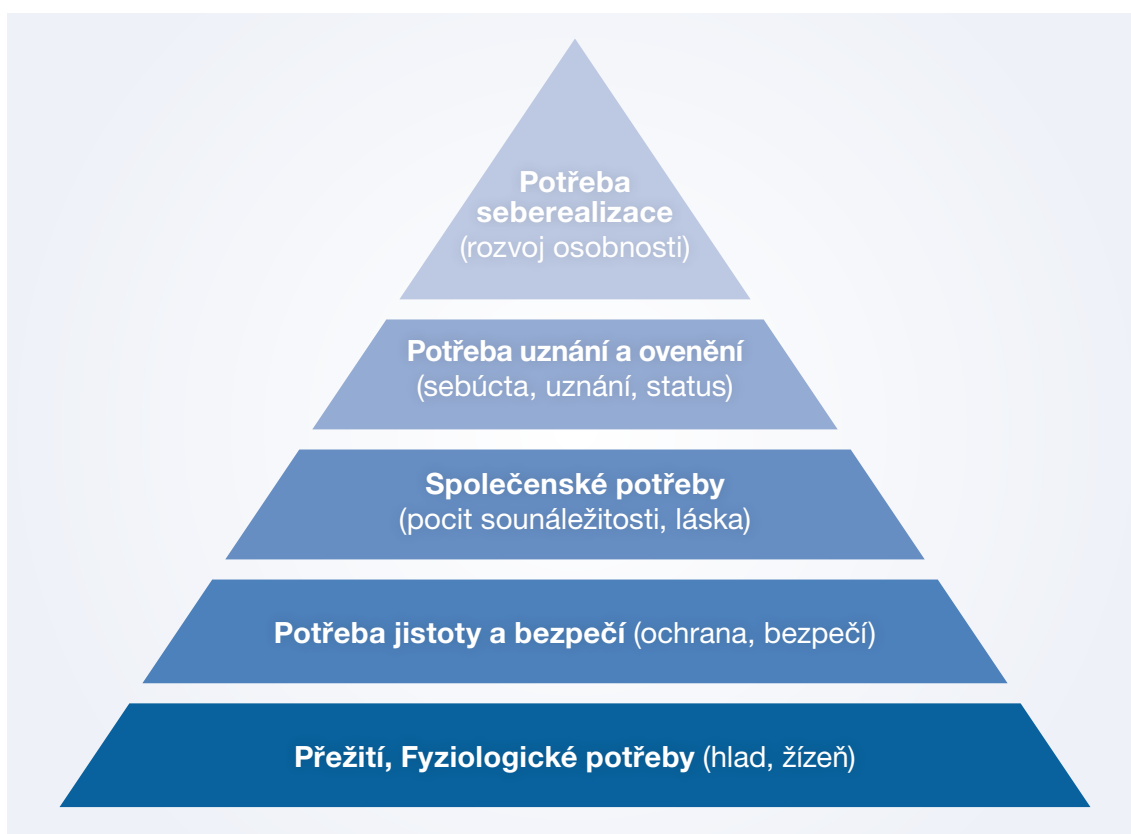
To, jak ovládáme, nebo neovládáme vlastní touhy, tvoří velkou část toho, kým jsme. Miller uvádí: „Maslow publikoval v roce 1943 svou slavnou hierarchii potřeb. Seberealizace, úcta, sounáležitost, zabezpečení, přežití. Maslowova hierarchie má podobu pyramidy. Čím je věc důležitější pro život, tím blíže je k její základně.“<sup>21</sup>

Pokud jsme v nebezpečí smrti – vyhladověním, žízní, nemocí nebo nám hrozí zabití – je tohle naše primární starost. Dokud neuspokojíme své neodkladné potřeby, nestaráme se ani o nic jiného.

Jakmile své fyzické potřeby uspokojíme, můžeme uvažovat o fyzickém zabezpečení do budoucna. Jak si zajistit jídlo a vodu na zítřek či příští týden, jak sehnat přístřešek k ochraně před živly a jiným nebezpečím.

Další stupeň pyramidy je označen jako potřeba „sounáležitosti“. Lidé jsou k přežití v divočině špatně vybaveni. Zajišťování všech potřeb je pro ně snazší ve skupině, kde se úkoly rozdělí mezi několik lidí. Podtrhuje to fakt, že lidské mládě nedokáže samo přežít. Rodíme se do rodiny a zbytek života strávíme v různých společenských skupinách. Sociální kontakty (v pyramidě označené jako sounáležitost a úcta) jsou jedinou oblastí, ve které mají lidé s konflikty nějakou zkušenost. Je proto snadné vytvořit si na základě tohoto jediného druhu zkušeností domněnku, jak vypadají ostatní typy konfliktů.

Vrcholem pyramidy je potřeba seberealizace. Člověk, který si zajistil své potřeby (fyzické i sociální), bude dělat zkrátka to, co touží dělat, a stane se tím, kým chce být. A pokud někdo touží působit bolest... Lidé se k násilí uchylují z rozmaru, pro zábavu nebo při realizaci svých fantazií. Může jít o proces hluboké seberealizace. Nemůžeme problémy ignorovat a zároveň řešit.



## Síla autority

My všichni máme určitý styl, kterým působíme na lidi kolem. Lidé jsou společenští primáti a výsledkem naší dlouhé evoluce je i starost o to, jak nás ostatní vnímají. Není to nijak přehnané. Nemůžeme získat reputaci, když kolem nejsou svědci. Například uniformovaný strážník v sobě teoreticky ztělesňuje veškerou autoritu celé společnosti. Reálně je to někdo, kdo se nebude dívat jinam a předstírat, že se nic neděje. To násilníka nutí rozhodnout se, jestli mu to, co dělá, stojí za ty následky. Musíme pochopit, že se většina násilníků uchyluje k násilí s očekáváním, že se jim nic špatného nestane, a obvykle mají pravdu. Pokud nikdo nezasáhne (a není ochotný podstoupit všechna rizika, která s sebou násilný střet nese), násilí nižší úrovně je ve většině případů oceněné, nikoli potrestané. Civilisté se můžou dívat jinam, a často to i dělají. Strážník městské nebo obecní policie obvykle ne (nebo se alespoň očekává, že to neudělá).

## Aktivní naslouchání

Aktivní naslouchání je věc, kterou můžeme trénovat každý den. Je to disciplína, která se podobá meditaci vsedě. Uvolníme se a nasloucháme, zcela soustředěně. Jediný rozdíl je v tom, že se soustředíme na druhou osobu, a tím jí zpřijemňujeme den. Když přijde vyrušení, stejně jako při meditaci ho připustíme a pak se vrátíme zpět k objektu soustředění, tedy k druhé osobě. Zpětná vazba je nejtěžší, protože může znít strojeně a neobvykle. Ale stejně ji trénujme. Zjistíme, že pokud skutečně nasloucháme, přijde to samo. Aktivní naslouchání trénujme na spolupracovnících a vrstevnících. Ale i na dětech. Ti mrňousové vidí věci, které dospělým unikají. A senioři viděli věci, které my nikdy neuvidíme. Naslouchat jejich vzpomínkám udělá dobře na duchu nám i jim. Opravdu naslouchejme cizím lidem.

Miller uvádí, že aktivní naslouchání je souhrn schopností a postojů, které se obvykle učí policisté, ale měli by se mu učit i strážníci. Je to dobrá věc. Dokonce lze říct, že jde o klíčový prvek uklidňování mentálně narušených a emočně rozrušených lidí. Naslouchání je sbírání informací. Kdykoliv otevřeme pusku, vypouštíme do světa informace. Věnujme člověku pozornost. Dívejme se na něj, když mluví. Ať vidí, že se na něj díváme. Nepokukujme po svých hodinkách. Doopravdy mu věnujme pozornost. Umlčme své myšlenky. Jen naslouchejme. Naslouchejme po celou dobu.

Pak počkejme a zamysleme se nad tím. Pauza před odpovědí může také fungovat jako „přerušování vzorce“. Protože očividně přemýšlíme a posloucháme, druhý člověk musí zpomalit, aby zjistil, co bude následovat. Neměl by spoléhat na scénáře, které se odehrávají v jeho hlavě.

Konverzace bývají hlubší a užitečnější, pokud oba přemýšlejí a skutečně se plně zapojují. Pokládejme otevřené otázky. Nezapomínejme, že shromažďujeme informace. Potřebujeme pokládat otázky, na které se nedá odpovědět jedním slovem. Informace nezískáváme jen z popisu událostí. O druhé osobě se mnohé dozvídáme také tím, co zdůrazňuje nebo vynechává, co ji rozruší a co zklidní. Věnujme pozornost i emocím a chování. Když slova říkají jedno a emoce něco jiného, můžeme se vsadit, že emoce nám sdělují skutečný motiv. Můžeme to také využít jako vodítko pro parafrázování. Proto věnujme pozornost i svým vlastním emocím. Spočívá to v tom, že se znovu ujistíme, zda jsme správně porozuměli. Plno informací získáme, když se nám lidé snaží něco vysvětlit, zejména když zkouší vysvětlit zjevné emoce, zatímco se snaží vypadat klidně. Je důležité co nejlépe vnímat, co nám druhý říká, a nechat druhého člověka mluvit.

Největší překážkou naslouchání jsou naše vnitřní hlasy, které máme tendenci poslouchat. Zejména když jsme pod vlivem emocí nebo s někým takovým jednáme. Mluvme, jak jsme zvyklí. „Moment. Jestli tě chápu dobře. Zpomal, kámo. To je nějaký složitý. Říkáš, že...?“

Soustředme se na svůj protějšek. Nejenže bychom měli vnímat jeho emoční rozpoložení a řeč těla, výšku, tempo, barvu a tón hlasu, případně i proxemiku, ale také bychom mu měli dát najevo, že mu věnujeme pozornost. Neutíkejme pohledem. Uvolněme svaly v obličeji. Když se to hodí, zmiňme ve zpětné vazbě řeč těla. „Hele, říkáš, že nejsi našťvaný, ale naběhla ti žíla na čele, takže co se děje?“

Při odpovědích parafrázujeme, co bylo řečeno, pokládejme doplňující otázky nebo se ptejme na související a nová témata. Taktická omluva funguje tak, že prostě řekneme: „Mrzí mě, že jsi našťvaný.“ Připouštíme tím existenci problému a dáváme najevo soucit.

Vynucené spojenectví je taktické využívání slova „my“, respektive množného čísla první osoby. „Myslím, že se neshodneme. Proč si to myslíš?“ „Co bychom s tím měli dělat?“ Použitím slovíčka „my“ naznačujeme, že jste tým, že jste v tom spolu. Součástí jedné skupiny. Predátor tuhle taktiku využívá za účelem zrazení té důvěry. My to můžeme využít k získání důvěry útočníka a jeho změně ve spojení.<sup>Tamtéž</sup>

## Sociální konflikt

Sociální konflikt je to, k čemu dochází uvnitř skupiny. Před tisíci lety byla skupinou chápána vesnice nebo kmen. Téměř se všemi jsme tam byli příbuzní a tytéž lidi jsme znali od narození až do smrti. Dnešní skupiny představují pracoviště, kluby, týmy, bojové jednotky nebo rodina. Mechanizmy řešení konfliktů se nezměnily. Stejně tak problémy zůstaly stejné. Sociální konflikty mají za cíl:

- 1 Vytvářet a udržovat společenské skupiny.** Mít skupinu, být její součástí a udržovat ji v chodu jsou nesmírně silné pudy dané evolucí. Člověk o samotě mohl očekávat smrt vyhladováním nebo podchlazením, útokem predátorů a zotročení nebo zabití jinými lidmi.
- 2 Stanovit a udržet hierarchii v rámci skupiny.** Znat své místo ve skupině je zrovna tak důležité, jako do nějaké vůbec patřit. Hodně tu záleží na statusu a stoupání po „společenském žebříčku“. S lidmi je to tak, že náš stres plyne z nejistoty ohledně našeho postavení.
- 3 Vynucovat zvyky skupiny.** Pojmeme zvyky tady rozumíme přístupy a názory, které jsou typické pro danou skupinu. To, jak se některé věci dělají a jak se k nim přistupuje. Pravidla a zvyky definují skupinu. Bez nich není patrný rozdíl mezi nimi a námi. Bez tohoto rozdílu není skupina. Člověk potřebuje skupinu.

Sociální násilí se odehrává v sociálním kontextu. Většinou se točí okolo statusu (včetně respektu), teritoria (včetně symbolů) a porušování pravidel. Některé typy násilí se podobají útoku predátorů. Jiné, zejména když se skupina zaměří na jednotlivce, mohou dopadnout katastrofálně. Spory ohledně statusu se jen málokdy vystupňují k násilí.

Ve skupině mladých mužů většinou zasáhnou kamarádi a dva konfliktní jedince od sebe odtrhnou. To je jeden z důvodů, proč je publikum tak důležité – jsou tam další lidé.

Vítězství beze svědků není vítězstvím. Status se vždycky objevuje v rámci skupiny. Lidé, na které se snažíme udělat dojem, u toho musí být. Nicméně funkcí skupiny, její součástí „společenské smlouvy“, je předcházet škodám.

Existuje několik strategií, jak deeskalovat násilí sledující status. Můžeme odejít. Téměř vždycky se můžeme jednoduše omluvit. Ke každé výzvě můžeme přistupovat jako ke smysluplné otázce. Například na otázku „Na co čumiš?“ se dá odpovědět „Omlouvám se, ale sleduji tu ženu u stolu za vámi. Nezíral jsem na tebe.“ Někdy můžeme s vyzývatelem spolupracovat, zejména pokud jsme někde noví: „To je moje židle.“ „Chápu. Ještě jsem tu nebyl a nevím, jak to tu chodí. Zasvěťš mě?“

V případě komunikace strážníku městských a obecních policíí je však nemožné se při takovémto rozhovoru omlouvat. Je nutné si držet odstup a nenechat se vtáhnout do problémů (opičího tance). Strážník není členem sociální skupiny, ale zastupuje zde město či obec, řeší oblast přestupků, ale i jako prvosledová hlídka také trestné činy, v jejich první fázi. Proto je nutné vystupovat z pozice nestranného řešitele problému a dodržování právních norem státu a vyhlášek města či obce.

Opičí tanec je rituál se specifickými kroky, který máme pravděpodobně vrozený. Kroky mohou být podmíněné kulturou, v níž vyrůstáme. Rituál nezahrnuje jen pěstní souboj, který nás možná napadá, ale i všechny kroky, které mu předcházejí. Situaci může uklidnit diskuze, případně pomůže omluva a podřízená řeč těla. Pokud tanec neskončí, oba účastníci k sobě (nebo jeden k druhému) přistoupí blíž. Zcela nevědomky se „nafouknou“, aby vypadali větší, roztáhnou hrudník a postaví se na špičky. Slovní přestřelka pokračuje. V této fázi ještě funguje omluva. Když jeden ustoupí, dominance je jasně nastolena a opičí tanec končí. Obě strany přitom ve skutečnosti doufají, že do situace zasáhnou kamarádi a odvedou je každého stranou. Když se to stane, není sama o sobě nastolena nadvláda, ale oba prokázali ochotu bojovat o status i teritorium. Od té chvíle spolu mohou sdílet území a vzájemně se respektovat.

## **Asociální konflikt**

Asociální konflikt sahá za hranici druhu nebo skupiny. Mezi různými druhy, lidmi a zvířaty, jde o lov zvěře a jateční činnost. Člověk dokáže se stejnou lhostejností jako na zvíře nazírat na jinou osobu jen ve velmi, velmi výjimečných případech. Pokud to někdo umí, dokáže zabít rychle a bez výčitek či pochybností.

Válka je zajímavá věc. Je to extrémní případ sociálního násilí, kdy spolu bojují skupiny pro své blaho. Historicky se s tím pojí boj o zdroje, o území nebo touha plundrovat. To jsou asociální pohnutky. Dehumanizace je fenomén, kdy sami sebe přesvědčíme, že je druhý člověk výrazně odlišný, čímž přestává být v našich očích lidskou bytostí. Takové přesvědčení ve většině případů určuje intenzitu síly, kterou proti druhé osobě dokážeme použít. Je to extrémní případ depersonalizace, u níž „jen“ cítíme odlišnost člověka, ale stále ho za člověka považujeme. Oba případy jsou formou „odlidštění“. Disociální porucha osobnosti (někdy nesprávně označovaná jako psychopatie nebo sociopatie) je označení pro specifický druh osobnosti, kdy člověk vůbec neprojevuje starost o ostatní nebo soucit. Téměř všichni násilní zločinci jeví určité známky této poruchy.

Sebelepší komunikační programy mohou fungovat jen proti lidem, kteří jsou vnímaví ke komunikaci. Když je panika zažena na úroveň ještěřívho mozku, nebudou slovům rozumět. Predátor zůstává při zcela člověčím vědomí (nebo ve velmi nebezpečné kombinaci člověčího a plazívho vědomí), je jako lovec, který naše lidství neuznává. Komunikační dovednosti

použije k tomu, k čemu myslivec s brokovnicí vábničku na kachny, čistě jen k manipulaci. Tady nebudeme řešit opičí problém. Musíme jeho člověčí mozek donutit, aby si to rozmyslel.

Při útoku predátora se instinkty člověka zablokují a má tendenci nekontrolovaně kolem sebe mlátit a křičet nebo ztrácí kontrolu nad svým tělem. Budme připraveni zasáhnout silou. Když se situace zvrhne, jde o velmi krátkou dobu, než nás soupeř překvapí rychlostí i silou. Budme na to připravení. Kontrolujeme tempo, tón, hlasitost a výšku svého hlasu. To vše musí být pomalé, klidné a rytmické. Zadní mozek (plazí mozek) je také ta část, kde sídlí cit pro rytmus. I někdo, kdo nereaguje na naše slova, může reagovat na prosté rytmy. Klíčem k deeskalaci násilí je zbavit soupeře strachu. Stejně jako musíme uklidnit opici, pokud chceme pracovat s člověčím mozkiem, musíme na této úrovni uklidnit ještěra. Existují dvě obecné strategie: odstraňme příčinu nebo odstraňme adrenalin.

Musíme brát do úvahy, že jednání s člověkem ve zmíněných stavech se může velmi rychle zvrhnout ve fyzický konflikt a tam budeme potřebovat efektivní dovednosti, které využijeme s rychlostí reflexu. Proto musí být techniky jednoduché a rychlé (využíváme plazí mozek), a přesto smysluplné (využíváme člověčí mozek).

To nejhorší, co se nám může stát, je zásah opičího mozku, který zpomaluje ještěří reflexy a přidává emoční význam situaci, jejímž jediným cílem má být boj. Morální stanoviska k použití síly v boji o život bychom měli mít už dávno ujasněná, aby nám v okamžiku nutnosti nepřekážely vnitřní spory ohledně oprávněnosti obrany. Přirozeně se s tím pojí dostatečná znalost právní úpravy sebeobranu, v právním řádu zejména § 29 trestního zákoníku (40/2009 Sb.) s názvem nutná obrana.

Predátoři nás vnímají jako zdroj. Pokud na nás zaútočí, vždycky si zajistí všechny dostupné výhody. Dynamiku jejich chování jsme si už popsali. S predátory se setkáme mezi pouličními kriminálníky, kteří našli způsoby, jak relativně efektivně a bezpečně získat to, co chtějí, mezi opravdovými psychopaty až po sériové vrahy a násilníky.

Predátor jednající na úrovni „zabezpečení“ po nás chce něco hmotného. Zejména v minulosti šlo o jídlo nebo o peníze na jídlo. Ve většině civilizovaných zemí predátorům nejde o jídlo, ale o drogy.

Predátor na úrovni „seberealizace“ lidem ubližuje proto, že ho to baví. Nezná výčitky, stud ani svědomí. Užívá si to.

Taktiky obou typů lidských predátorů jsou stejné. Musí si vybrat oběť, která za přijatelného rizika uspokojí jejich potřeby. Kalkulují risk versus zisk. Buď si na někoho takového počkají někde, kde nejsou svědci, nebo ho na takové místo musí dostat. Pak ho buď psychologicky přinutí k pasivitě, nebo mu fyzicky znemožní se bránit.

Ke zločinu nedochází náhodou. Zločinec si oběť vybírá. Pokud predátor potřebuje něco hmotného (tedy mu jde o zabezpečení svých potřeb), potřebuje oběť, která má peníze nebo něco, co se dá prodat. Druhý typ predátorů je těžší poznat. Jsou závislí na různých typech vzrušení. Někteří rádi mlátí velké soupeře. Jiní chtějí vidět ženu plakat. Další musí ubližovat někomu, kdo připomíná jejich matku.

Predátor s námi chce být sám. Není možné snížit svou hodnotu v očích predátora natolik, abychom byli úplně v bezpečí. I bezdomovci se mezi sebou přepadávají a snaží se ublížit i pro krabici vína. I ošklivé ženy jsou znásilňovány.





Násilník nás za určitých podmínek napadne co možná nejbrutálněji. Nechce bojovat, chce vyhrát. Náhlé přepadení je problém fyzické obrany. Je to něco, v čem nám komunikační schopnosti nepomohou. Deeskalace, kontrola a komunikace, která spočívá v manipulaci s opičím mozkiem druhého, fungují jen v případě, že druhá osoba zrovna opičím mozkiem přemýšlí. Funguje to jen a pouze tehdy, když jde o konflikt ve věci úcty nebo sounáležitosti, na sociální úrovni Maslowova schématu.<sup>Tamtéž</sup>

Je známou věcí, že pochybnost tvoří strach, strach ochromuje mysl, mysl ovládá tělo a tělo reaguje na jednání. Strach, pochybnost a nedostatek kontroly jsou vedlejšími produkty nedostatku znalostí. Abychom zabili a zničili to, co nás ochromuje, musíme se s tím seznámit, ať už je to cokoliv. Proto musí trénink použití donucovacích prostředků, aby byl efektivní, zahrnovat i očkování stresem a nácvik technik, trénink zrakových a sluchových omezení, trénink rozptýlení pozornosti a reálné modelové situace.

Vhodným cvičením na trénink pozornosti je, že nemyslíme na nic a zároveň si pečlivě uvědomujeme své bezprostřední okolí. Nesmíme ztratit nad myslí kontrolu. Ze začátku je to velice těžké, naším cílem je dosáhnout co nejdelšího času naprosté prázdnoty mysli. Je to úplné soustředění, kontrola mentálního stavu. Potřebujeme zvýšenou vizuální citlivost, schopnost efektivně zaregistrovat pohyb a zesílené periferní vidění. Útoky přicházejí více zblízka, rychleji, nečekaněji a intenzivněji, než většina společnosti tuší.

Jádro vyrovnání se s útokem tkví v překonání ztuhnutí, do něhož nás šok uvede. Jestliže dokážeme přepnout do režimu protiútoku během pár vteřin, můžeme napadení změnit v něco úplně jiného. Když cítíme, že se blíží útok, zaútočíme. Je tím myšleno, že reagujeme

na vnější chování osoby, která svojí neverbální komunikací jasně útok naznačila a strážník pouze včas reaguje.

Když žijeme v popření a vyhýbáme se zkušenosti a jejímu vlivu, nikdy nepoznáme ostražitou mysl. Zkušenosti musíme učinit součástí sebe sama tím, že je budeme zkoumat, testovat a snažit se jim porozumět. Z každé zkušenosti si vezmeme ponaučení.

Zkušenost je efektivně zaregistrovat pohyb a zesílit periferní vidění. Útok vždy stojí na tom, jak útočník posoudí svoje šance. Když nemůže překvapit, obvykle nezaútočí. Využijeme intuici, která nás varuje. Boj je chaotický a intuitivní, nehledejme v něm logiku a promyšlenost. V těle se následkem stresu objeví chemický koktejl. Pravděpodobně budeme vystrašení, rozklepeme se, vyschne nám v krku a začnou se nám třást kolena.

Stres degraduje i dobře zvládnuté techniky. Některé hormonální změny se projevují fyzicky. Periferní vidění se vlivem stresových hormonů vytrácí a zůstává tunelové vidění. Objevuje se potlačování zvukových vjemů, nemusíme slyšet střelbu, sirény nebo lidi, kteří na nás volají. Krev se nahrne do vnitřních orgánů, díky čemuž chybí v končetinách. Nohy i paže nám mohou připadat slabé, studené a nemotorné. Nemusíme cítit prsty a přicházíme o jemnou motoriku, tedy o precizní chytání a úder. Veškeré motorické dovednosti, počínaje koordinací, se vlivem dostatečně silného koktejlu zbrzdí. Součástí je i psychika. Vnímání i paměť bývají divoce zkreslené. Čas nám bude běžet pomalu. Můžeme ztuhnout a všechno vidět, ale nemůžeme se pohnout. S dostatkem zkušeností a dobrého tréninku je možné si na jisté typy násilí navyknout.

## 4.2 Verbální a neverbální komunikace

Strážník městské nebo obecní policie se během svého zaměstnání dostane s velkou pravděpodobností do řady situací, kdy se osoba, se kterou jedná, chová vůči němu nebo vůči dalším osobám agresivně a nechce spolupracovat. Z tohoto důvodu je pro strážníky velmi vhodné znát alespoň základní postupy krizové komunikace za pomoci verbálních a neverbálních projevů.

Zkušenosti ukazují, že značnou část informací získává člověk z tzv. neverbální komunikace. Neverbální komunikace, často označovaná jako neverbální chování nebo řeč těla, je způsob předávání informací, stejně jako u mluveného slova, ale s tím rozdílem, že je ho dosaženo pomocí výrazů obličeje, gest, doteků, pohybů těla, postoje, ozdob těla (oblečení, šperky, účes, tetování atd.), a dokonce i tónu, zbarvení a síly hlasu příslušné osoby (a nikoli vyslovením daného obsahu). Je tedy důležité odečítání výrazu tváře, způsoby držení těla apod. Z toho je jasně vidět, jak jsou použita gesta v rizikové situaci zásadní.

Naším cílem zde je vysvětlit významy gest, a tím dát strážníkovi několik jednoduchých návodů, jak postupovat při zklidňování vyhocené situace a čemu věnovat pozornost. Musíme dát pozor na gesta. Některé signály, které vysíláme během hovoru, aniž bychom si je uvědomovali (rozšíření zorniček, úsměv, pohyb obočí), jsou všem lidem srozumitelné, bez ohledu na jejich sociokulturní původ. Jiným typem signálů ovšem jsou úmyslná gesta, která nahrazují význam konkrétního slova nebo výrazu. Tyto signály pak fungují podobně jako cizí jazyk, avšak s tím rozdílem, že máme většinou pocit, že rozumíme. Význam, který danému gestu přisuzujeme, se může zásadně lišit od významu, který mu přisuzuje partner. Používáme proto jen gesta ukazující směr, velikost, výšku, tvar apod.

Jak uvádí Joe Navarro, do části neverbální komunikace spadá i mimika, zrakové projevy, pohyby hlavy a jejich jednotlivých částí. Mimika je způsobena stahy obličejových svalů. Pomocí ní sdělujeme jak vědomě, tak nevědomě mnoho cenných informací. Z hlediska neverbální komunikace se budeme zaměřovat na části čela, obočí, pohledu očí, polohu nosu a polohu hlavy.

Pokud si u člověka, se kterým se nacházíme v konfliktní situaci, povšimneme zamračeného čela, je pravděpodobné, že se jedná o signál agrese a protějšek se začíná mobilizovat k určitému projevu. Může se ale také jednat o projev nesouhlasu, který konfliktní situaci může předcházet. Neagresivní přístup nám vyjadřuje vysoko vytažené obočí. Tento výraz nám napovídá to, že protivník nás bude chtít přesvědčit, že právě jeho zájem a myšlenka je jediná správná.

Pokud člověk vyzdvihuje nos, dá se očekávat, že se bude chtít dostat psychicky nad nás a jednoznačně vyjádřit svůj názor i za možnosti zvýšené agrese. Dá se totiž předpokládat, že s naší myšlenkou či zájmem nesouhlasí. Co se týká oblasti dolní čelisti, dá se z jejích projevů vyčíst, jestli bude protivník jednat agresivně. Agresivita se zpravidla následně projeví, pokud protivník předsunuje čelist nebo pokud tiskne zuby k sobě. Na druhou stranu, pokud má násilník tendenci zasouvat dolní čelist zpátky, tento projev značí neschopnost oponovat agresivnímu postoji.

Jako dobrý zdroj informací funguje poloha celé hlavy. Jestliže člověk hlavu sklápí, nesouhlasí s naším zájmem či myšlenkou. Ale také to značí defenzivní postoj člověka a nepředpokládá se, že by takto projevující se člověk na nás zaútočil. Když člověk uhýbá pohledem, dá se předpokládat, že začne oponovat, protože s naší myšlenkou nesouhlasí.

Povšimněme si rysů obličeje člověka, který není ve stresu. Oči jsou uvolněné a rty by měly být plné. Tvář člověka ve stresu je napjatá a mírně zkřivená, obočí je svraštělé a na čele se vytvořily vrásky. Dokonce i při ojedinělém setkání s libovolnou osobou bychom se měli pokusit poznat její „výchozí stav“ na začátku vzájemné komunikace. Určení výchozího chování konkrétního člověka má zásadní význam, protože nám umožňuje poznat, kdy se od něj odchýlí, což může být nanejvýš důležité a poučné.<sup>23</sup>

Zakrývání očí je neverbální chování, které může nastat, když se cítíme ohroženi nebo když se nám nelíbí, co vidíme. Přimhouření očí a jejich zavření nebo zaclonění je akt, který se vyvinul k ochraně mozku, aby „neviděl“ nežádoucí scény, a k vyjádření našeho opovržení vůči druhým.<sup>24</sup>

Úspěšné pozorování chování lidí, sběr neverbálních informací k posouzení jejich myšlenek, pocitů a úmyslů je dovednost, která vyžaduje řádnou přípravu a neustálou praxi. Budme svědomitými pozorovateli svého okolí. Soustředěné pozorování je pro úspěšné čtení v lidech a rozpoznání jejich neverbálních signálů totiž naprosto nezbytné.

---

<sup>23</sup> NAVARRO, Joe. Tajemství řeči těla: gesta, která prozradí více než slova. Praha: Grada, 2019. 189 s. ISBN 978-80-271-2477-0.

<sup>24</sup> NAVARRO, Joe; KARLINS, Marvin. Jak prokouknout druhé lidi: příručka bývalého experta FBI. Praha: Grada, 2010. 215 s. ISBN 978-80-247-3350-0.

## Situační povědomí

Situační povědomí je smysl pro to, kde se člověk právě nachází. V nejprostějším slova smyslu je to vědomí toho, co se kolem nás děje a bude dít. Konkrétněji jde o schopnost rozpoznat, zpracovat a pochopit faktory důležité pro vlastní zdraví a bezpečí, zejména potenciální hrozby a únikové cesty. Když přestaneme dávat pozor na své okolí, začneme se soustředit na jednu činnost nebo se zabývat prací či osobními problémy, přicházíme o schopnost přijímat důležité informace z okolí, což nás venku snadno dostane do nebezpečí.

V případě řízení se nám pozornost snižuje povídáním nebo psaním SMS zpráv. Nepozornost při řízení je příčinou mnoha nehod. Sledováním a hodnocením okolí udržujeme kontrolu nad tím, co se nám může stát. Dobré situační uvědomění z nás udělá obtížnější cíl, protože útočníkům nedopřejete příležitost.

Obecně řečeno je situační uvědomění instinktivní schopnost, kterou sice máme všichni, ale jen malé procento z nás jí věnuje pozornost. Ve většině případů bychom měli být schopni vytušit problém a vyhnout se mu, než k němu skutečně dojde. Naslouchejme svým vrozeným obranným mechanismům, své intuici. Jakmile se to naučíme, rapidně tím zvýšíme svoje bezpečí.

Nicméně někdy se můžeme snažit sebevíc, ale problémy si nás stejně najdou a musíme na ně reagovat. Vnímání situace nám pomůže lépe se připravit i na to. Nelze udržovat stav zvýšené bdělosti pořád a všude. Je rozdíl mezi připraveností a paranoiou. Kdykoliv jsme poblíž jiných lidí, zejména neznámých, je opatrnost na místě, aby nás náhlý konflikt nezastihl nepřipravené. Zkrátka to znamená všítat si všeho, co je nějak neobvyklé, a nezahrnuje to jen věci, které vidíme, cítíme nebo slyšíme, ale i reakce ostatních lidí na něco, co sami přímo nevnímáme.

Ve stavu zvýšené ostražitosti nemůžeme strávit celý život. Je to emocionálně i fyzicky neudržitelné. Z toho důvodu se musíme naučit svou ostražitost stupňovat podle toho, co se kolem nás děje. Podvědomá pozornost je ve veřejném prostoru důležitá. Vnímat auta, lidi, vstupy do budov, rohy domů a všechna místa, kde by se mohl skrývat útočník nebo kam bychom se mohli uchýlit v případě, že k něčemu dojde.

Ať děláme cokoli, buďme sebejistí a snažme se vypadat sebevědomě, aniž bychom na ostatní působili jako hrozba nebo výzva. Chodíme s hlavou vztyčenou a nenápadně skenujme bezprostřední okolí. Sledujme, kdo a co se k nám blíží, vnímejme věci kolem sebe a čas od času se podívejme i za sebe. Když zaregistrujeme jakékoliv neurčité nebezpečí, něco neobvyklého, zaměřme se na to, ale nepřestávejme vnímat okolí. Může to být člověk či skupina lidí, kteří se chovají podivně, někdo, jehož vystupování nám je nepříjemné, někdo, kdo vypadá nebo se chová neobvykle, nebo skupina lidí, kteří zřejmě reagují na něco, co my nevidíme.

Vědomá pozornost na vyšší úrovni přichází v úvahu ve chvíli, kdy se zdá, že zjištěná hrozba míří na nás. Zde může vyvstat potřeba verbálně deeskalovat nebo fyzicky kontrolovat nastalou situaci. Bude potřeba vnímat okolostojící přihlížející, kteří jsou potenciální hrozbou, nebo naopak možným zdrojem pomoci, všechny únikové cesty, improvizované zbraně a ostatní faktory v závislosti na taktice situace, v níž jsme se ocitli.

Abychom si procvičovali situační uvědomění, zkoušejme sledovat chování lidí v nákupních centrech. Nemají celistvou představu o tom, co se děje kolem nich, nebo dokonce přímo před nimi. Naštěstí je pozorování dovednost, které se lze naučit. Získat povědomí o světě

kolem sebe není pasivní akt. Je to vědomé, záměrné chování, jehož dosažení stojí úsilí, energii a soustředění a k jehož udržení je třeba neustálé praxe.<sup>24</sup>

Klíčem k pochopení neverbálního chování je pozorování v souvislostech. Když se snažíme porozumět neverbálnímu chování v praktických situacích, pak platí, že čím lépe pochopíme kontext, v němž se situace odehrává, tím více nám bude jasné, co znamená.

Naučme se rozpoznávat a dekodovat neverbální chování, které je univerzální. Některé tělesné projevy jsou považovány za univerzální, protože je obdobně používá většina lidí. Například když lidé tisknou rty k sobě tak, aby téměř nebyly vidět, jedná se o jasné a běžné znamení, že jsou znepokojeni a něco není v pořádku. Toto neverbální chování, označované jako svírání rtů, je jedním z univerzálních signálů.

Čím více těchto univerzálních neverbálních projevů dokážeme rozpoznat a přesně interpretovat, tím zdatnější budeme při posuzování myšlenek, pocitů a úmyslů lidí kolem nás. Když jednáme s druhými, zkusme určit výchozí stav jejich chování. Prozkoumáním toho, co je normální, začneme rozpoznávat a určovat, co je nenormální.

## Výrazy těla

Do této části patří gesta, postoje těla a tělesný kontakt.

Gesta jsou pohyby zejména rukou, které provádíme při tom, když oznamujeme nějakou informaci. Doprovází zpravidla slovní projev člověka za účelem doplnění jeho významu. Je dobré se zaměřit na polohy paží, rukou, pěstí, ukazováčku a dlaní.

Pokud člověk dává paže před sebe současně s dlaněmi směřujícími k nám, dá se předpokládat, že nebude jednat agresivně a jeho útok je nepravděpodobný. Naopak pokud člověk natáhne své paže se zdviženým ukazováčkem (často doprovázeno výhrůzkami), dá se očekávat, že pokud budeme jeho výhrůžky opěťovat, bude protivník jednat agresivně a dost možná zaútočí. To platí i pokud protivník začne zatínat ruku v pěst, či pokud přejde z gest do bojového střehu. Polohy paží jsou spjaty s pohyby rukou. Když však člověk vzpaží či předpaží, nechce se dostat do bojové situace.

Postoje těla souvisí s celkovým výrazem člověka, kam spadá energie, kterou vyzařuje, vzpřímený postoj i pohled, který je v souladu s polohou hlavy. Souvisí také s pohybem. Jestliže je člověk energický, dívá se přímo do očí, pohybuje se impulzivně a trhaně a současně pomocí gest vydává signály agresivity, pak se dá jednoznačně očekávat útok či agresivní postup během probíhající konfliktní situace. Na druhou stranu, pokud člověk působí pasivním dojmem, má sklopenou hlavu, paže směřují dolů a jeho projev je rozvášný a neútočný, dá se očekávat, že člověk, který se takto projevuje, nebude agresivní.

Postavení a proxemika jsou o tom, jak kontrolujeme prostor kolem sebe. Měli bychom si vybrat místo, které nám umožní vidět co možná největší část místnosti, zvláště co možná nejvíc vchodů do ní. V ideálním případě by mělo být pro kohokoliv těžké, aby se nám dostal za záda. Být připravený k boji je jedna věc. Být připravený k útěku je něco jiného. Být připravený k obojímu je jednoduše praktické. Správné postavení takticky

---

<sup>24</sup> MILLER, Rory; KANE, Lawrence A. Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci. Praha: Mladá fronta, 2018. 287 s. ISBN 978-80-204-5038-8.

posiluje naši sebe prezentaci, protože to vypadá, jako že víme, co děláme. Velkou částí sebe prezentace je vyzařování aury schopností. Čím schopnější jsme, tím silnější bude naše sebe prezentace.

Během komunikace je váha těla přirozeně rozložena na obou nohou a ruce jsou v komunikační pozici, ze které je možné nejen důrazně neverbálně působit, ale také reagovat na případný útok. Strážník zkrátka nesmí mít ruce za zády, nebo dokonce v kapsách. Při komunikaci budou jeho neverbální projevy probíhat automaticky a zcela spontánně. Pokud se kontrolovaná osoba začne například přibližovat, strážník automaticky zdvihá ruce výše, než je měl v situaci, kdy kontrolovaná osoba seděla například čtyři metry od něj.

Z jednání strážníka by měla být cítit korektnost a profesionalita. Strážník by si měl být svým chováním naprosto jist, protože ví, že zákon je na jeho straně a on není v pozici, kdy by se měl obhajovat, musel se rozčilovat, nebo se dokonce snažil danou osobu svým chováním zastrašit.

Komunikace strážníka by vždy měla vycházet ze zásad empatického chování. Toto téma souvisí s použitím donucovacích prostředků víc, než by se mohlo na první pohled zdát. Strážník totiž může vhodně zvolenou komunikací předejít zbytečnému konfliktu, který může lehce přerůst ve fyzický útok na něj nebo další osoby. Při komunikaci je tedy zásadní dodržování korektního, klidného, ale rozhodného chování.

Pokud není strážník přímo v rizikové situaci, neměl by používat taková gesta, která mohou u osoby, se kterou komunikuje, navodit pocity jeho přílišné nadřazenosti. Jakmile se osoba začne například rozčilovat, protože se domnívá, že jí byla neoprávněně uložena pokuta, měl by strážník odpovídat klidným, ale sebevědomým tónem. Stavba věty jeho odpovědi by měla vypadat přibližně takto: „Já chápu, proč jste rozčilený, ale dopustil jste se přestupku (toho a toho), a proto musím postupovat podle zákona (toho a toho)!“ Takto nebo obdobně vhodně zvolenou formulací může strážník předejít vyhocení komunikace, tedy situaci, kdy se z relativně klidného rozhovoru stává každou větou ostřejší a ostřejší výměna názorů, končící až fyzickým napadením strážníka.

Násilí je způsob komunikace. Komunikace může sloužit k odvedení pozornosti, aby mohl pachatel kontrolovat vzdálenost mezi námi. Díky tomu se dostane blíž a naplno využije moment překvapení pro nečekaný útok. To znamená, že musí stát ve vzdálenosti maximálně metr a půl, pokud nás chce zasáhnout čímkoliv jiným než střelnou zbraní. Čím blíž je, tím hůř rozpoznáme nebezpečí, a tím hůř se můžeme bránit. Může se nás zeptat na cestu. Zatímco se přibližuje, odhaduje naši ostražitost, propočítává šanci na úspěch a nenápadně se připravuje k útoku.

Vzdálenost znamená čas, a čím dál jsme, tím menší nebezpečí představuje nečekaný útok. Často se můžeme dostat velmi blízko tím, že stojíme ve správném úhlu. Místo abychom se postavili přímo proti potenciálnímu útočníkovi nebo někomu, koho se snažíme zklidnit, stojíme spíše lehce vedle něj nebo prostě z boku. Stůjme uvolněně, bok po boku jako kamarádi.

Vzdáleností osob při neverbální komunikaci se zabývá proxemika, která studuje využitelnost a uspořádání lidí v prostoru. Vzdálenosti a jejich změny mezi navzájem komunikujícími lidmi nám společně s výrazy těla napoví, jaký vztah k sobě lidé mají, jak na sebe působí a co se dá očekávat v dalším průběhu konfliktní situace.

### **Intimní vzdálenost**

**Pokud je vzdálenost mezi lidmi intimní, jedná se o vzdálenost 45 cm a menší.** Tuto vzdálenost můžeme vnímat ze dvou pohledů. Z pohledu kladného a záporného. Ten kladný je zpravidla intimní vzdálenost mezi dvěma lidmi, kteří se mají rádi nebo kteří se osobně velmi dobře znají. Druhý pohled na tuto vzdálenost je záporný a typickou situací je souboj mezi dvěma lidmi. Na veřejnosti se intimní vzdálenost považuje za nepřiměřenou, pokud se nejedná o prostor, ve kterém není mnoho místa.

### **Osobní vzdálenost**

**Jedná se o vzdálenost od 45 cm do 120 cm, kterou si každá osoba hlídá při komunikaci s jinými lidmi.** V této vzdálenosti se zpravidla nenachází osoba, kterou neznáme nebo se kterou jednáme. V této vzdálenosti okolo nás je osobní prostor, který se každý z nás snaží chránit. A to jak v běžném životě, tak v konfliktní situaci. Pokud je tento prostor porušen během sebeobrané situace, dá se očekávat navázání fyzického kontaktu ze strany protivníka.

### **Společenská vzdálenost**

**Jedná se o vzdálenost v rozmezí od 120 cm do 3,7 m.** Je typická pro poklidnou komunikaci mezi dvěma lidmi.

### **Veřejná vzdálenost**

**Co se týká konfliktní situace, je tato vzdálenost typická pro udržení obranného prostoru při útoku či agresivním postupu útočníka.** Příkladem může být ustupování do této vzdálenosti při útoku člověka, který je pod vlivem alkoholu či jiné návykové látky.

Reálně je to tak, že se komunikace nenachází na stupnici síly. To síla se nachází na stupnici komunikace: rozsah a styl, účastníci komunikace, tempo, tón, výška a hlasitost. Hovoříme pomalu a zřetelně: soustředíme se na pečlivou výslovnost. Vyhýbejme se složitým slovním obrátům: používejme jednoznačné a běžně používané výrazy.

Mluvíme v krátkých jednoduchých větách, slova a věty, které jsou podle nás klíčová, vždy opakujeme. Velice důležité jsou prvky hlasu, hovoříme srozumitelně, kontrolujeme svůj hlas, pomlky, hovoříme melodicky (nehovoříme monotónně). Díky tomu lidé poznávají naše emoce, záměry a zaujetí. Tempo a hlasitost naznačují intenzitu. Tón a výška naznačují charakter emoce.

Výška hlasu ukazuje strach. Konkrétně je to projev toho, že do systému vstoupily stresové hormony. Lidé pod tlakem stresu mívají vysoký a pištivý hlas, což může být vtipné, ale znít vtipně nechceme, když někoho zklidňujeme. Proto je hluboký hlas výhodou při uklidňování ostatních. Vyzařuje, že nemáme strach, a absence strachu znamená bezpečí. Pokud se hlas zvýší, zvýšilo se množství adrenalinu. Právě jsme o krok blíže k akci. Pokud se tón změnil z módu „poraněný“ na „naštvaný“, pak se protějšek právě rozhodl, na kom bude ventilovat

svou frustraci. Totéž platí pro hlasitost. Sami své tempo, tón, výšku a hlasitost mějme taky pod kontrolou. Jsou to základní elementy naší řeči, které lidem naznačují, kdo jsme.

Pokud je ten, s kým komunikujeme, hlasitý a křičí, křičíme taky, ale jen na vteřinu. První slovo zařveme hlasitěji než přestupce a pak snižujeme tempo i hlasitost. Je pozoruhodné, jak spolehlivě pak zpomalí a ztiší se, aby byl s námi ve shodě. Občas to musíme párkrát zopakovat. Týká se to jen hlasitosti a tempa, jinak se snažíme o hluboký hlas, abychom neprojevovali strach a nabízeli bezpečí. Tón zachováváme neutrální, beze vzteku nebo strachu, a hlavně aby neměl pocit, že ho soudíme.

Verbální úroveň je mnohem složitější než všechny ostatní úrovně dohromady. Křik taky. Šepot někdy přitáhne pozornost lépe než cokoli jiného. Vhodná taktika může sahat od prosby přes rozhodování, příkazy, hádku nebo doporučení až po matení druhé osoby. Při stanovování hranic jednání mluvíme krátce a důrazně.

Když někdy řekneme něco, co nedává smysl, útočníka tím můžeme na okamžik zarazit, než se s tím jeho mozek vyrovná. Pokud si uvědomíme, že deescalace nefunguje, a už nemáme jinou možnost, než přejít do fyzického konfliktu, možná by ještě šlo útočníka trochu mentálně zaskočit, což nám poskytne krátkou příležitost k protiútok, než se mu to v hlavě zase přepne. Toto zaskočení vyvoláme nesouhrou mezi tím, co druhý člověk očekává, a tím, co doopravdy řekneme nebo uděláme. Obvyklým příkladem je položení otázky. Zatímco se útočník soustředí na naše slova nebo přemýšlí nad odpovědí, máme chvíli času na protiakci. To může být užitečné zejména při konfrontaci s více útočníky. Zeptejme se na něco zcela nečekaného jako „Kolik je hodin?“ Po dobu soupeřova momentálního zmatení budeme mít příležitost jednat.

Hodně z toho, o čem už byla řeč, včetně naslouchání a práce s hlasem, je při jednání s emocionálně rozrušenými lidmi klíčové. Mluvit pomalu, tiše a hlubokým hlasem (uklidňovat, ale nepoučovat) je důležité. Při naslouchání máme dvojí cíl: porozumět vnitřní logice člověka a najít společnou řeč. Mluvme jednoduše. Krátká slova, krátké věty. Nejdůležitější je naslouchat. Pokud nasloucháme, přestupce mluví. Pokud mluví, neútočí. Dynamika útočníků nebude jen ovlivňována, ale přímo určována charakterem problému. My si problém nevybíráme. Musíme se přizpůsobit. Součástí porozumění útočníkovi je naslouchání.

Je jen pět typů míst, kde se dá násilí považovat za obvyklé.

- 1 Tam, kde se mladí muži shlukují do skupin.** Spousta testosteronu, spousta blbosti. Spousta lidí hluboko uvnitř svých opičích mozků se snaží budovat status, získat reputaci a předvádět se. V nejhorším případě se navzájem mohou hecovat k horším a horším násilnostem.
- 2 Tam, kde se mění myšlení lidí.** Drogy, alkohol, a dokonce i rituální bubnování zbavuje zábran. Žádná droga nás neudělá chytřejšími. Lidé jsou po drogách hloupější a zhoršuje se jim úsudek.
- 3 Tam, kde jsou spory o teritorium.** Války místních gangů o území. Bitevní zóny. Teritorium ani nemusí být skutečné – fotbaloví chuligáni si běžně domlouvají rvačky, aby se ukázalo, kdo je pánem.
- 4 Tam, kde neznáme místní pravidla.** V místním lokále plném štamgastů to může být nepříjemné. První čtyři případy jsou místa, kde je pravděpodobné sociální násilí.
- 5 K násilí dochází i na opuštěných místech.** Na místech beze svědků.<sup>22</sup>



## 4.3 Vedení komunikace a asertivní jednání

Abychom dosáhli úspěšného vedení komunikace, je důležité zvolit správný styl zejména našeho verbálního projevu. To je ovlivněno nejen schopnostmi, se kterými se narodíme, ale hlavně komunikačními dovednostmi, které se naučíme a které během života získáme. Mezi tyto dovednosti patří to, jak člověk dokáže aktivně naslouchat, jednoznačně vyjádřit svůj názor a jak dokáže ostatní lidi přesvědčovat.

Dovednosti správného vyjadřování se projevují tak, že člověk dokáže komunikovat bez zbytečného napadání a urážení druhých lidí. Přitom je důležité zachovat si sebedůvěru. Během správné komunikace je podstatné, abychom zachovali úctu jak k druhé osobě, tak k sobě samému. Komunikační dovednosti jsou podstatné při vedení jakékoliv konfliktní situace, aby člověk dokázal prosadit svůj zájem. Jednání, které je popsáno v předešlých řádcích, se nazývá asertivní jednání. Jde o ideální styl vedení verbální komunikace.

Existují další dva způsoby vedení komunikace. Prvním je agresivní jednání. Člověk jednající agresivně chce za každou cenu prosadit svůj názor a za tím si také jednoznačně jde. Zároveň ignoruje požadavky ostatních. Dochází k urážení a časté výbušnosti ze strany agresivně jednajícího člověka. Jednání se projevuje urážením a srážením sebevědomí lidí, kteří s ním komunikují. Tomuto člověku nezáleží na požadavcích a právech ostatních. Co se týká samotného vedení komunikace, dá se předpokládat, že člověk, který jedná agresivně, se bude snažit dostat psychicky nad toho, s kým hovoří. Tvrdě a neoblomně za použití jakýchkoliv urážlivých a neslušných projevů se bude snažit docílit prosazení svého zájmu.

Druhým způsobem vedení komunikace je pasivní jednání. Člověk, který jedná pasivně, nesděluje své názory. A pokud ano, tak je ztěžka vyjadřuje. Konfliktním situacím se zpravidla vyhýbá. Z vyjádření pasivně jednajícího člověka vyzařuje nejistota a bezradnost. Toto jednání se týká spíše introvertů, kteří během konfliktní situace zpravidla nezaujímají pozici nadřazeného útočníka, který bezohledně prosazuje svůj názor. Své projevy chování a komunikace mají pasivní jedinci umírněné a promyšlené. Vystupují pasivně a zamyšleně. Pasivita je způsobena často horší schopností vyjadřování a menší sebedůvěrou. Svým emocím nenechávají volný průběh.

Nás však zajímá forma asertivního jednání. Takto jednající člověk se necítí manipulovaný ani pasivní nebo agresivní, přičemž jedná tak, že nemanipuluje s jinými lidmi. Dokáže rozpoznat hranici, kdy by se mohl stát manipulovatelným, a pohotově ji odvrátí. Vystupuje sebevědomě. Nevyjadřuje se ironicky, nepůsobí arogantně. Z vyjadřování jde cítit sebejistota. Dokáže jasně a přesně vyslovit své stanovisko. Mluví zřetelně a srozumitelně s hlavou vztyčenou a s pohledem do očí. Jasně definuje, jak se na situaci dívá a jak si představuje její řešení. Dá se jednoznačně říci, že takové jednání je pro strážníky ideální.

Asertivní člověk zdravě prosazuje svá přání a potřeby, aniž by to dělal na úkor druhých lidí. Výraz asertivita, asertivní má svůj původ v latině (assere – osobovat si něco, tvrdit, ujišťovat, zdůrazňovat). Jedná se o zdravé sebeprosazování, ale také o způsob komunikace a jednání, kterým člověk vyjadřuje a prosazuje upřímně, otevřeně a přiměřeně své myšlenky, city, názory a postoje jak pozitivní, tak i negativní podoby.

Pro některé jedince tvoří asertivita celoživotní strategii jejich jednání. Asertivitu je možné definovat jako způsob chování, který vede k dosažení cíle a který je právě ještě přijatelný

pro všechny zúčastněné, aniž by měli pocit, že se děje něco na jejich úkor. Jinými slovy je možné asertivitu definovat jako způsob sebeprosazení, který je právě ještě situací typu výhra pro všechny účastníky jednání. Vzájemná výhra znamená princip vzájemného zisku z dané situace. Je to ideální cíl, ke kterému bychom měli směřovat, protože za sebou nechává všechny spokojené, dlouhodobě bez špatných pocitů.

Každý člověk je denně účastníkem různých jednání. Neustále musí komunikovat. Při komunikaci si každý z nás může vybrat svou roli a zvolit svůj postoj k dané situaci. K úspěšnému a příjemnému dni nám může pomoci asertivní jednání a proaktivní přístup. Vyjadřovat vlastní pocity přiměřenou formou. Schopnost požádat o to, co potřebuji. Přijmout odmítnutí bez pocitu urážky. Umět vyjádřit kritiku i pochvalu. Během vyhocené komunikace stačí odpovědět „ne“, nic nepřidávat. Vyhýbat se odpovědi „nemohu“. Nepodléhat nutkání podávat vysvětlení. Vyhýbat se omlouvání.

Je velice důležité se při komunikaci vyhnout působení manipulace. Je to snaha o prosazení postoje tím, že se nás manipulátor snaží ovlivňovat a vnucovat nám svůj názor. Mnoho lidí neumí jasně sdělit, co mají na srdci. Jsou však mistry v manipulování s náznaky. Manipulativní chování je protipólem asertivity. Jedním ze základních úloh asertivity je manipulativní chování rozpoznat a zastavit, což ovšem není vůbec jednoduché. Někdo volí manipulaci předstírající bezmocnost, jiný zvolí agresivní styl.

Je důležité zdůraznit, že i přesto, že člověk dodrží všechna pravidla správného vedení verbální i neverbální komunikace, nemusí toto jednání vést ke kýženému cíli. Ať už je to vyhnutí se fyzickému napadení, či prosazení své myšlenky. Jedná se však o zásady, které člověka dodržujícího tato pravidla podstatně přiblíží k úspěšnému ukončení konfliktu.

První a nejdůležitější zásadou je vést komunikaci asertivně. Vystupovat patřičně sebevědomě, avšak s pokorou. Vyhýbat se aroganci, urážlivým a hanlivým projevům. V mnoha případech lze jednoduše předejít konfliktní situaci tím, že dodržíme dvě důležitá pravidla.

Tím prvním je, že zřetelně řekneme, co si představujeme. Ověříme si, zda druhá osoba rozumí, a zároveň ji požádáme o to, aby řekla, co si pod oním výrokem představuje a jaký má na něj názor.

Druhým pravidlem je zeptat se protějšku, co si myslí, když říká to a to. Je totiž lepší požádat o vysvětlení namísto toho, že se později dostaneme do problémů.

Konfliktní situace jsou často doprovázeny emocemi, které ovlivňují jejich průběh. Proto je důležité, aby si lidé, kteří se do konfliktních situací dostanou, dávali pozor na projev své neverbální komunikace (ta je popsána v předešlé kapitole). Člověk, se kterým komunikujeme, si totiž povšimne, že svou přehnanou gestikulací a prudkými pohyby vyjadřujeme nevraživý postoj k jeho osobě.

Je důležité dávat si pozor na hlasitost a tón hlasu. Během vedení komunikace bychom měli dodržet ideální vzdálenost, která by neměla být nepříjemně malá ani velká. Důležitá je kontrola prostoru a zároveň se nenechat zatlačit do nepříjemného místa. Po celou dobu probíhající komunikace v konfliktu bychom měli být co nejvíc soustředění.

# 5

## **STRAVOVÁNÍ A DODRŽOVÁNÍ PITNÉHO REŽIMU při směnném provozu městské a obecní policie**

### 5.1 Odolnost organismu a výživa

Příjem potravy s určitým složením a energetickou hodnotou je nutnou podmínkou života. Přestože je tento fakt všeobecně známý, existuje v oblasti výživy v souvislosti s optimální adaptační funkcí řada problémů. Lidé z mnoha důvodů nepřijímají potravu, která by množstvím a skladbou odpovídala potřebám jejich životního stylu. Například často není v souladu energetická bilance přijaté potravy a vynaložené námahy v souvislosti s aktivitou. Jedinci se nezdá v oblasti vlastní výživy dopouštějí chyb natolik zásadních, že přímo omezují, nebo dokonce ohrožují své předpoklady zvládat zátěž související s jejich životem v daných podmínkách.

Z psychologického hlediska jsou důležitými činiteli hlad, chuť k jídlu, stravovací či potravinové návyky, postoje k jídlu, jeho dostupnost apod. Pocit hladu se u člověka dostavuje po několika hodinách od posledního jídla. Pocit hladu, jak naznačují výsledky výzkumů, není způsoben pouze stahy prázdného žaludku. Ty sice tento pocit zesilují, ale hlad je možno zažívat i bez nich. Jistou roli přitom hraje i zvyk jíst v určitou dobu. Fyziologicky je hlad vyvolán snížením množství některých látek v krevní plazmě (předpokládá se, že jde o glukózu, lipidy, aminokyseliny), poklesem teploty krve a také stahy prázdného žaludku. Pocit hladu, podněcovaný chutí na jídlo, způsobuje chování zaměřené na získání potravy. Člověk je pak schopen jíst i látky těžko stravitelné, nezdravé, nebo dokonce nepoživatelné a škodlivé.

Výběr poživatin (je-li vůbec možný) je ovlivňován chutí jíst. Utváří se jako návyk ve vztahu k jídlu v souvislosti s kulturními vlivy, sociálními zvyklostmi, individuálními konzumačními stereotypy apod. Vlastní chuťové vjemy jsou u člověka zprostředkovány receptory v ústní dutině, hltanu a na povrchu jazyka, označovanými jako chuťové pohárky. Chuťové receptory jsou stimulovány chemickými látkami rozpuštěnými ve slinách nebo jiných tekutinách.

Rozlišují se čtyři základní chutě: sladká, slaná, hořká a kyselá. Další chuťové dojmy vznikají jejich kombinacemi. Jak známo, jazyk je nejcitlivější na sladkou chuť na špičce, na slanou chuť na bocích své přední strany. Boční strany zadní části jazyka jsou nejvíce



citlivé na kyselou chuť a zadní část na hořkou chuť. Nicméně do určité míry je ke všem základním chutím vnímavý celý jazyk. Chuť rovněž vykazuje adaptabilitu. Po jisté době si navykneme na výraznou chuť poživatiny a intenzita příslušného vjemu se snižuje. Chuťové vjemy silně ovlivňuje také čich a teplota potraviny. Subjektivně příjemná, chutnající potrava podporuje trávení stimulací tvorby žaludečních šťáv. Chuťové preference se mění s věkem.

Energii potřebnou na zvládnání zátěže i pro udržování základních životních funkcí získává organismus oxidací živin. Při oxidaci (spalování) se spotřebovává kyslík a vzniká kysličník uhličitý. Energie potřebná pro základní životní funkce se označuje jako bazální energetická potřeba. Obecnou známou zásadou je, že výdeji energie by měl odpovídat příjem, tj. energetická hodnota stravy. Denní konzumace potravy by tedy měla vycházet z energetické bilance organismu.

Jídlo může být využíváno také jako kompenzace utrpěné ztráty nebo odměna za dosažený úspěch. Jsou i lidé, kteří v jídle vidí pouze nezbytnost, s níž se musí vyrovnat co nejrychleji, případně s co nejmenším příjmem živin a vynaložením energie a finančních nákladů.

Adekvátní výživa je základem pro získání energie pro adaptaci na zátěž a pro život vůbec. Proto je důležité věnovat pozornost otázkám účinné regulace příjmu potravy, kterou člověk za běžných okolností provádí. Účinnost regulace příjmu potravy i výdeje energie vůbec je však ovlivňována řadou činitelů vnějších i vnitřních. Názory na to, jaká výživa je správná z obecně zdravotního hlediska a koneckonců i vzhledem k odolnosti vůči zátěži, se průběžně vyvíjejí a také jednotliví badatelé se ne vždy zcela v těchto názorech

shodují. Přesto zřejmě lze vyvodit řadu doporučení pro výživu, jejichž respektování podporuje zdraví a přispívá ke schopnosti zvládat zátěž.

Jedním z východisek úvah o racionální výživě mohou být historické poznatky o potravě našich předků, nazýváme ji paleo strava. Stravu tvořily několik tisíc let převážně semena, divoké plodiny, zelenina, ryby, hmyz, maso a vejce. Tepelně začal člověk systematicky zpracovávat potraviny později, zhruba před deseti tisíci lety. Tepelnou úpravou i dalším průmyslovým zpracováním dochází v potravinách ke změnám na molekulární úrovni do podoby, ve které se v přírodě nevyskytují. Jejich konzumace pak představuje pro lidský zažívací trakt a imunitní systém nepřírozenou zátěž, podobně jako konzumace látek obsahujících ve zvýšené míře tuky a chemicky rafinované cukry, kofein, alkohol apod.

Psychickou i fyzickou odolnost může ovlivňovat množství, kvalita, dávkování i načasování jídla. V západních civilizovaných zemích, na rozdíl od zemí rozvojových, je poměrně častým problémem konzumace potravin s nevhodným složením, malým podílem živin a vysokou energetickou hodnotou. K jejím důsledkům patří různé zažívací obtíže a četný výskyt obézních jedinců v populaci.

Pokud jde o podíl tuků, ten by neměl přesahovat 30 % denního energetického příjmu. Role tuku v lidském metabolismu je složitá. Tuky (mastné kyseliny) lze dělit na nasycené a nenasycené. Nadměrný obsah nasycených tuků v přijímané potravě je pro člověka škodlivý. Zvyšuje množství (špatného) cholesterolu v krvi, což ohrožuje srdce (např. ischemickou chorobou). Proto je vhodné omezovat konzumaci masa (kromě ryb a drůbeže), plnotučného mléka, mléčných výrobků, vajec apod. Mléčné výrobky, maso a vejce však na druhé straně obsahují potřebné bílkoviny (proteiny), takže je nelze z jídelníčku vyřadit zcela, pokud se nechceme při příjmu bílkovin omezit jen na obiloviny či luštěniny, případně ořechy.

V potravě je vhodnější upřednostňovat před nasycenými tuky méně škodlivé tuky nenasycené (ryby, drůbež, rostlinné oleje, vlašské ořechy, semena, sója apod.). Některé z nich jsou dokonce pro zdravou výživu nezbytné jako mastné kyseliny omega-3, působící protizánětlivě, nebo esenciální omega-6, které zánětlivou reakci naopak podporují. Přinejmenším vzhledem k tomu, že zánětlivé procesy jsou na pozadí rozvoje degenerativních chorob (Alzheimerova choroba, mozkové a srdeční příhody), je ve stravě velmi důležitá rovnováha obou skupin tuků omega-3 i omega-6.

Další složky výživy potřebné pro odolnost jsou vitaminy, obsažené zejména v ovoci a zelenině, minerály, zejména sodík, vápník, draslík, zinek, železo, měď apod. (někdy bývají označovány jako stopové prvky – jejich denní potřeba je velmi malá). Pro zajištění energie a buněčného metabolismu jsou potřebné cukry (sacharidy), především přírodní, které jsou obsaženy v ovoci, zelenině a medu. Průmyslově vyrobený cukr ztrácí za použitých vysokých teplot živé enzymy a lidskému organismu neprospívá. Při nadměrné konzumaci má na metabolismus nežádoucí účinky, např. podporuje hromadění tuku (v játrech se glukóza přeměňuje na tukové částice, které se pak větší měrou hromadí v částech těla, jako je břicho, hýždě, podbradek), narušuje mechanismus vyrovnávající hladinu glukózy, podobně jako maso a tuky zvyšuje kyselost krve apod.

Nezbytná k životu je voda, což je vlastně v čisté podobě jediná běžně dostupná přírodní látka. Zdravý dospělý člověk potřebuje denně zhruba 2,5 litru vody.

Jak je tedy patrné, ke zvládnutí zátěže je zapotřebí, aby potraviny obsahovaly řadu látek, jejichž množství a skladba by však v racionální výživě neměly přesahovat určité

meze. Některé látky mají pro zdravou výživu především pozitivní význam. Alkohol může v menším množství působit povzbudivě, odbourávat sociální bariéry a omezovat úzkost, strach či depresi. Tyto účinky však jsou časově omezené a po určité době odezní, což se nezdá spojuje s návratem výchozích nepříjemných či nežádoucích stavů.

Proti mírné konzumaci kávy z kvalitní suroviny nelze mít zásadní námitky, pokud se pije ve chvílích psychické pohody. Tu může dále pozitivně ovlivňovat (např. díky vůni a určitému rituálu spojenému s jejím podáváním). Je-li však důvodem ke konzumaci kávy snaha překonat únavu a ospalost a zvýšit psychický výkon, nelze to z hlediska odolnosti vůči zátěži považovat za vhodné. Nadměrné užívání kofeinu po delší dobu se může podílet na vzniku poruch spánku. Celkově se doporučuje v zájmu racionální výživy, aby strava byla pestrá, bez přejídání a příjem energie odpovídal jejímu výdeji.

## 5.2 Neexistuje zaručený recept na zdravé stravování

Dnešní doba je dobou paradoxů, protichůdných názorů a nesmiřitelných střetů. Nejde o aktuální situaci, kterou prožíváme poslední dva roky, ale o naše stravování, které i ta dnešní situace tak nějak pokrčuje a posouvá tam, kde by spíše nemělo být.

Názory na to, jak by mělo vypadat zdravé stravování, jsou již celou řadu let roztříštěné, s mnoha názorovými proudy a výživovými směry. Výsledkem toho je, že ti, kteří chtějí vědět, najednou tápou v tom, zda je dobré být spíše vegetariánem, nebo masožravcem, zda jíst často a malé porce, anebo jíst menší počet větších a vydatnějších jídel, zda používat máslo, nebo margarín či jestli jsou tedy vejce potravinou zabijákem a spasí nás superpotraviny.

Výživa se stala obětí globálního trhu, výrobců potravin, marketérů, protichůdných vědeckých studií, influencerů a celé řady dalších jedinců či faktorů. Takže, jak z toho ven a nezbláznit se? Je třeba předestřít tak trochu jiný pohled a vlastně takovou jinou stravovací pyramidu, než jak ji doposud známe (tedy také již v mnoha různých podobách).

### Kvalita potravin

Určitě se shodneme v tom, že kvalita, a nikoli kvantita je vždy základem. Jak říkal klasik, nejsme tak bohatí, abychom si kupovali levné věci. Ve výživě to platí dvojnásob – a to nejen v krátkodobém, ale především v dlouhodobém horizontu.

Co si představit pod kvalitními potravinami? Především to, že se rozloučíme s většinou tzv. vysoce průmyslově zpracovaných potravin, které, jak ukazují poslední studie, ohrožují naše zdraví, především kardiovaskulární, zkracují průměrnou délku života, přispívají ke vzniku nadváhy a obezity a způsobují závislost na jejich konzumaci. Dále je třeba se rozloučit s většinou sladkostí, slazených nápojů a rafinovaných olejů. Většinu našeho stravování by tedy měly tvořit nezpracované či minimálně průmyslově zpracované potraviny, nejlépe lokální, sezónní a vyprodukované šetrným způsobem s ohledem na naše zdraví i životní prostředí. I udržitelnost produkce potravin je jedním ze základních faktorů dobrého stravování – ale pozor – i tady už začíná zatínat drápky „ekologická lobby“ se svými rostlinnými vysoce průmyslově zpracovanými potravinami.

## Kuchyňská úprava

Když už tedy máme kvalitní potraviny, je třeba i vědět, jak je správně zpracovat. Nevhodná kuchyňská úprava totiž může způsobit celou řadu problémů – od nedostatečného tepelného zpracování některých potravin, a tak zvýšení rizika vzniku alimentárních onemocnění (otrav z potravin), přes riziko zničení či výrazného snížení obsahů některých živin (například vitaminů, antioxidantů apod.), až po tvorbu potencionálně škodlivých či zdraví ohrožujících sloučenin (akrylamid, PAU, HA, nitrosaminy atd.). Správná kuchyňská úprava nám má zajistit nejen dobrou chuť výsledného pokrmu, ale i dobrou stravitelnost a maximální výtěžnost živin. Některé tradičně a po staletí používané technologie snižují i obsahy přirozeně přítomných antinutričních látek či tolik diskutovaného lepku (například při výrobě tradičního kvasového pečiva).

## Není důležité jen to, co jíme, ale i to, jak jíme a kde jíme

Máme tedy kvalitní jídlo, vyrobené z těch nejlepších surovin a dobrou technologií. Ale tím to nekončí. Na řadě je teď náš organizmus, který má před sebou poměrně náročný úkol – to vše, co jsme zkonzumovali, správně rozložit, vstřebat, přeměnit, optimálně použít či uložit a to, co zbude, vyloučit. A na to potřebuje vytvořit podmínky. Tedy podmínky pro správné fungování našeho gastrointestinálního traktu (GIT). Špatná zpráva je to, že našemu GIT neumíme poručit. Jeho řízení nepodléhá totiž naší vůli, ale reaguje na okolní podmínky. Proto potřebujeme jíst jednak všemi smysly (už jen pohled na jídlo a jeho vůně začíná stimulovat činnost GIT), ale i ve správném prostředí a v klidu, bez pracovních podnětů, které naopak činnost GIT utlumují. Takže v klidu, pohodě, bez stresu a spěchu, u jídelního stolu a bez práce (i bez debat na pracovní či jiné zatěžující téma).

## Množství jídla

Svůj příjem si nemusíme hlídat, když jíme kvalitně. Žijeme v luxusní době, kdy jsme obklopeni jídlem v režimu 24/7. To nikdy nebylo a je to obrovský nápor na naše pudy – pud obživný, který nás žene do jídla, kdykoli jídlo vidíme. Proto potřebujeme mít své pudy (a emoce) pod kontrolou a vědět, kolik bychom toho zhruba měli sníst. A to, kolik bychom toho měli sníst, je otázkou vysoce individuální a záleží na mnoha faktorech: pohlaví, věku, tělesné stavbě, životním stylu, zaměstnání, zdravotním stavu, stresové zátěži aj. Mysleme na to, že v dávnější minulosti, kdy bylo stravování jen ze základních a šetrně vyprodukovaných potravin, tu přesto byla skupinka obézních – tedy těch, kteří měli dostatečný a mnohdy neomezený přístup k jídlu a omezené množství pohybu.

## Systém a styl

Víme co, víme jak, víme kolik, takže teď nezbyvá nic jiného, než dát svému stravování výslednou fazónu. Tedy to, zda budeme jíst dvě, tři či více jídel denně, zda budeme dodržovat časově omezené jezení či budeme dodržovat klasický model snídání, obědů a večeří. Jestli se přikloníme spíše k rostlinné stravě s výrazným omezením či vyloučením masa, anebo zda maso a živočišné potraviny ve svém stravování rozhodně ponecháme. Každému z nás může vyhovovat totiž jiný stravovací styl – ať už díky filozofii, zdravotnímu stavu, životnímu stylu aj. Jen se prosím vyvarujme různých extrémů, především u dětí.

## Několik jednoduchých rad

**Upřednostňujme kvalitu před kvantitou.**

**Vnímejme své pudy a emoce a mějme je pod kontrolou.**

**Jídlo si užívejme, ale nenechme se jím ovládat.**

**Respektujme čas k dílu a čas k jídlu.**

**Jsme tvorové denní, a proto jezme přes den a nikoli v noci.**

## Přehled použitých zdrojů

1. JANÁKOVÁ, Anna. Abeceda bezpečnosti a ochrany zdraví při práci. 5. rozšířené vydání. Olomouc: ANAG, 2011. 504 s. Práce, mzdy, pojištění. ISBN 978-80-7263-685-3.
2. VETEŠNÍK, Pavel; JEMELKA, Luboš. Zákon o obecní policii: komentář. 2. vydání. Praha: C. H. Beck, 2019. xv, 447 s. Beckovy komentáře. ISBN 978-80-7400-729.
3. NOVÁK, Otto, ed. Bezpečnost práce a 50 let VÚBP. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2004. 50 s. ISBN 80-239-3795-2.
4. REJZEK, Jiří. Český etymologický slovník. 2., nezměněné vyd. Voznice: Leda, 2012. 752 s. ISBN 978-80-7335-296-7.
5. SMEJKAL, Vladimír; RAIS, Karel. Řízení rizik ve firmách a jiných organizacích. 2., aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada, 2006. 296 s. Expert. ISBN 80-247-1667.
6. ZUZÁK, Roman; FEJFAROVÁ, Martina. Krizové řízení podniku. 2., aktualizované a rozšířené vydání, Praha: Grada, 2009. 253 s. Expert. ISBN 978-80-247-3156-8.
7. STODŮLKA, Vítězslav. Krizové řízení: (studijní opora pro kombinovanou formu studia). Brno: Vysoká škola Karla Engliše, 2011. 87 s. ISBN 978-80-86710-37-2.
8. ŠIKÝŘ, Martin. Nejlepší praxe v řízení lidských zdrojů. Praha: Grada, 2014. 188 s. Manažer. ISBN 978-80-247-5212-9.
9. Zákon č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů.
10. Zákon České národní rady č. 553/1991 Sb., o obecní policii, ve znění pozdějších předpisů.
11. KOLÁŘ, Pavel. Posilování stresem: cesta k odolnosti. Praha: Euromedia Group, 2021. 367 s. Universum. ISBN 978-80-242-7465-2.
12. CONTRERAS, Bret. Posilování: na anatomických základech. Praha: Grada, 2014. 227 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-5075-0.
13. PÉNICHOT, Alain. Oční jóga: snižte oční únavu a zlepšete svůj zrak! Brno: CPress, 2019. 135 s. ISBN 978-80-264-2714-8.
14. NESTOR, James. Dech: nové poznatky o ztraceném umění. Brno: Host, 2021. 379 s. ISBN 978-80-275-0708-5.
15. MCKEOWN, Patrick. Oxygen Advantage: jednoduché, vědecky potvrzené dechové techniky pro zlepšení zdraví a kondice. Praha: Move Lab, 2021. 379 s. ISBN 978-80-908116-0-7.
16. SATCHIN, Panda. Cirkadiální kód. Brno: Jan Melvil Publishing, 2020. ISBN 978-80-7555-118-4.
17. WALKER, Mattew. Proč spíme. Brno: Jan Melvil Publishing, 2021. ISBN: 978-80-7555-122-1.
18. VÉLE, František. Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy. Vyd. 2. (V Tritonu 1.) Praha: Triton, 2006. 375 s. ISBN 80-7254-837-9.
19. ZEHENTBAUER, Josef. Drogy lidského těla: bez vedlejších účinků. Praha: Portál, 2012. 215 s. Spektrum. ISBN 978-80-262-0159-5.
20. SERVAN-SCHREIBER, David. Uzdravení bez léků a bez lékařů: jak zvítězit nad stresem, úzkostí a depresí bez farmakoterapie a psychoterapie. Praha: Rybka, 2011. 230 s., [4] s. ISBN 978-80-87067-26-0.
21. POLÁK, Karel; Projekt Optima, rigorózní práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2021.
22. MILLER, Rory; KADLEC, Jan. Komunikace v konfliktu. Praha: Mladá fronta, 2018. 173 s. ISBN 978-80-204-4815-6.
23. NAVARRO, Joe. Tajemství řeči těla: gesta, která prozradí více než slova. Praha: Grada, 2019. 189 s. ISBN 978-80-271-2477-0.
24. NAVARRO, Joe a Marvin KARLINS. Jak prokouknout druhé lidi: příručka bývalého experta FBI. Praha: Grada, 2010. 215 s. ISBN 978-80-247-3350-0.
25. MILLER, Rory; KANE, Lawrence A. Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci. Praha: Mladá fronta, 2018. 287 s. ISBN 978-80-204-5038-8.