

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH  
STUDIÍ, Z. Ú., ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**ZVLÁDÁNÍ STRESU PŘI MIMOŘÁDNÝCH  
UDÁLOSTECH ČLENŮ JEDNOTEK SBORU  
DOBROVOLNÝCH HASIČŮ OBCE**

**Autor práce:** Karin Kašparová

**Studijní program:** Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě

**Forma studia:** Kombinovaná

**Vedoucí práce:** PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

**Katedra:** Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

**2023**

VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH STUDIÍ, z. ú.  
Žižkova tř. 6, 370 01 České Budějovice

### ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Karin Kašparová

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Místo studia: České Budějovice

**Název bakalářské práce: Zvládání stresu při mimořádných událostech členů jednotek sboru dobrovolných hasičů obce**

**Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Managing Stress during Emergencies by Members of the Volunteer Firefighter's Corps**

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

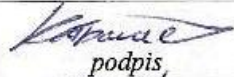

Vedoucí bakalářské práce (jméno a příjmení, titul): PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

Datum zadání bakalářské práce (měsíc, rok): březen 2023


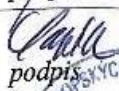

Cíl bakalářské práce:

Hlavním cílem práce je zjistit přístup a zkušenost členů jednotek sboru dobrovolných hasičů vybrané obce k zvládání stresu při mimořádných událostech.

Vedlejším cílem práce je zpracování charakteristiky stresu, mimořádných událostí a posttraumatické intervenční péče.

|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
| Student:<br>Karin Kašparová                 | 2.3.2023<br>datum | <br>podpis |
| Vedoucí práce:<br>PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D. | 2.3.2023<br>datum | <br>podpis |

Schvaluji zadání bakalářské práce:

|  |                   |   |
|--|-------------------|---|
| Vedoucí katedry:<br>doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.                               | 6.3.2023<br>datum | <br>podpis |
| Prorektor pro studium a vnitřní záležitosti:<br>doc. PhDr. Miroslav Sapík, Ph.D. | 7.3.2023<br>datum | <br>podpis |
| Rektor:<br>doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.   | 7.3.2023<br>datum | <br>podpis |



Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, na základě vlastních zjištění a s použitím odborné literatury a materiálů uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce v elektronické podobě ve veřejně přístupné části infodisku VŠERS, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky vedoucího a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce systémem na odhalování plagiátů.

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PhDr. Štěpánu Kavanovi, Ph.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## ABSTRAKT

KAŠPAROVÁ, K. *Zvládání stresu při mimořádných událostech členů jednotek sboru dobrovolných hasičů obce: bakalářská práce*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2023. 60 s. Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

**Klíčová slova:** stres, mimořádné události, posttraumatická intervenční péče, jednotka sboru dobrovolných hasičů obce, integrovaný záchranný systém, první psychická pomoc

Cílem bakalářské práce je zjistit přístup a zkušenosti členů jednotek sboru dobrovolných hasičů obce k zvládání stresu při mimořádných událostech. Dílčím cílem bakalářské práce je zpracování charakteristiky mimořádných událostí, stresu a posttraumatické intervenční péče.

Teoretická část se zaměřuje na vymezení důležitých pojmů z oblasti zvládání stresu při mimořádných událostech. Práce shrnuje poznatky o mimořádných událostech jejich typů, a o složkách integrovaném záchranném systému. Dále pojednává o stresu, stresorech a zvládání stresu. Poslední kapitolu zahrnují jednotky požární ochrany, první psychická pomoc a posttraumatická péče.

V praktické části jsou analyzovány odpovědi z dotazníkového šetření a podrobně rozebrány.

## ABSTRACT

KAŠPAROVÁ, K. *Managing Stress during Emergencies by Members of the Volunteer Firefighter's Corps: Bachelor Thesis*. České Budějovice: The College of European and Regional Studies, 2023. 60 pp. Supervisor: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

**Key words:** stress, emergencies, post-traumatic intervention care, municipal volunteer fire brigade unit, integrated rescue system, psychological first aid

The aim of the bachelor thesis is to find out an approach and an experience of members of the units of the volunteer fire brigade of the municipality to stress management during emergencies. A sub-objective of the bachelor thesis is to elaborate the characteristics of emergencies, stress and post-traumatic intervention care.

The theoretical part focuses on the definition of important concepts in the field of emergency stress management. The thesis summarizes knowledge about emergencies of their types and about the components of an integrated rescue system. It also discusses stress, stressors and stress management. The last chapter covers fire protection units, psychological first aid and post-traumatic care.

In the practical part, the answers from questionnaire survey are analysed and discussed in detail.

# Obsah

|   |           |
|---|-----------|
| Úvod.....   | 9         |
| <b>1 Cíl a metodika bakalářské práce .....</b>  | <b>10</b> |
| <b>2 Mimořádné události.....</b>  | <b>11</b> |
| 2.1 Mimořádná událost a stupně poplachu .....   | 12        |
| 2.2 Typy mimořádných událostí.....  | 13        |
| 2.3 Integrovaný záchranný systém .....  | 14        |
| 2.4 Složky integrovaného záchranného systému.....   | 16        |
| 2.4.1 Hasičský záchranný sbor České republiky.....  | 16        |
| 2.4.2 Jednotky požární ochrany zařazené do plošného pokrytí kraje jednotkami<br>požární ochrany ..... | 17        |
| 2.4.3 Poskytovatelé zdravotnické záchranné služby .....   | 19        |
| 2.4.4 Policie České republiky.....  | 20        |
| 2.4.5 Koordinace integrovaného záchranného systému při společném<br>zásahu složek.....                | 21        |
| <b>3 Stres a jeho podoby .....</b>  | <b>22</b> |
| 3.1 Stresory.....   | 23        |
| 3.2 Zvládání stresu .....   | 24        |
| 3.3 Akutní reakce na stres .....  | 25        |
| 3.4 Posttraumatická stresová porucha .....  | 25        |
| <b>4 Jednotky požární ochrany, první psychická pomoc a posttraumatická péče .</b>                     | <b>27</b> |
| 4.1 Jednotky požární ochrany.....   | 27        |
| 4.1.1 Vnitřní organizace požární ochrany .....  | 28        |
| 4.1.2 Věcné prostředky požární ochrany.....   | 28        |
| 4.2 První psychická pomoc .....   | 29        |
| 4.3 Posttraumatická péče .....  | 30        |
| <b>5 Praktická část .....</b>   | <b>31</b> |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| 5.1      | Sbor dobrovolných hasičů Lišov .....        | 31        |
| 5.2      | Charakteristika a metodika výzkumu .....    | 31        |
| 5.3      | Výsledky dotazníkového šetření .....        | 33        |
| <b>6</b> | <b>Diskuse .....</b>                        | <b>45</b> |
|          | <b>Závěr.....</b>                           | <b>49</b> |
|          | <b>Seznam použitých zdrojů .....</b>        | <b>51</b> |
|          | <b>Seznam zkratk .....</b>                  | <b>54</b> |
|          | <b>Seznam tabulek, obrázků a grafů.....</b> | <b>55</b> |
|          | <b>Seznam příloh.....</b>                   | <b>56</b> |



## Úvod

Toto téma je v současné době aktuální, jelikož se lidstvo téměř každý den vypořádává s mimořádnými událostmi jako jsou přírodní katastrofy, pandemie nebo teroristické útoky, které mohou vyvolat pocit ohrožení, nejistoty a strachu. Mimořádné události mají významný dopad na společnost a mohou mít negativní důsledky pro většinu lidí, protože mohou být emočně náročné a nejdou kontrolovat ani předvídat. S tímto problémem následně přichází úzkost a stres, s kterými se setkávají nejen lidé zasažení touto událostí, ale i členové složek integrovaného záchranného systému nebo také dobrovolníci. Proto v těchto situacích hraje významnou roli příprava a různé strategie na případné krizové situace. Též může zahrnovat plánování a trénink jako jsou evakuace, záchranné operace a podobně. Tento proces může pomoci snížit úzkost a strach v případě, že mimořádná událost skutečně nastane. Zvládání stresu je významným faktorem pro udržení duševního a fyzického zdraví v každodenním životě, ale stává se ještě důležitějším v dobách při mimořádných událostech. Traumata, které si jednotlivci odnesou mají vliv na každodenní činnost, proto je podstatné mít podporu od rodiny či přátel. Je důležité si uvědomit, že každý člověk reaguje na stres jinak a každý potřebuje jiný přístup k jeho zvládnutí.

Vybrané téma „zvládání stresu při mimořádných událostech členů jednotek sboru dobrovolných hasičů obce“ je pro autorku speciální, jelikož se zaměřila na členy dobrovolných hasičů v Lišově a jejich zvládání stresu při mimořádných událostech. Speciální je z prostého důvodu, autorka je také členem dobrovolných hasičů v Lišově od svých 7 let a sice nejezdí ke katastrofám, ke kterým je sbor volán, avšak měla možnost tento sbor reprezentovat na hasičských soutěžích jak v kategorii dětí, tak dorostenek či na Jihočeské hasičské lize. Z tohoto důvodu bude analyzována a následně navržena opatření, která by vedla ke zlepšení zvládání stresu při mimořádných událostech ve vybrané obci.

# 1 Cíl a metodika bakalářské práce

Hlavní cíl závěrečné práce je zjistit přístup a zkušenost členů jednotek sboru dobrovolných hasičů ve vybrané obci k zvládnání stresu při mimořádných událostech. Vedlejším cílem práce je zpracování charakteristiky stresu, mimořádných událostí a posttraumatické intervenční péče.

Podklady pro teoreticko-metodickou část byly čerpány z knih a skript zapůjčené v knihovně Vysoké školy evropských a regionálních studií a v Jihočeské vědecké knihovně v Českých Budějovicích, jenž danou problematiku přiblížilo.

Praktická část byla vypracována pomocí kvantitativního výzkumu, jehož úkolem je statisticky zpracovat data od skupiny lidí za pomoci dotazníkového šetření, strukturovaného rozhovoru či pozorování. Naproti kvantitativnímu výzkumu je kvalitativní výzkum, který se zaměřuje na hlubší porozumění jevů, jenž je prováděn pomocí hloubkového rozhovoru, pozorování nebo analýzou dokumentů.<sup>1</sup>

Autorka pro tvorbu aplikační části této práce použila dotazníkové šetření, které se skládá z 15-ti otázek, které jsou jak zavřené, tak otevřené, kde členové sboru mohou doplnit své vlastní názory na danou problematiku. Dotazníkové šetření také obsahuje Likertovu škálu. Tyto otázky jsou mířeny především na psychické zdraví členů dobrovolných hasičů v Lišově.

Dotazník byl členům zaslán v elektronické podobě, kdy při sestavování dotazníku byly použity webové stránky Survio.com, které umožňují sestavení dotazníku zdarma a následně je zde k dispozici i shromáždění příslušných odpovědí. Shromážděné odpovědi byly následně analyzovány a vyhodnoceny a vyobrazeny za pomoci sloupcových grafů. Následně byla také vyhodnocena Likertova škála. Po vyhodnocení dotazníkového šetření bylo provedeno několik příslušných návrhů na opatření, která by mohla pomoci členům dobrovolným hasičům v Lišově lépe zvládat stres při mimořádných událostech.

---

<sup>1</sup> KLIMKOVÁ, A., 2015. Kvalitativní výzkum. [online]. [cit. 2023-04-09]. Dostupné z: <http://www.marke.cz/kvalitativni-vyzkum/>

## 2 Mimořádné události

Cílem bakalářské práce je mimo jiné i charakteristika mimořádných událostí, které mohou být velmi stresující a vyvolávat silné emoční reakce. Mnoho lidí zažívá mimořádné události denně, které jsou nevyzpytatelné a nedají se kontrolovat. Proto je důležité mít na paměti, že se tyto události dějí všude kolem nás a jsou nebezpečné pro většinu populace. Dle zákona č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému ve znění pozdějších předpisů je mimořádná událost (dále MU) nepříznivé působení jevu a sil vyvolaných činností člověka, havárie, a také přírodními vlivy, které ohrožují životní prostředí, život, zdraví nebo majetek a vyžadují likvidační a záchranné práce. Pro účely tohoto zákona se také rozumí integrovaný záchranný systém, který koordinuje postup složek při přípravě na mimořádné události a při provádění záchranných a likvidačních prací (dále ZaLP).<sup>2</sup> Likvidační práce a činnosti pro odstranění následků vzniklých mimořádnou událostí. Dále ochrana obyvatelstva, jež jsou zejména varování, evakuace, ukrytí a další opatření pro ochranu obyvatelstva a zabezpečení ochrany jeho majetku, zdraví a života. Kategorie mimořádné události nezavádí legislativa.<sup>3</sup> Zákon č. 240/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému ve znění pozdějších předpisů definuje pojem krizová situace, jenž napojuje na mimořádnou událost.<sup>4</sup>

Reakce lidí na mimořádnou událost jsou individuální a jsou koordinovány podle vlastností a psychiky každého jednotlivého člověka. Vyskytují se například traumatické události, které můžou každého člověka hluboce zasáhnout. V těchto situacích jsou různá specifika, přičemž se dají popsat určité prožívání a projevy chování. Pro porozumění daného člověka je důležité pochopit co se uvnitř děje. Když tyto stavy z traumatického zážitku budou více chápány, může to vést to k účinnějšímu zvládnání a zmírnění dopadu na tělesné a duševní zdraví. Člověk běžně vnímá skutečnost jako předvídatelnou, ale už nepočítá s možností, že něco mimořádného se může přihodit právě jemu.

Tzv. popření reality pomáhá lidem s vyrovnáváním se s různými katastrofami, tento obranný mechanismus zlepšuje vnímání na danou událost. Naše duševní a tělesná citlivost je součástí života jako bolest. Pro traumatizující události je specifická bezmoc, proto je na prvním místě vyrovnání se s nimi skrze podporu rodiny a přátel.<sup>5</sup> Při klasifikaci mimořádných událostí je nutné určit, jaká hlediska budou brána v úvahu při

---

<sup>2</sup> ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb. o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In: Sbíрка zákonů, Česká republika, 2000, částka 73, s. 3461.

<sup>3</sup> KROUPA, Miroslav a Milan ŘÍHA. *Integrovaný záchranný systém*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Armex, 2006, s. 31.

<sup>4</sup> PROCHÁZKOVÁ, Dana. *Bezpečnost a krizové řízení*. Praha: Police history, 2006, s. 61.

<sup>5</sup> ŘÍHA, Milan, *Živelné pohromy*, Praha, 2006, s. 8-11.

hodnocení jednotlivých jevů. Termín “mimořádná událost“ se používá k označení negativnímu vlivu na přírodu nebo lidskou civilizaci a byl převzat z názvosloví vojenských nebo policejních složek. Tento termín se používá pro popis všech destruktivních událostí, které narušují běžný stav hodnoceného prostředí nebo jeho části.<sup>6</sup>

## 2.1 Mimořádná událost a stupně poplachu

Stupně poplachu a reakce na mimořádné události mohou hrát velkou roli při zvládnání stresu při mimořádných událostech. Když se jedinec nachází v situaci, která vyvolá strach nebo úzkost, může být jeho reakce ovlivněna stupněm poplachu a informacemi, které jsou mu poskytnuty. V závislosti na druhu a jejich rozsahu jsou vyhlášovány stupně poplachu. Rozlišují se čtyři stupně poplachu v rámci integrovaného záchranného systému. Přičemž nejvyšším stupněm je čtvrtý stupeň, který se nazývá zvláštní. Potřebný stupeň poplachu pro každé místo zásahu stanovuje operační a informační středisko při prvním povolání složek na místo zásahu. Poté, velitel zásahu stanoví potřebný stupeň poplachu z místa zásahu.<sup>7</sup>

### První stupeň

- V tomto případě je poplach vyhlášen, pokud mimořádná událost ohrožuje jednotlivé osoby a objekty nebo jeho části. Výjimka tohoto vyhlášení prvního stupně jsou objekty, které mají složité podmínky pro zásah. Dále území do 500 m<sup>2</sup> nebo dopravní prostředky.

### Druhý stupeň

- Tento poplach je vyhlášen při mimořádné události, pokud je ohroženo nejvýše sto osob, jednotlivé prostředky hromadné dopravy, území do plochy 10 000 m<sup>2</sup>, cenný chov zvířat a více než jeden objekt s komplikovanými podmínkami pro zásah. Záchranné a likvidační práce provádí integrovaný záchranný systém kraje, kde právě mimořádná událost probíhá a je potřeba velitele zásahu a jeho koordinaci.

### Třetí stupeň

- Třetí stupeň je vyhlášen při mimořádné události, jestliže je ohroženo více než 1 000 osob, areál podniku či část obce. Je ohroženo několik chovů hospodářských zvířat, soupravy železniční přepravy, povodí řek, hromadná havárie v silniční dopravě a letecké dopravě. Zásah je stejný

---

<sup>6</sup> ŘÍHA, Milan, *Živelní pohromy*, Praha, 2006, s. 7.

<sup>7</sup> ŠENOVSKÝ, Michail a Vilém ADAMEC. *Základy krizového managementu*. Ostrava: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2001, s. 92.

jako u druhého stupně, protože je koordinovaná velitelem zásahu za podpory štábu velitele zásahu. Zásahy mohou být rozděleny na úseky či sektory. Zpravidla operační a informační středisko třetího stupně poplachu oznamuje hejtmánovi a starostům dotčených obcí s rozšířenou působností.<sup>8</sup>

### **Zvláštní stupeň**

- Poplach zvláštního stupně se vyhláší pro mimořádné události, které ohrožují více než 1 000 osob, celé obce a území plochy nad 1 km<sup>2</sup>. ZaLP využívají z jiných krajů síly a prostředky či zahraniční pomoci. Za pomoci štábu a koordinaci velitele zásahu vlastní zásah a místo může být rozděleno na úseky a sektory. Při zásahu jsou složky IZS povinny se řídit příkazy velitele zásahu nebo starosty obce s rozšířenou působností, hejtmána kraje. V Praze se řídí pokyny primátora hlavního města Prahy či ministerstva vnitra, pokud provádí koordinaci ZaLP.<sup>9</sup>

## **2.2 Typy mimořádných událostí**

Každý typ mimořádné události může vyvolat různé reakce a stresové situace, a také může vyžadovat různé způsoby zvládnání stresu. Například při přírodní katastrofě, jako je hurikán nebo zemětřesení, mohou lidé ztratit své domovy, majetek nebo dokonce blízké osoby, což může vést k pocitům ztráty, smutku a bezradě.

Mimořádné události lze rozdělit do několika kategorií v závislosti na typech procesů, které se odehrávají uvnitř Země jako celku, a které pohromy způsobují. Tyto kategorie se liší jak v místech, kde vyskytují, tak v jejich charakteristikách. Je nutno sledovat, že velikost pohrom je ovlivněna regionálními procesy a dopady pohrom se liší v závislosti na místních podmínkách. Pohromy se liší svými charakteristikami a příčinami, ale mají společnou schopnost způsobovat ničení a poškození. Rozdělení pohrom do skupin je provedeno podle účelu, pro který se toto rozdělení používá.<sup>10</sup>

S rozvojem technologií a infrastruktury se objevuje stále více nových typů pohrom. Proto je důležité minimalizovat následující:

---

<sup>8</sup> *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení: skripta*. Praha: Ministerstvo vnitra - generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2015, s. 160.

<sup>9</sup> *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení: skripta*. Praha: Ministerstvo vnitra - generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2015, s. 161.

<sup>10</sup> PROCHÁZKOVÁ, Dana. *Bezpečnost a krizové řízení*. Praha: Police history, 2006, s. 48.

- **přírodní (živelní) pohromy:** laviny, extrémně horké letní dny, sucho, protržení hrází, povodně, tsunami, zemětřesení, sopečné erupce, sesuvy svahů, řízení skal, lesní požáry, vichřice, tornáda, nadměrné srážky deště nebo sněhu a výrony plynů z nitra země.
- **technologické pohromy:** mohou zahrnovat havárie v chemickém nebo jiném průmyslu, zemětřesení způsobené lidskou činností (jako jsou horské či důlní otřesy, otřesy způsobené vypouštěním tekutin do zemského nitra a umělými explozemi), nehody během dopravy, skladování chemických materiálů, dopravní nehody, radiační havárie, významné environmentální znečištění.
- **Pohromy způsobené nerovnováhou v lidské populaci, životním prostředí, společnosti a kritické infrastruktuře:** mohou zahrnovat životní poruchy, jako jsou masové infekce plodin a zvířat. Poruchy v lidské populaci mohou zahrnovat nemoci, epidemie, pandemie a chyby způsobené lidmi a dále poruchy v lidské společnosti mohou zahrnovat kriminalitu, terorismus, války a ozbrojené konflikty.<sup>11</sup>

### 2.3 Integrovaný záchranný systém

Nedílnou součástí při mimořádných událostech se stal integrovaný záchranný systém. Na regionální a nižší úrovni ve veřejné správě je nejdůležitějším organizačním či výkonným nástrojem pro krizový management IZS. Účelem integrovaného záchranného systému je poskytovat rychlou a neodkladnou pomoc postiženým objektům při ohrožení života, zdraví a majetku.<sup>12</sup> Tento systém vznikl v důsledku potřeby každodenní spolupráce mezi hasiči, zdravotníky, policií a dalšími složkami v řešení mimořádných událostí a během vyhlášení mimořádných situací.<sup>13</sup>

IZS není samostatnou institucí, úřadem ani právnickou osobou. Jedná se o systém nástrojů spolupráce a modelových postupů součinnosti, který je začleněn do systému pro zjištění vnitřní bezpečnosti státu a řídí se pravidly stanovenými v předpisech smluvními ujednáními. Výjimkou tvoří operační a informační střediska IZS, která jsou od roku 2004 institucemi dispečerského typu s pravomocí rozhodovat o vyslání složek IZS na místo zásahu, přijímat tísňová volání na linku 112, varovat občany a poskytovat informační

<sup>11</sup> PROCHÁZKOVÁ, Dana. *Bezpečnost a krizové řízení*. Praha: Police history, 2006, s. 51-52.

<sup>12</sup> ČESKO. Zákon č. 239 ze dne 09. srpna 2000 Sb., o integrovaném záchranném systému. In: Sbírnka zákonů České republiky. 2011, částka 73.

<sup>13</sup> CAIS, Lubomír, LEŠKO, Michal, SKACEL Miroslav, *Integrovaný záchranný systém*. Košice – MULTIPRINT s.r.o., 2011, s. 7.

podporu zasahujícím složkám a orgánům veřejné správy.<sup>14</sup> Tato střediska fungují jako operační a informační střediska pro hasičské záchranné sbory krajů a Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR. Pro integrovaný záchranný systém je klíčovým právním předpisem zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému, který stanoví působnosti, oprávnění a povinnosti všech subjektů, kteří se připravují na mimořádné události, zajišťují záchranné a likvidační práce a chrání obyvatelstvo. Při zásahu jsou složky IZS povinny řídit se příkazy velitele zásahu, popřípadě pokyny starosty s rozšířenou působností, hejtmana kraje či Ministerstva vnitra České republiky.<sup>15</sup>

#### **Hlavními úkoly oddělení IZS jsou následující:**

- Určuje zásady pro koordinaci mezi jednotkami požární ochrany a složek IZS při mimořádných událostech v rámci strategického a taktického řízení záchranných a likvidačních prací v IZS.
- Vypracovává taktické plány pro jednotky požární ochrany při hašení požárů a provádění záchranných a likvidačních prací. Zajišťuje organizaci a řízení výkonu služby příslušníků HZS ČR v operačním řízení a jednotkách požární ochrany.
- Vytváří podmínky pro zapojení různých složek IZS do záchranných a likvidačních prací, hodnotí a koordinuje jejich práci na celostátní úrovni, organizuje celorepubliková a mezinárodní cvičení pro tyto složky a spolupracuje na programech odborné přípravy vedoucích pracovníků v rámci IZS.
- Vypracovává návrhy na hmotné a peněžní zabezpečení a spolupráce mezi jednotlivými složkami IZS.
- Organizuje a dohlíží na plnění úkolů při výkonu služby v operačním řízení jednotek požární ochrany.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Modul - G: integrovaný záchranný systém a požární ochrana. Praha: Ministerstvo vnitra, 2020, s. 6.

<sup>15</sup> HOLEC, Tomáš. *Ochrana obyvatel a krizové řízení: praktický průvodce a rádce úředníka*. Praha: Ministerstvo vnitra České republiky, 2021, s. 67.

<sup>16</sup> KROUPA, Miroslav a Milan ŘÍHA. *Integrovaný záchranný systém*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Armex, 2006, s. 73.

## 2.4 Složky integrovaného záchranného systému

**Základními složkami** integrovaného záchranného systému v ČR podle § 4 odst. 1 zákona 239 / 2000 Sb., o integrovaném záchranném systému jsou:

- Hasičský záchranný sbor ČR
- Jednotky požární ochrany
- poskytovatelé zdravotnické záchranné služby
- Policie ČR.<sup>17</sup>

Tyto složky zajišťují neustálou připravenost pro přijímání hlášení o mimořádných událostech, jejich vyhodnocení a okamžitý zásah na místě. K tomuto účelu distribuují své zdroje a personál po celé ČR.

### **Ostatními složkami IZS jsou:**

- ostatní ozbrojené bezpečnostní sbory
- ostatní záchranné sbory, havarijní, pohotovostní
- odborné a jiné služby, zařízení civilní ochrany
- vyčleněné síly a prostředky ozbrojených sil či neziskové organizace a sdružení občanů, které lze zařadit a využít k záchranným a likvidačním pracím.<sup>18</sup>

Ostatní složky IZS poskytují pomoc při záchranných a likvidačních pracích na vyžádání. Plánovaná pomoc na vyžádání je zahrnuta do poplachového plánu IZS.<sup>19</sup>

### **2.4.1 Hasičský záchranný sbor České republiky**

Hasičský záchranný sbor České republiky vznikl podle zákona č. 238/2000 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky. Jeho hlavním úkolem bylo chránit životy, zdraví a majetek občanů před požáry a poskytovat pomoc při mimořádných událostech. HZS ČR měl plnit tyto úkoly v souladu s ostatními příslušnými zákony, jako je například zákon o integrovaném záchranném systému, zákon o krizovém řízení a zákon o požární ochraně. V roce 2015 byl schválen nový zákon, a to zákon č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů, který nahradil předchozí právní předpisy. Tento zákon byl přijat Parlamentem dne 11. listopadu 2015. Podle nového zákona se Hasičský záchranný sbor stal jednotným bezpečnostním

---

<sup>17</sup> ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb. o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In: Sbírká zákonů, Česká republika, 2000, částka 73, s. 3461.

<sup>18</sup> ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb. o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In: Sbírká zákonů, Česká republika, 2000, částka 73, s. 3462.

<sup>19</sup> VILÁŠEK, Josef, Miloš FIALA a David VONDRÁŠEK. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Druhé, upravené vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2022, s. 12-13.



sborem s hlavním posláním chránit životy, zdraví, životní prostředí, zvířata a majetek před požáry, mimořádnými událostmi a krizovými situacemi.<sup>20</sup>

Hasičský záchranný sbor České republiky se podílí na zajišťování bezpečnosti v České republice plněním a organizací úkolů týkajících se požární ochrany, ochrany obyvatelstva, civilního nouzového plánování, krizového řízení, integrovaného záchranného systému a dalších úkolů. Tyto úkoly jsou prováděny v rozsahu a za podmínek stanovených příslušnými zákony a dalšími právními předpisy.

#### **HZS ČR tvoří:**

- Generální ředitelství,
- záchranný útvar,
- škola,
- hasičské záchranné sbory krajů.<sup>21</sup>

#### **2.4.2 Jednotky požární ochrany zařazené do plošného pokrytí kraje jednotkami požární ochrany**

Jednotky požární ochrany mají jako základní dokument zákon č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, který byl několikrát upraven.

Systém jednotek požární ochrany (dále JPO) slouží jako nástroj pro prevenci a represe požárů, živelních pohrom a dalších mimořádných událostí. Hlavním úkolem JPO je likvidovat požáry, ale nejsou zodpovědné za všechna opatření k odstranění živelních pohrom a dalších událostí. Jejich odpovědnost se soustředí pouze na opatření, která jsou nutná k zamezení bezprostředního ohrožení života, zdraví, majetku a životního prostředí.

Územní působnost jednotek požární ochrany je definována jako optimální vzdálenost, kterou daný druh jednotky musí ujet pro příjezd k místu zásahu, a která vymezuje území, na kterém je schopna standartně operovat. Při stanovení územní působnosti se zohledňuje statistická analýza předchozích zásahů jednotek PO a také zkušenosti z jiných evropských států.<sup>22</sup> Jednotky požární ochrany zařazené do plošného pokrytí kraje se dělí na 6 kategorií, a sice na JPO I až JPO VI:

---

<sup>20</sup> VILÁŠEK, Josef, Miloš FIALA a David VONDRÁŠEK. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Druhé, upravené vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2022, s. 26-27.

<sup>21</sup> RICHTER, Rostislav. *Slovník pojmů krizového řízení*. Praha: Ministerstvo vnitra, Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2018, s. 27.

<sup>22</sup> VILÁŠEK, Josef, Miloš FIALA a David VONDRÁŠEK. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Druhé, upravené vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2022, s. 37-39.

**a) jednotky s územní působností zasahující i mimo území svého zřizovatele**

1. **JPO I** – obvykle se požaduje, aby jednotka hasičského záchranného sboru s územní působností byla schopna dorazit na místo události v maximálně 20 minutách jízdy od svého stanoviště,
2. **JPO II** – jednotka sboru dobrovolných hasičů v obci, která má členy, kteří vykonávají svou službu jako své hlavní nebo vedlejší povolání, se obvykle vyžaduje, aby dorazila na místo události v maximálně 10 minutách jízdy od svého stanoviště,
3. **JPO III** – obvykle se požaduje, aby jednotka sboru dobrovolných hasičů, jejíž členové vykonávají svou službu v rámci jednotky požární ochrany dobrovolně, byla schopna dorazit na místo události v maximálně 10 minutách jízdy od svého stanoviště.

**b) jednotky s místní působností zasahující na území svého zřizovatele**

4. **JPO IV** – jednotka hasičského záchranného sboru podniku,
5. **JPO V** – jednotka sboru dobrovolných hasičů obce s členy, kteří vykonávají službu dobrovolně v jednotce požární ochrany,
6. **JPO VI** – jednotka sboru dobrovolných hasičů podniku.<sup>23</sup>

**Tabulka 1: Základní tabulka plošného pokrytí jednotkami požární ochrany<sup>24</sup>**

| Stupeň nebezpečí území<br>obce |   | Počet jednotek požární ochrany a doba jejich<br>dojezdu na místo zásahu |
|--------------------------------|---|---|
| I                              | A | 2 JPO do 7 min a další 1 JPO do 10 min                                  |
|                                | B | 1 JPO do 7 min a další 2 JPO do 10 min                                  |
| II                             | A | 2 JPO do 10 min a další 1 JPO do 15 min                                 |
|                                | B | 1 JPO do 10 min a další 2 JPO do 15 min                                 |
| III                            | A | 2 JPO do 15 min a další 1 JPO do 20 min                                 |
|                                | B | 1 JPO do 15 min a další 2 JPO do 20 min                                 |
| IV                             | A | 1 JPO do 15 min a další 1 JPO do 25 min                                 |

<sup>23</sup> ČESKO. Zákon č. 133 ze dne 17. prosince 1985 Sb., Zákon České národní rady o požární ochraně. In: Sbírka zákonů České republiky. 2011, částka 34.

<sup>24</sup> ČESKO. Zákon č. 133 ze dne 17. prosince 1985 Sb., Zákon České národní rady o požární ochraně. In: Sbírka zákonů České republiky. 2011, částka 34.

### 2.4.3 Poskytovatelé zdravotnické záchranné služby

Zdravotnická záchranná služba (dále ZZS) je složena z čtrnácti územních středisek s právní subjektivitou, které pokrývají území všech krajů a hlavního města Prahy. Tyto střediska jsou doplněna okresními středisky ZZS. Zřizovateli územních středisek jsou kraje a hlavní město Praha. Organizační struktura ZZS není jednotná a není centralizovaně řízena, na rozdíl od ostatních složek IZS.<sup>25</sup> Záchranná zdravotnická služba při své funkci vychází především ze zákona č. 374/2011 Sb., o zdravotnické záchranné službě v platném znění, z vyhlášky Ministerstva zdravotnictví č. 240/2012 Sb., kterou se provádí zákon č. 296/2012 Sb., která specifikuje požadavky na vybavení poskytovatele zdravotnické dopravní služby, poskytovatelé zdravotnické záchranné služby, poskytovatele přepravy pacientů neodkladné péče dopravními prostředky a o požadavcích k těmto dopravním prostředkům ve znění pozdějších předpisů.<sup>26</sup>

ZZS má za úkol poskytovat odbornou péči na místě nehody od okamžiku vyrozumění až po předání postiženého do nemocniční péče. Hlavním principem činnosti ZZS je provádění co nejvíce dostupných lékařských výkonů na místě nehody před hospitalizací, pro tuto činnost jsou využívány výjezdové skupiny jako výkonné prvky.<sup>27</sup>

**Typy výjezdových skupin** se dělí na:

- Rychlá lékařská pomoc
- Rychlá zdravotnická pomoc
- Letecká záchranná služba
- Doprava raněných a nemocných v podmínkách neodkladné péče
- Rychlá lékařská pomoc v systému Rendez-Vous (dvoučlenná posádka řidič – záchranář a lékař)

ZZS je organizován takovým způsobem, že jakýkoli prvek systému může poskytnout pomoc přímo na místě do dvaceti minut od obdržení oznámení. Pro zajištění tohoto cíle je v každém kraji k dispozici tísňové číslo 155, které je přeměrováno do příslušného územního střediska. To má přehled o pohybu všech výjezdových skupin v daném kraji a rozhodne, které okresní středisko bude vysláno na místo události.<sup>28</sup>

---

<sup>25</sup> KROUPA, Miroslav a Milan ŘÍHA. *Integrovaný záchranný systém*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Armex, 2006, s. 77.

<sup>26</sup> VILÁŠEK, Josef, Miloš FIALA a David VONDRÁŠEK. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Druhé, upravené vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2022, s. 76.

<sup>27</sup> ČESKO. Zákon č. 374 ze dne 8. prosince 2011 Sb., o zdravotnické záchranné službě. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2011, částka 131.

<sup>28</sup> VILÁŠEK, Josef, Miloš FIALA a David VONDRÁŠEK. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Druhé, upravené vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2022, s. 77.

#### 2.4.4 Policie České republiky

Policie České republiky je jedním z hlavních pilířů integrovaného záchranného systému a hrají důležitou roli při řešení mimořádných událostí.<sup>29</sup> Dne 21. června 1991 byl schválen Českou národní radou zákon č. 283/1991 Sb., kterým vznikla Policie České republiky (dále PČR) a její oficiální založení se konalo 15. července 1991. Dne 1. ledna 2009 byl přijat nový zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, který dokončil reformu policie a přinesl významné změny v postavení a struktuře police. Policie je organizací, která je centrálně řízená a spadá pod Ministerstvo vnitra. Její rámcové řídicí a organizační struktury se skládají z policejního prezidia, krajských ředitelství PČR a územních odborů.<sup>30</sup> Při mimořádných událostech jsou základní složky IZS aktivní a mezi nimi i Policie ČR.<sup>31</sup>

**Činnost Policie ČR při mimořádných událostech zahrnuje především následující:**

1. Policie ČR při mimořádných událostech provádí uzavírání zájmových prostorů a regulaci přístupu k nim s cílem vyjasnit situaci v těchto prostorách,
2. reguluje dopravu v oblasti, kde se mimořádná událost odehrává,
3. věnuje se šetření okolností, které vedly k vzniku této mimořádné situace, s cílem zjistit příčiny jejího vzniku,
4. plní úkoly spojené s identifikací zemřelých při mimořádných událostech,
5. řeší ochranu a zabezpečení movitého a nemovitého majetku a případně eliminaci kriminální činnosti,
6. plní i další úkoly, které jí jsou zadány podle pokynu velitele zásahu nebo řídicí složky IZS.<sup>32</sup>

---

<sup>29</sup> KROUPA, Miroslav a Milan ŘÍHA. *Integrovaný záchranný systém*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Armex, 2006, s. 78.

<sup>30</sup> ČESKO. Zákon č. 273 ze dne 11. srpna 2008 Sb., o Policii České republiky. In: Sbíрка zákonů České republiky. 2011, částka 91.

<sup>31</sup> VILÁŠEK, Josef, Miloš FIALA a David VONDRÁŠEK. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Druhé, upravené vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2022, s. 49-50.

<sup>32</sup> VILÁŠEK, Josef, Miloš FIALA a David VONDRÁŠEK. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Druhé, upravené vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2022, s. 53.

#### 2.4.5 Koordinace integrovaného záchranného systému při společném zásahu složek

Koordinace složek IZS při společném zásahu zahrnuje řízení a součinnost práce při záchranné a likvidační práci. Tato koordinace je realizovaná prostřednictvím určitých postupů a opatření, a to při společném zásahu, která je prováděna:

- na **taktické úrovni**,
- na **operační úrovni**,
- na **strategické úrovni**.<sup>33</sup>

**Taktická úroveň** je lokalitou, kde se předpokládá projevení negativní události, je místem, za které odpovídá velitel zásahu všech záchranných a likvidačních prací, pokud neexistují zvláštní předpisy určující jinak. Velitel jednotky požární ochrany řídí a koordinuje činnosti jednotlivých složek IZS na místě a jeho pravomoci jsou stanoveny zákonem o IZS.<sup>34</sup>

**Operační úroveň** se provádí na operačních střediscích základních složek IZS. Hasičská záchranné služby České republiky provozují operační a informační střediska, která současně slouží jako střediska IZS. Tyto střediska jsou umístěna v krajích a na Ministerstvu vnitra a zajišťují obsluhu linek tísňového volání 150, 155 a 158.

**Strategickou úroveň** řízení představuje přímé zapojení starosty obecního úřadu s rozšířenou působností, hejtmána kraje nebo Ministerstva vnitra do koordinačních aktivit při realizaci ZaLP, pokud je požadováno velitelem zásahu. Činnost na strategické úrovni jsou podporovány havarijním plánem kraje, který obvykle bývá rozdělen dle územního členění krajů.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů.

<sup>34</sup> NAVRÁTIL, Leoš. *Ochrana obyvatelstva: (doplňkové texty pro posluchače kombinované formy studia studijního programu "Krizové řízení zaměřené pro potřeby zdravotnictví")*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2006, s. 20.

<sup>35</sup> NAVRÁTIL, Leoš. *Ochrana obyvatelstva: (doplňkové texty pro posluchače kombinované formy studia studijního programu "Krizové řízení zaměřené pro potřeby zdravotnictví")*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2006, s. 21.

### 3 Stres a jeho podoby

Jedním z cílů bakalářské práce je charakterizovat stres a jeho podoby. Přičemž v praktické části budou použity poznatky z této kapitoly a následně zpracovány otázky pro členy dobrovolných hasičů v Lišově.

Důležité je také zdůraznit, že stres hraje významnou roli při mimořádných událostech. Úspěšné zvládnutí stresu v těchto situacích má zásadní dopad na každodenní fungování jednotlivce. Stres se v posledních letech stal velmi populárním tématem v masových médiích. Definiuje se jako komplexní proces, který se vyvine v důsledku nadměrného zatížení naší fyzické a psychické kapacity. Tělo člověka reaguje na tuto situaci okamžitě.<sup>36</sup> Stres má značný vliv na paměťové funkce, a to kvůli kombinovanému účinku různých stresových mediátorů na činnost mozku.<sup>37</sup>

Zásadní je rozlišovat mezi zátěží a stresem, přičemž klíčovým faktorem pro jejich odlišení je subjektivní vnímání jednotlivce ohledně toho, zda se s danou situací dokáže vypořádat. Stres se stává problematickým, zejména pokud působí dlouhodobě a člověk není schopen ho zvládnout. Dlouhodobé působení stresoru a neschopnost se s ním vyrovnat jsou hlavními faktory, které přispívají k rizikosti stresu.<sup>38</sup>

Stres způsobuje nadměrné vzrušení, které tělo nejprve reaguje poplachovou reakcí. Po určité době se tato reakce buď přizpůsobuje situaci nebo vedou k vyčerpání organismu. Poplachová reakce na stres je fyziologická odpověď těla na vnější stresor, která vytváří připravenost organismu na boj nebo útěk. Tato reakce vytváří důležité fyziologické změny, jako například:

- zvýšení srdečního tepu a zrychlení dýchání,
- zvýšení krevního tlaku,
- zvýšení hladiny hormonů stresu,
- rozšíření zornic,
- zvýšená svalová napětí.

Pokud je člověk vystaven nepříznivým podmínkám po delší dobu nebo je zátěž nadměrná, může dojít ke změnám v jeho fyziologickém i psychosociálním fungování.

---

<sup>36</sup> KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004, s. 11.

<sup>37</sup> SCHWABE L., HERMANS E. J., JOËLS M. (2022). Mechanisms of memory under stress. In *Neuron*, 2022, 110 (9), pp. 1450-1467. ISSN 0896-6273.

<sup>38</sup> KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004, s. 12.

Zátěž může být způsobena jednotlivými situacemi nebo dlouhodobými negativními faktory v životě, což se nazývá frustrace.<sup>39</sup>

Vliv různých typů stresu se projevuje na našem výkonu. V obecném smyslu může stres být užitečný, protože nás motivuje a zvyšuje naši výkonnost. Pokud se stresové situace opakují nebo hromadí, může dojít k postupnému snižování naší výkonnosti. V extrémních případech, jako jsou mimořádné události, se náš výkon může v čase oscilovat a kolísat.<sup>40</sup>

Zpravidla rozlišujeme dva typy stresu:

- **Eustres** – Je pozitivní nebo příznivý stres, který přímo motivuje jedince k aktivitě a zvyšuje výkon. Zahrnuje úspěch, nové zážitky a zvládnutí výzev. Eustres může být krátkodobý a může být považován za přirozenou součást každodenního života.
- **Distres** – Je negativní nebo nepříznivý stres, který způsobuje pocit ohrožení, úzkosti a snižuje výkon. Jedná se o stres, který zahrnuje nepříjemné zážitky.

Je důležité si uvědomit, že eustres a distres jsou součástí života a každý z nás se s nimi setkává. Klíčem k úspěšnému zvládnutí stresu je rozpoznat, kdy se jedná o eustres a kdy o distres a přijmout vhodné kroky k řešení stresorů a udržení rovnováhy mezi těmito dvěma typy stresu.<sup>41</sup>

### 3.1 Stresory

Během každodenního života se často lidé potýkají s různými náročnými situacemi, které mohou obsahovat několik stresorů, které je potřeba řešit. Nicméně ne všechny tyto situace jsou nutně stresory. To závisí i na povaze, zkušenostech, schopnosti vnímat a přijímat problémy, a také na fyzické a psychické odolnosti.<sup>42</sup>

Stresory se rozlišují na vnější a vnitřní podněty, které mohou způsobit stresovou reakci v organismu. Rozlišují se podle jejich povahy, jež jsou:

- tělesné stresory,
- emocionální stresory,
- kognitivní stresory,

---

<sup>39</sup> VYMĚTAL, Štěpán. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada), s. 111.

<sup>40</sup> VYMĚTAL, Štěpán. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada), s. 113.

<sup>41</sup> PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpečnost, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnutí*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Manažer, s. 128.

<sup>42</sup> KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004, s. 13.

- bio-chemické stresory,
- komplexní stresory

### 3.2 Zvládání stresu

Každý se narodil s určitou výbavou, která se během života rozšířila o zkušenosti a vytvořila naše vlastní způsoby chování a reagování. Také byla vytvořena hierarchie hodnot a další základní orientace. Tyto faktory společně určují, co představuje stres a jaká bude reakce.<sup>43</sup> Některé strategie k zvládání stresu mohou být využity osvojením vhodných technik a postupů redukcí zátěží a je možné zlepšit odolnost vůči zátěžovým faktorům a situacím.<sup>44</sup>

**Krátkodobé strategie** zvládání stresu se zaměřují na okamžité snížení stresové reakce organismu. To může zahrnovat jednoduché postupy, které jsou lidmi běžně používány, jako je například:

- prohloubení dechu,
- pohyb,
- záměrný odklon pozornosti k jiné činnosti,
- vnitřní monolog,
- voda,
- čas.

**Dlouhodobé strategie** pro snížení úrovně zátěže a zlepšení celkové výkonnosti a kvalitu života, mohou zahrnovat:

- dodržování zdravé životosprávy,
- plánování času,
- analýza problémů,
- zájmy,
- relaxační cvičení,
- rozšiřování dovedností a schopností.<sup>45</sup>

<sup>43</sup> KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004, s. 19.

<sup>44</sup> VYMĚTAL, Štěpán. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada), s. 114.

<sup>45</sup> VYMĚTAL, Štěpán. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada), s. 115.



### 3.3 Akutní reakce na stres

Po výskytu nečekané události může dojít k akutní reakci na stres, která se projevuje různými příznaky. Lidé, kteří reagují zmrtním, mohou být snadněji přehlédnutí než ti, kteří mají únikovou reakci. Tyto příznaky mohou zahrnovat:

- omráčení,
- zhoršenou pozornost,
- tělesné projevy,
- panické úzkosti,
- disociaci,
- únikovou reakci,
- zmrtním.

Tyto příznaky obvykle odezní během několika hodin nebo dnů a postižený jedinec si je nemusí pamatovat, ale <sup>46</sup> není jasné, zda diagnóza akutní stresové poruchy má opodstatnění. Tato porucha je charakterizována jako přechodná a její příznaky obvykle samovolně odezní během několika hodin, dnů nebo týdnů. Nicméně, tato porucha a její hlavní složka, disociace, mohou předpovídat pozdější vývoj přetrvávající posttraumatické stresové poruchy. <sup>47</sup>

### 3.4 Posttraumatická stresová porucha

Pokud člověk trpí posttraumatickými jevy, jako jsou akutní reakce na stres, posttraumatická porucha nebo přetrvávající změny osobnosti po traumatické události, mohou tyto problémy trvat déle a být silnější, pokud nejsou řešeny. Proto je důležité vyhledat odborníka, která může rozpoznat a diagnostikovat tyto poruchy. Kromě toho se v důsledku posttraumatických poruch mohou objevit i tělesné poruchy a onemocnění. <sup>48</sup> Tato porucha představuje zpožděnou a prodlouženou reakci na traumatickou zkušenost, která se projevuje alespoň šest měsíců po této události. Posttraumatické příznaky tvoří tři skupiny těchto posttraumatických jevů:

---

<sup>46</sup> BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada), s. 47.

<sup>47</sup> BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada), s. 48.

<sup>48</sup> BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada), s. 46.

- **znovuprožívání** – když se člověk setká s něčím, co mu připomíná traumatizující událost, může se mu stát špatně buď fyzicky nebo psychicky (vzpomínky, sny),
- **vyhýbání** – jednou z možných reakcí na traumatickou událost může být vyhýbání se všemu, co ji připomíná nebo s ní souvisí (vyhýbání se lidem, citové zmrtnění),
- **zvýšená dráždivost** – podrážděnost nebo návaly hněvu, lekavost či obtíže s usínáním.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> VODÁČKOVÁ, D. et al., Krizová intervence, Praha, 2012, s. 364.

## 4 Jednotky požární ochrany, první psychická pomoc a posttraumatická péče

### 4.1 Jednotky požární ochrany

Jednotky požární ochrany hrají důležitou roli při zvládnání mimořádných událostí, jako jsou požáry, zemětřesení, povodně a další. Tyto události mohou být stresující pro jednotky požární ochrany, které se musí rychle a efektivně přizpůsobit situaci a přijmout rozhodnutí, která mohou mít vliv na životy a majetek lidí.

Podle zákona o požární ochraně existují čtyři druhy jednotek požární ochrany:

- a) **Jednotka HZS kraje**, která se skládá z příslušníků HZS působí na stanicích záchranného sboru kraje,
- b) **Jednotka HZS podniku**, která se skládá ze zaměstnanců právnické osoby nebo podnikající fyzické osoby, kteří vykonávají činnost v této jednotce jako své zaměstnání,
- c) **Jednotka sboru dobrovolných hasičů obce**, která se skládá z osob, které v této jednotce požární ochrany nevykonávají činnost jako své zaměstnání,
- d) **Jednotka sboru dobrovolných hasičů podniku**, která se skládá ze zaměstnanců právnické osoby nebo podnikající fyzické osoby, kteří v této jednotce požární ochrany nevykonávají činnost jako své zaměstnání.<sup>50</sup>

Do šesti kategorií z hlediska jejich územní či místní působnosti, dále zda jsou veřejné nebo podnikové, a pak z hlediska zabezpečení jejich výjezdu (viz 2.4.2, II. kapitola). JPO může kromě požárního zásahu provádět také záchranné a likvidační práce při živelních pohromách a jiných mimořádných událostech. Jednotky PO (požární ochrany) při zásahu:

- provádí zdolávání požárů,
- podílí se na evakuaci obyvatel,
- podílí se na označování oblastí s výskytem nebezpečných látek,
- podílí se na varování obyvatel,
- podílí se na dekontaminaci postižených obyvatel nebo majetku,

---

<sup>50</sup> ČESKO. Zákon č. 133 ze dne 17. prosince 1985 Sb., Zákon České národní rady o požární ochraně. In: Sbírka zákonů České republiky. 2011, částka 34.

- podílí se na humanitární pomoci obyvatelstvu a zajištění podmínek pro jeho nouzové přežití.<sup>51</sup>

#### 4.1.1 Vnitřní organizace požární ochrany

Jednotku požární ochrany tvoří požární technika a další věcné prostředky pro požární ochranu, a také velitel jednotky požární ochrany a určený počet:

- příslušníků HZS ČR, jde-li o jednotku hasičského záchranného sboru kraje,
- zaměstnanců podniku, jde-li o jednotku hasičského záchranného sboru podniku,
- členů jednotky sboru dobrovolných hasičů obce či členů jednotky sboru dobrovolných hasičů podniku a osob vykonávající službu v jednotce dobrovolných hasičů obce nebo jednotce sboru dobrovolných hasičů podniku svoje zaměstnání<sup>52</sup>

#### 4.1.2 Věcné prostředky požární ochrany

Věcné prostředky požární ochrany jsou prostředky, které jsou používány k ochraně, záchrance a evakuaci osob, hašení požáru a při činnosti jednotky požární ochrany při ZaLP a ochraně obyvatelstva při plnění úkolů civilní ochrany nebo při činnosti požární hlídky.

Druhy věcných prostředků požární ochrany zahrnují:

- hasicí přístroje (přenosné, přívěsné a pojízdné).
- osobní ochranné prostředky,
- prostředky pro záchranu a evakuaci osob (např. seskokové matrace, žebříky, pneumatické vaky),
- prostředky pro práci s nebezpečnými látkami a pro dekontaminaci, analyzátory plynů, kapalin či nebezpečných látek,
- prostředky pro práci ve výškách, nad volnými hloubkami, na vodě, ve vodě a pod hladinou,
- hasiva a příměsi do hasiv,
- požární příslušenství,
- přenosné zásahové prostředky (např. požární stříkačky, generátory).<sup>53</sup>

<sup>51</sup> *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení: skripta*. Praha: Ministerstvo vnitra - generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2015, s. 149.

<sup>52</sup> RICHTER, Rostislav. *Slovník pojmů krizového řízení*. Praha: Ministerstvo vnitra, Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2018, s. 109-110.

<sup>53</sup> RICHTER, Rostislav. *Slovník pojmů krizového řízení*. Praha: Ministerstvo vnitra, Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2018, s. 106.

## 4.2 První psychická pomoc

Vzhledem k tomu, že mimořádné události mohou být velmi stresující a traumatické pro zúčastněné osoby, je klíčové, aby byla poskytnuta potřebná pomoc při zvládnání stresu a traumatických zážitků. Potřeba pomoci v oblasti psychické podpory není omezena pouze na postižené obyvatele, ale i na záchranáře, kteří pomáhají při mimořádných událostech. V poskytování psychologické pomoci spolupracuje Psychologická služba HZS ČR s církvemi, nevládními organizacemi a občanskými sdruženími. Tyto subjekty pomáhají v poskytování podpory a pomoci při řešení traumatických zážitků všem zasaženým osobám včetně záchranářů, kteří se s takovými situacemi setkávají.<sup>54</sup>

První psychická pomoc (PPP) se zaměřuje na stabilizaci psychického stavu jedinců, kteří se ocitli v jedné z nejtěžších chvílí svého života. PPP má podobnosti s první zdravotnickou pomocí, protože jejím cílem je zabránit zhoršení stavu postižených osob a předání zasaženého člověka povolanějším.<sup>55</sup> Lidé postižení mimořádnou událostí mohou potřebovat pomoc a podporu ještě dlouho po ní. Tento typ pomoci se obvykle využívá v průběhu události nebo bezprostředně po ní, i když může být poskytnut i dny nebo týdny po události, v závislosti na její délce a závažnosti.<sup>56</sup>

V první psychické pomoci je klíčovým aktivní, organizované a podporující okolí a jeho vztah k oběti. Okolí oběti může zahrnovat rodinu, přátele, profesionály nebo dobrovolníky, kteří mají za úkol poskytnout zasažené osobě podporu a pomoc. Je důležité, aby tito lidé projevovali empatii a pochopení vůči situaci oběti a aby byli schopni komunikovat s ní a naslouchat jí. Kromě toho je nezbytné zajistit bezpečí, stabilitu a pohodlné prostředí pro oběť, aby se zotavila a zvládla traumatickou situaci.<sup>57</sup> Tyto faktory mají zásadní vliv na účinnost první psychické pomoci a na to, jak rychle a úspěšně se osoba zasažena traumatizující událostí dokáže zotavit.

---

<sup>54</sup> KAVAN, Štěpán. *Ochrana obyvatelstva I*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2011, s. 95.

<sup>55</sup> BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada), s. 156.

<sup>56</sup> *Psychická první pomoc: průvodce pro terénní pracovníky*. Přeložil Bohumila BAŠTECKÁ, přeložil Ondřej SEZIMA, přeložil Jarmila DVOŘÁKOVÁ. Praha: Diakonie ČCE - Středisko humanitární a rozvojové spolupráce, 2019, s. 5.

<sup>57</sup> KAVAN, Štěpán. *Ochrana obyvatelstva I*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2011, s. 95.

Jednotlivé typy pomáhajících zásahů mají svůj čas, který se člení do třech velkých celků, a to před, při a po události. Pomoc začíná vyskytnutím události a končí obdobím klidu před další událostí. Člení se na:

- **krátkodobou** při události – od času nula do tří dnů po události;
- **střednědobou** po události – od tří dnů do měsíce až šesti týdnů po události;
- **dlouhodobou** po události – od měsíce po události do 14 nebo 18 měsíců nebo dvou let po události.<sup>58</sup>

### 4.3 Posttraumatická péče

V rámci poskytování psychosociální pomoci je důležité zmínit i potřebu poskytnout posttraumatickou péči pro záchranáře, kterou zajišťují psychologové HZS ČR ve spolupráci s posttraumatickými týmy jednotlivých krajských HZS. Těmito týmy jsou vyškolení hasiči, kteří projevují zájem o danou problematiku a po absolvování odborné přípravy jsou schopni poskytnout odbornou a kolegiální pomoc po náročných zásazích.<sup>59</sup>

V České republice je systém poskytování psychosociální pomoci dobře zaveden a poskytuje jak v oblasti právních předpisů, tak v praxi. Vynikající praktické zkušenosti týkající se spolupráce mezi psychology, členy posttraumatických týmů HZS ČR a krizovými intervenčními týmy IZS, kteří poskytují psychosociální pomoc v urgentní fázi neštěstí, ve spolupráci s neziskovými organizacemi a dalšími subjekty, kteří tuto pomoc poskytují v krátkodobém a střednědobém horizontu, byly doloženy výsledky několika mimořádných událostí, kde se tato pomoc prokázala jako účinná nejen pro občany.<sup>60</sup>

Aby se zabránilo mentální únavě a snížení výkonosti hasičů, je klíčové poskytovat preventivní osvětu, poradenství a posttraumatickou péči. Tyto úkoly zahrnují rozšíření znalostí o traumatech a jejich dopadech na psychiku, učení nových životních stylů a postojů k sobě samým a zejména poskytování posttraumatické intervence odborníky na duševní zdraví a pomocníky z řad hasičů, kteří pomáhají s odstraňováním zásahového stresu.<sup>61</sup>

---

<sup>58</sup> BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada), s. 25.

<sup>59</sup> *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení: skripta*. Praha: Ministerstvo vnitra - generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2015, s. 156.

<sup>60</sup> *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení: skripta*. Praha: Ministerstvo vnitra - generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2015, s. 157.

<sup>61</sup> BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada), s. 247.

## 5 Praktická část

### 5.1 Sbor dobrovolných hasičů Lišov

Charakteristika organizace je velmi jednoduchá, přesto vyznačuje velmi pevnou ruku nad určitými situacemi, sílu a odpovědnost za životy a majetek na daném území, kde tato organizace funguje už roky. Sbor dobrovolných hasičů v Lišově funguje už od roku 1875. Má dlouholetou tradici a početnou členskou základnu. Základním úkolem sboru dobrovolných hasičů je ochrana majetku a lidí při požárech a jiných neštěstích. V Lišově je zřízena zásahová jednotka SDH obce, fungující ve statusu JPO III.

V současné době má sbor dobrovolných hasičů v Lišově zásahové automobily MAN, Tatra 815-7 (z roku 2017), Tatra 815 a nový dodávkový automobil VW Crafter, který byl získán v srpnu 2018. V tomto roce byla i zrekonstruovaná hasičská zbrojnice. Jednotka sboru dobrovolných hasičů obce zasahuje nejčastěji s profesionály z HZS Jihočeského kraje stanice České Budějovice a Třeboň.

Přesto, že dbají na životy, pořádek a plynulý chod města, které zařazují starosti a zodpovědnost, mají i příjemnější stránku. Sbor dobrovolných hasičů je i velmi sportovně založený. Každý rok se odehrávají soutěže, kde Lišov úspěšně reprezentuje své město. Několikrát se soutěžní týmy dostaly na první příčky výsledkové tabulky.<sup>62</sup>



Obrázek 1: SDH Lišov<sup>63</sup>

### 5.2 Charakteristika a metodika výzkumu

Praktická část bakalářské práce zahrnuje výzkum provedený pomocí metody dotazníkového šetření, jenž bylo provedeno v roce 2023 v měsících únor a březen. Respondenti byli informováni o účelu dotazníku a o zpracování jejich odpovědí, jehož vyplňování bylo zcela anonymní. Určený dotazník se skládá z 15-ti otázek, které jsou jak zavřené, tak otevřené, kde členové sboru dobrovolných hasičů v Lišově mohou doplnit své vlastní názory na danou problematiku. Tyto otázky jsou mířeny především na jejich psychické zdraví. Tento dotazník byl členům poskytnut v elektronické formě s použitím

<sup>62</sup> SDH Lišov. *Úvod* [online]. [cit. 2023-04-11]. Dostupné z: <https://www.sdhlišov.cz/sdh-lisov>

<sup>63</sup> Tamtéž.

webových stránek Survio.com. Tyto stránky umožňují vytvoření dotazníku zdarma a následné shromáždění odpovědí. Shromážděné odpovědi byly dále analyzovány a vyhodnoceny za pomoci sloupcových grafů a Likertovy škály. Na základě těchto výsledků byla navržena několik doporučení a opatření, která by mohla pomoci členům dobrovolných hasičů v Lišově lépe zvládat stresové situace v souvislosti s mimořádnými událostmi. Kompletní dotazník je k dispozici v příloze.

## **Hlavní výzkumný cíl**

Primárním cílem výzkumu je zjistit přístup a zkušenost členů jednotek sboru dobrovolných hasičů ve vybrané obci k zvládání stresu při mimořádných událostech. Proto byly otázky vytvořeny přímo pro členy SDH Lišov, zásahová jednotka se skládá z 25 aktivních členů, kteří se pravidelně zúčastňují zásahů v jejich okolí.

## **Struktura výzkumu**

Pro získání dat bylo zvoleno elektronické dotazování, který obsahoval 15 otázek, bez časového rozmezí a zcela anonymní. Délka vyplnění tohoto dotazníku je 5 až 10 minut. Otázky byly formulovány tak, aby je respondenti co nejvíce pochopili, a následně bez větších komplikací vyplnili. Celý elektronický dotazník je k nahlédnutí zde.<sup>64</sup>

Pomocí těchto otázek bylo zjištěno, zda je psychicky či fyzicky tato práce náročná, a za jakých okolností je stres při mimořádných událostech nejčastější. Otázky směřovaly i na to, jak se členové dobrovolných hasičů Lišova s danou událostí vypořádávají.

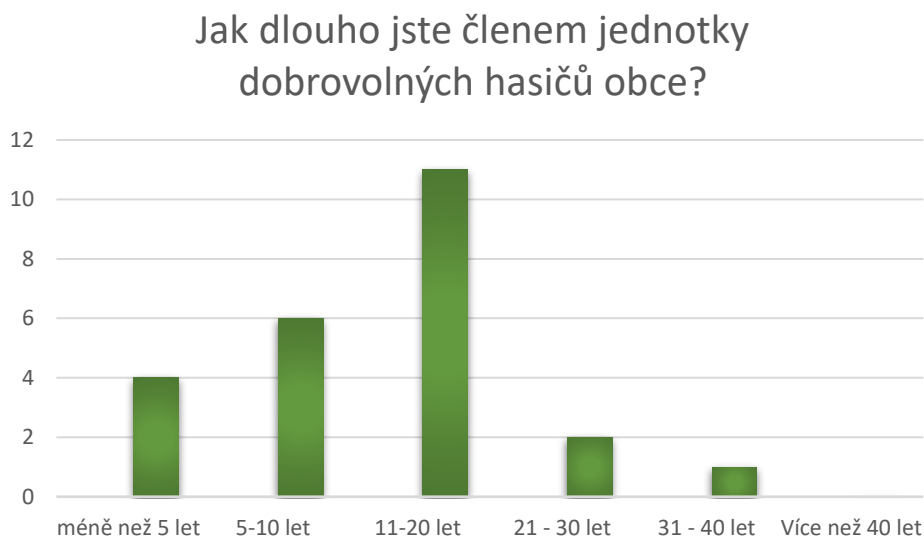
---

<sup>64</sup> My.survio.com [online]. *Zvládání stresu při mimořádných událostí*. [cit. 2023-04-12]. Dostupné z WWW:[https://www.survio.com/survey/d/H3H6P6Y5B9H1P3J4Q?fbclid=IwAR1d2MQGLBvVIEzF10uNb\\_4fruPAK\\_siUNvya4uBe44vnRDVrY-M3ZKwIVo](https://www.survio.com/survey/d/H3H6P6Y5B9H1P3J4Q?fbclid=IwAR1d2MQGLBvVIEzF10uNb_4fruPAK_siUNvya4uBe44vnRDVrY-M3ZKwIVo)



### 5.3 Výsledky dotazníkového šetření

**Graf 1:** Doba členství v JSDHO<sup>65</sup>



Tato otázka byla použita k zjištění, jak dlouho dotyčný jedinec je členem jednotky dobrovolných hasičů obce. Z uvedeného grafu je zřejmé, že se 45,8 % respondentů nejvíce věnují této činnosti již 11 až 20 let. Druhá nejpočetnější odpověď byla, že jsou členy jednotky 5 až 10 let, to uvedlo šest respondentů (25 %). Na třetí uvedení, jak dlouho jste v jednotce dobrovolných hasičů obce méně než 5 let odpověděli čtyři respondenti (16,7 %). 21 až 30 let uvedlo 8,3 % respondentů. V poslední řadě jsou respondenti, kteří odpověděli, že jsou členy jednotky již 31 až 40 let (4,2 %). Na rozmezí více než 40 let, neodpověděl ani jeden respondent. Z této otázky vyplývá, že z celkového počtu 25 respondentů, působí v jednotce dobrovolných hasičů obce nejvíce v rozmezí jedenácti až dvaceti let.

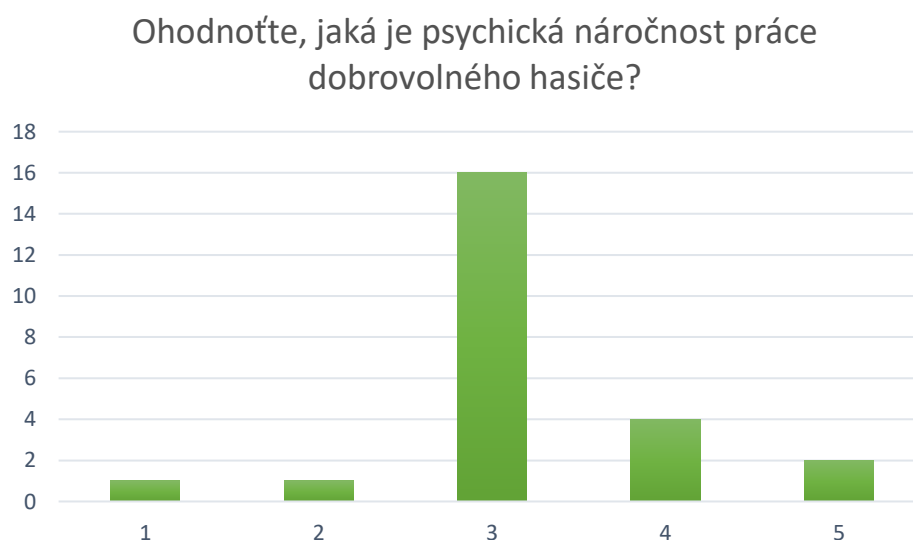
<sup>65</sup> Vlastní zdroj.

**Graf 2: Důvod členství v JSDHO<sup>66</sup>**



Tato otázka klade důraz na důvod, který se zasloužil o získání členů do JSDHO Lišov. Existuje mnoho důvodů, proč se někdo rozhodne stát členem jednotky dobrovolných hasičů obce. V grafu číslo dva jsou znázorněny některé časté důvody. Nejčastější odpověď na tuto druhou otázku byla, že rádi pomáhají lidem v jejich městě, ale i okolí (66,7 %). Variantu rodinné tradice zvolilo 20,8 % respondentů. Dále bylo na výběr kvůli adrenalinu, tuto odpověď si vybralo 8,3 % respondentů. V poslední řadě na důvod: „Dodává mi to sebevědomí a potřebné uspokojení.“ Se zaměřilo 4,2 % tázaných. Do kolonky „Jiné“ nenapsal nikdo další odůvodnění.

**Graf 3: Náročnost práce<sup>67</sup>**



<sup>66</sup> Vlastní zdroj.

<sup>67</sup> Vlastní zdroj.

Pro získání relevantních informací pro přijetí vhodných opatření, proto byla položena otázka ohledně psychické náročnosti. V této otázce bylo na výběr ze škály náročnosti od jedné do pěti, kdy jedna znamená malá náročnost a pět znamená vysoká náročnost. Většina respondentů tedy 66,7 % označilo náročnost tři, tudíž pro ně práce dobrovolného hasiče představuje střední náročnost. Čtyři respondenti (16,7 %) označilo číslovku čtyři. Na vysokou náročnost reagovalo 8,3 %. Na stejné jsou hodnoty náročnosti jedna až dva, kdy odpovědělo na tuto otázku 4,2 % respondentů.

**Graf 4:** Fyzická náročnost<sup>68</sup>



Vzhledem k tomu, že v grafu číslo tři je otázka na fyzickou náročnost, je důležité také zmínit i psychickou náročnost práce, která je ve většině případů významný pro úspěšné zvládnání stresu při mimořádných událostech. Jako v předchozím grafu je na tom podobně i tento. Většina respondentů (54,2 %) zvolilo variantu tři. U výběru psychické náročnosti byla označena číslovka čtyři, která je jedna z těch vyšších náročností (25 %). Někteří vnímají psychickou náročnost jako lehce zvladatelnou, proto 16,7 % respondentů zvolilo druhý stupeň a 4,2 % první stupeň náročnosti. Nejvyšší variantu náročnosti, tedy pět získalo nulovou hodnotu.

<sup>68</sup> Vlastní zdroj.

**Graf 5:** Projevy stresu<sup>69</sup>

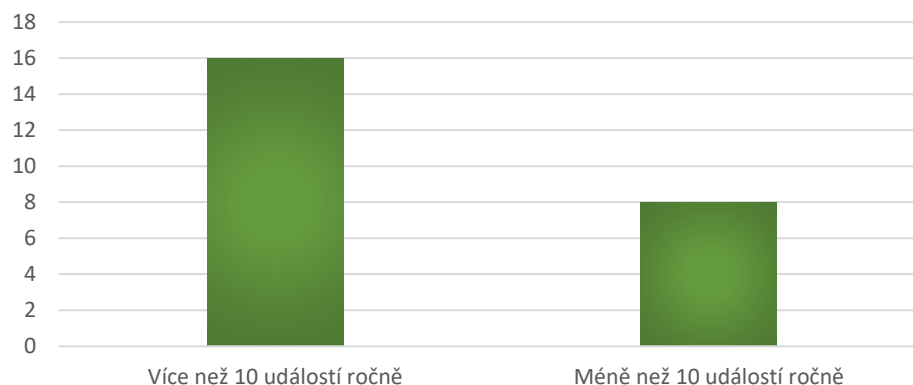


Důležitost této otázky spočívá v tom, jak se nejčastěji projevuje stres na jednotce členech sboru dobrovolných hasičů obce. Všechny reakce na stres jsou přirozené a normální, ale je důležité se naučit rozpoznávat a zvládat stresové situace, aby nedocházelo k chronickému stresu a zhoršení zdraví. Respondenti měli na výběr z možností: pocit únavy a vyčerpání, bolesti hlavy, poruchy spánku, poruchy nálad, úzkost, nemívám žádné projevy a jiné. „Pocit únavy a vyčerpání“ bylo nejvíce označováno (37,5 %). Pro variantu „bolesti hlavy“ hlasovalo 20,8 % respondentů. „Nemívám žádné projevy“ se přiklonili respondenti stejně jako u „bolesti hlavy“ (20,8 %). 16,8 % respondentů zvolili „poruchy spánku“ a „poruchy nálad“ 4,2 % respondentů. „Úzkost“ a „Jiné“ neměly v této otázce žádnou zpětnou odezvu. Z tohoto grafu je zřejmé, že je nejrozšířenější projev stresu pocitování únavy a vyčerpání.

<sup>69</sup> Vlastní zdroj.

**Graf 6:** Četnost mimořádných událostí <sup>70</sup>

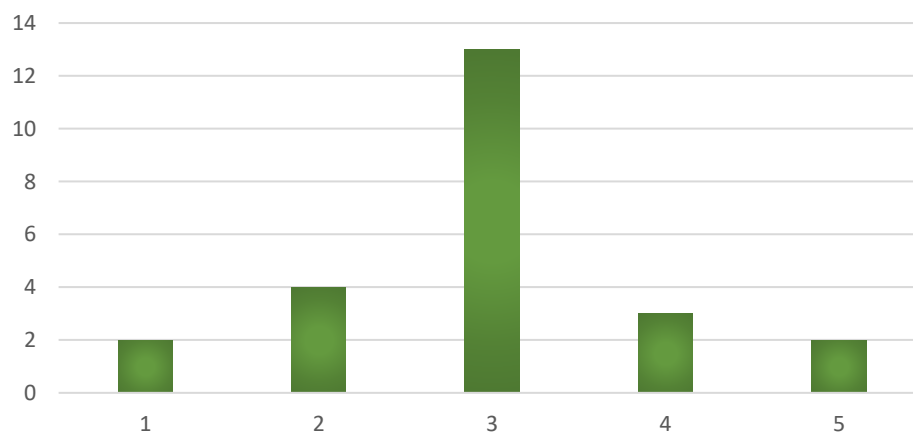
Jak často vzniká mimořádná událost (zatopené sklepy, hořící skládka, aj.) ve Vašem městě?



S touto otázkou jsou určeny dvě varianty, na které mohou respondenti odpovědět. Varianty, které se respondentům nabízely jsou následující: více než 10 událostí ročně a méně než 10 událostí ročně. K variantě „více než 10 událostí ročně“ se přiklonila většina respondentů, a to 66,7 %. Druhá varianta „méně než 10 událostí ročně“ zvolilo 33,3 % respondentů. Tudíž z grafu vyplývá, že je více než 10 událostí ročně v jejich městě.

**Graf 7:** Vaše zvládání stresu <sup>71</sup>

Ohodnoťte Vaše zvládání stresu při mimořádných událostech



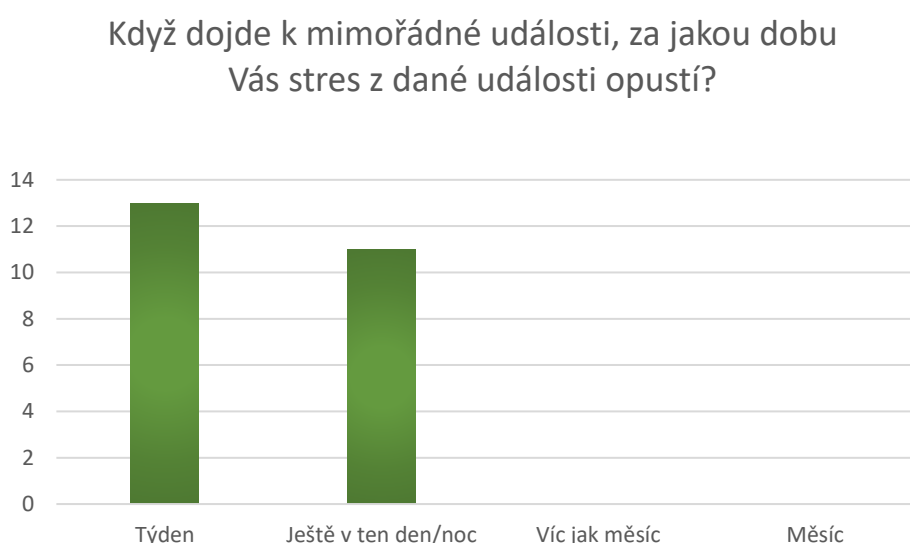
Graf sedm znázorňuje otázku: „ohodnoťte Vaše zvládání stresu při mimořádných událostech.“ Na tuhle otázku mohli respondenti odpovědět škálou od jedné do pěti, kdy

<sup>70</sup> Vlastní zdroj.

<sup>71</sup> Vlastní zdroj.

jedna znamená vůbec nezvládám a pět zvládám velmi dobře. Otázka slouží k znázornění vlastní zkušenosti s mimořádnou událostí a zvládání stresu při něm. Respondenti u této otázky nejvíce zvolili variantu tři, kdy představuje střední možnost zvládání stresu při těchto mimořádných událostech (54,2 %). U hodnoty dva se ztotožňuje 16,2 % respondentů. Variantu čtyři vybralo 12,4 % respondentů, kteří spíše nezvládání stresu v těchto situacích. V neposlední řadě je varianta jedna a pět, jenž tuto odpověď respondenti zvolili (8,3 %). Z této otázky vyplývá, že členové JSDHO zvládají stres průměrným způsobem.

**Graf 8:** Opuštění stresu z dané události <sup>72</sup>

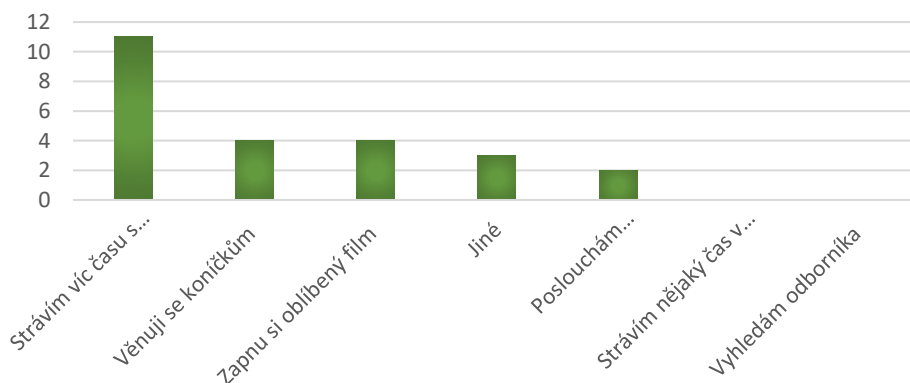


Otázka je určena pro posouzení toho, jak člen JSDH obce zvládá stresující události, a jak dlouho mu trvá se z nich vzpamatovat. Varianty, z kterých si mohli respondenti vybrat, byly: týden, ještě v ten den/noc, měsíc, víc jak měsíc. Mnoho respondentů uvedlo, že stres z dané události je opustí po týdnu, kdy se stala mimořádná událost (54,2 %). Variantu „ještě v ten den/noc“ zvolilo 45,8 % respondentů. Poslední varianty této otázky nikdo nezvolil. Proto z grafu vyplývá, že stres člena JSDH obce opustí již v týdnu po vzniku mimořádné události.

<sup>72</sup> Vlastní zdroj.

**Graf 9:** Prostředky k snížení stresu<sup>73</sup>

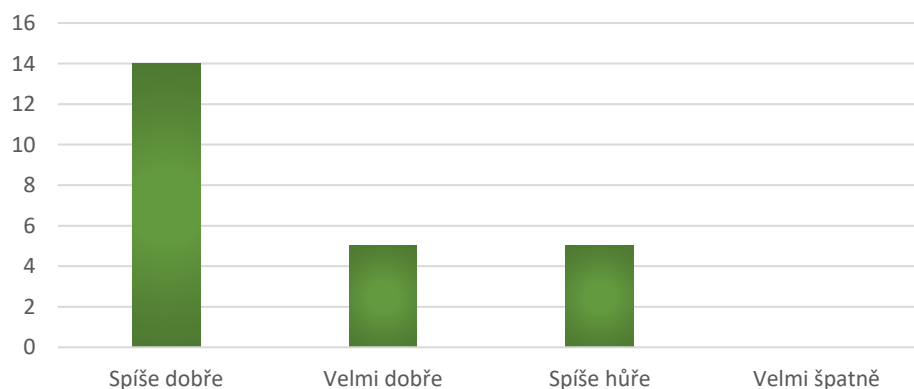
Jakých prostředků využíváte k snížení stresu z mimořádné události?



V grafu číslo devět je znázorněná otázka, která poukazuje na využívání prostředků k snížení stresu při mimořádných událostí. 45,8 % respondentů využívá ke snížení stresu, více času strávení s rodinou. 16,7 % respondentů se věnuje svým koníčkům, stejně je na tom i varianta zapnutí oblíbeného filmu (16,7 %). Variantu „Jiné“ uvedlo 12,5 % respondentů a 8,3 % variantu „poslouchám oblíbené písničky“. Pro variantu „vyhledám odborníka“ a „strávím nějaký čas v klidném lese“ si žádný z dotazovaných respondentů ne zvolil.

**Graf 10:** Hodnocení zvládnání stresu SDH Lišov<sup>74</sup>

Ohodnoťte zvládnání stresu při mimořádných událostech Vašeho sboru dobrovolných hasičů.

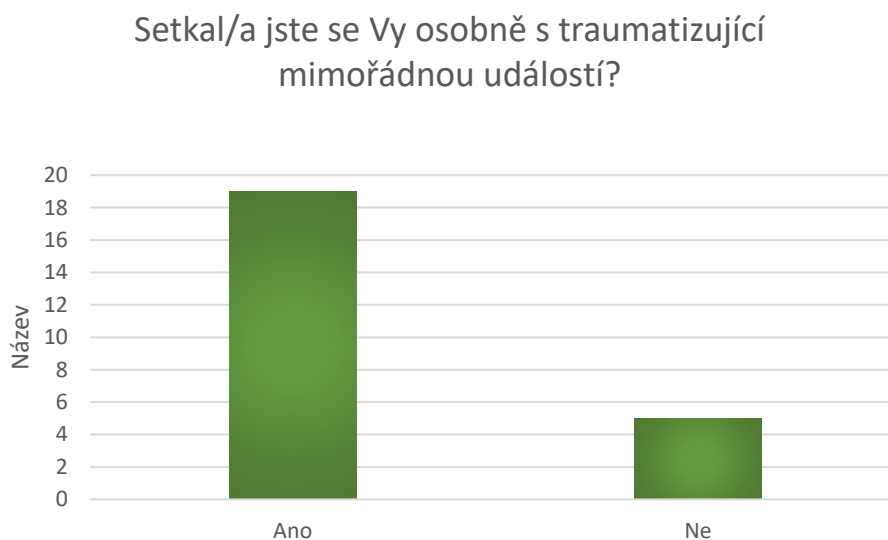


<sup>73</sup> Vlastní zdroj.

<sup>74</sup> Vlastní zdroj.

Graf číslo 10 je zaměřen na to, jak zvládají JSDH Lišov jako celek stres při mimořádných událostí. Zde mohli respondenti vybírat z variant: spíše dobře, velmi dobře, spíše hůře a velmi hůře. Nejvíce responzí získala varianta „spíše dobře“, pro niž hlasovalo 58,3 % respondentů. Stejně jsou na tom varianty „velmi dobře“ a „spíše hůře“, každá tedy 20,8 %. Variantu, která označuje „velmi špatně“ respondenti nezvolili ani jednou.

**Graf 11:** Osobní setkání s traumatizující událostí <sup>75</sup>



Tato otázka je zaměřena na osobní setkání s traumatizující mimořádnou událostí. Při vyhodnocení dat je to jedna z primárních otázek, které dávají informovanost ohledně osobního setkání s traumatizující MU. Z dvou variant je možnost vybrat následující: ano a ne. 79,2 % respondentů označilo „ano“ jako svoji odpověď. Druhá varianta „ne“ byla zvolena méně, a to 20,8 % respondentů. Z výsledků tohoto grafu vyplývá, že se většina respondentů osobně setkala s traumatizující událostí.

<sup>75</sup> Vlastní zdroj.



**Graf 12: Reakce na stres** <sup>76</sup>

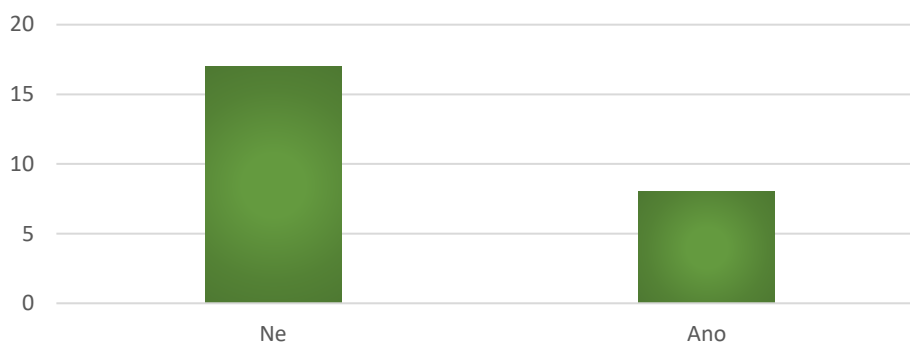


Tato otázka navazuje na předchozí otázku číslo 11. U respondentů, kteří si zvolili v předchozích odpovědích „ano“ na otázku, která zněla: „Setkal/a jste se Vy osobně s traumatizující mimořádnou událostí?“. Pokračují touto otázkou, jenž znázorňuje reakce na daný stres. Respondenti měli na výběr z několika variant, a to: úzkost, poruchy spánku, chvění, panická ataka a jiná. Pro variantu „úzkost“ bylo 37,5 % respondentů. Poruchami spánku, jako reakci na stres zažívá 29,2 % respondentů. Stejnou hodnotu získaly varianty „chvění“ a „jiná“ (12,5 %). Poslední variantou tohoto grafu je „panická ataka“, byla zvolena nejméně, a to dvěma respondenty (8,3 %). Z tohoto grafu je zřejmé, že úzkost je nejčastější reakce na stres při setkání s traumatizující událostí.

<sup>76</sup> Vlastní zdroj.

**Graf 13:** Uvědomění členů z JSDH Lišov o problému se stresem<sup>77</sup>

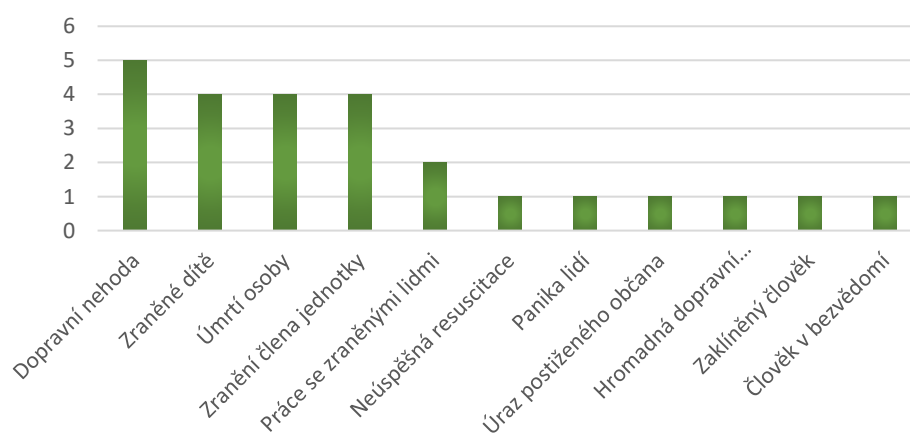
Víte o někom z členů Vašeho sboru, který se někdy setkal s problémy se stresem v důsledku při mimořádné události?



Tato otázka byla zaměřena na to, jestli členové ví o někom dalším v jejich sboru, který se setkal s problémy se stresem v důsledku při mimořádné události. Znovu byly na výběr varianty, který zní: ano či ne. Varianta, která zastupuje odpověď „ano“ si vybralo 33,3 % respondentů. Naopak variantu „ne“ si získalo nejvíce respondentů, a to 66,7 %. Z grafu vyplývá, že většina respondentů neví o nikom z jejich sboru, který by měl problémy se stresem v důsledku při mimořádné události.

**Graf 14:** Uvedení způsobení stresové reakce<sup>78</sup>

Uvedte, jaká mimořádná událost by mohla způsobit stresovou reakci ?



<sup>77</sup> Vlastní zdroj.

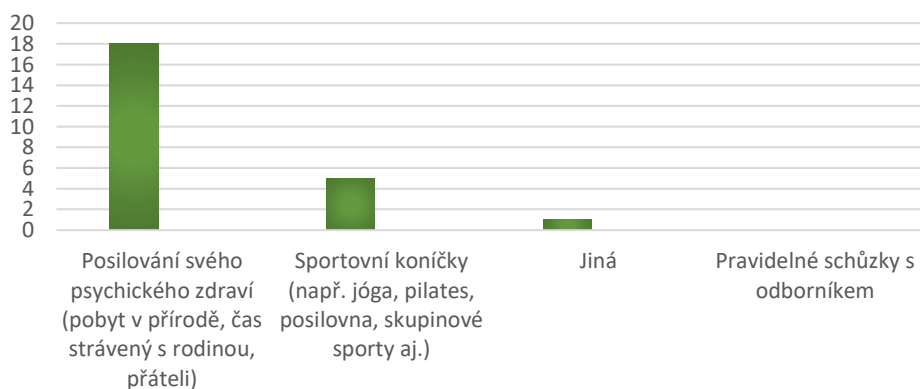
<sup>78</sup> Vlastní zdroj.

Otázka číslo 14 byla otevřená, respondent, tak mohl napsat svůj vlastní názor na způsobení stresové reakce při mimořádné události. Tato otázka získala hned několik odpovědí, které zní takto:

- dopravní nehoda,
- zraněné dítě,
- úmrtí osoby,
- zranění člena jednotky,
- práce se zraněnými lidmi,
- neúspěšná resuscitace,
- panika lidí,
- úraz postiženého občana,
- hromadná dopravní havárie,
- zaklíněný člověk,
- člověk v bezvědomí.

**Graf 15:** Vyrovnání se se stresem<sup>79</sup>

Co podle Vás pomáhá při vyrovnání se se stresem?



Tato otázka znázorňuje, jak se členi JSDH Lišov vyrovnávají se se stresem a co jim nejvíce pomáhá. Na výběr měli z těchto variant: posilování svého psychického zdraví, například pobyt v přírodě, čas strávený s rodinou nebo s přáteli, dále sportovní koníčky (např. pilates, posilovna, jóga, skupinové sporty aj.), v neposlední řadě kolonka „jiná“ a pravidelné schůzky s odborníkem. U varianty „posilování svého psychického zdraví (pobyť v přírodě, čas strávený s rodinou, přáteli)“ odpovědělo 75 % respondentů.

<sup>79</sup> Vlastní zdroj.

V neposlední řadě varianta „sportovní koníčky (např. jóga pilates, posilovna, skupinové sporty aj.)“ zvolilo 20,8 % respondentů. V kolonce „jiná“ bylo 4,2 % respondentů, bohužel nevedli žádné jiné priority. Varianta, která se nabízela ke zvolení „pravidelné schůzky s odborníkem“, nezvolil nikdo z respondentů.

## 6 Diskuse

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit u respondentů zkušenost a přístup k zvládnání stresu při mimořádných událostech. Všech 15 otázek, které obsahoval dotazník (viz příloha I.), byly sestaveny tak, aby byly zodpovězeny všechny důležité aspekty. Dotazníkového šetření se zúčastnili členové jednotky sboru dobrovolných hasičů obce Lišov. V poslední řadě šlo o dosažení informací a názorů respondentů na danou problematiku, jenž byly obdrženy pomocí těchto zpracovaných otázek. Vybraný vzorek respondentů umožnil nahlédnout do stresových situací členů JSDH obce Lišov, a také zkušenosti spojené s traumatizující mimořádnou událostí.

V prvních dvou otázkách šlo pouze o zjištění, jak dlouho se člen JSDHO věnuje této činnosti, a proč se daný respondent stal členem JSDHO. Pokud je již delší dobu členem jednotky, odvíjí se od toho i zkušenosti s danou problematikou, což je užitečné pro několik otázek, na které respondent opověděl. Naopak, pokud je členem jednotky krátce, může mít rázný postoj na určité otázky obsažené v tomto dotazníku. V otázce druhé, bylo zaznamenáno, jaký vztah má respondent k dané činnosti. 66,7 % respondentů odpovědělo, že rádi pomáhají občanům v jejich městě, ale i okolí. Pod touto odpovědí si lze představit zájem na ochraně životů a majetku, který je jedním z pozitivních motivací pro udržení si dobrého psychického zdraví při této činnosti.

Otázka číslo tři byla zaměřena na psychickou náročnost práce dobrovolného hasiče. Respondent mohl uvést psychickou náročnost na škále od jedné do pěti (jedna znamená malá náročnost, pět velká náročnost). Většina respondentů (66,7 %) zvolila na škále od jedné do pěti, číslovku tři. Větší pozornost se dostává 16,7 % respondentům, kteří označili číslovku čtyři, která se blíží k větší psychické náročnosti práce dobrovolného hasiče. Tento výsledek nebyl překvapivý, jelikož je spoustu situací, kdy mimořádná událost spustí stresovou reakci, a může zasáhnout právě člena jednotky sboru dobrovolných hasičů obce. Tato otázka umožnila získat důležité informace o tom, jak dobrovolní hasiči vnímají svou práci a jakým výzvám a zátěžím musí čelit. Toto hodnocení je také užitečné pro organizaci dobrovolných hasičů při posuzování potřebných členů a při vytváření opatření na podporu jejich duševního zdraví. Otázka může odhalit potenciální faktory stresu, jako jsou například výkon pod tlakem, vystavení se traumatickým zážitkům nebo vysoké očekávání od okolí. Tyto informace mohou poskytnout organizacím možnost vytvořit adekvátní podporu pro členy, jako jsou například psychologická poradenství, školení o zvládnání stresu nebo programy pro prevenci syndromu vyhoření.

Otázka číslo čtyři byla zaměřena na fyzickou náročnost práce dobrovolného hasiče. Obecně lze říci, že otázka o fyzické náročnosti práce dobrovolného hasiče je užitečná pro získání informací pro různé účely, jako je porozumění povaze náročnosti práce a plánování tréninkových programů. Výsledek není zcela překvapivý. Respondenti, jako u otázky na psychické zdraví, odpovídali na škále od 1 do 5, kdy nejvíce označovali číslovku 3 (54,2 %). Fyzická náročnost může mít významný vliv na zvládání stresu při mimořádných událostech. Když je člen JSDHO fyzicky unavený a vyčerpaný, může to způsobit, že se stresové situace zdají ještě více náročné a těžší k zvládnutí. Například při záchranných operacích musí dobrovolní hasiči rychle a efektivně reagovat na vyskytnuté složité situace. Pokud jsou fyzicky unavení a nejsou dostatečně připraveni, mohou být více náchylní k chybám a nedostatečnému řízení stresu. Na druhé straně, když jsou fyzicky připraveni a mají dobré fyzické zdraví, mohou být více schopni zvládat stresové situace, které mohou být spojeny s mimořádnými událostmi.

U páté otázky respondenti odpovídali na otázku ohledně pocíťování některých projevů stresu. Otázka pomohla k zjištění, zda jsou respondenti vystaveni stresu a jaké jsou časté projevy. Nejvíce respondenti uváděli pocit únavy a vyčerpání (37,5 %). Včasné odhalení potenciálních zdravotních problémů spojených se stresovými reakcemi, jako jsou úzkost, deprese, nespavost a další, může pomoci k nalezení způsobu, jak snížit stres. 20,8 % respondentů nepocíťuje žádné projevy stresu.

Šestá otázka byla zaměřena na vznik mimořádných událostí ve městě Lišov, zda bylo více či méně mimořádných událostí než 10 za rok. Autorka se domnívá, že odpovědi na tuto otázku jsou přímo ovlivněny a korelují s otázkou číslo jedna, a to, jak dlouho je respondent členem JSDHO Lišov. Méně než 10 událostí ročně označovalo 33,3 % respondentů a více než 10 událostí ročně (66,7 %). Tato otázka byla využita k detekování časté mimořádné události, jenž je častý spouštěč stresových situací.

Respondenti u otázky číslo sedm ohodnocovali vlastní zkušenost k zvládnutí stresu při mimořádné události. Polovina respondentů (54,2 %) se ohodnotila průměrným způsobem. 8,3 % respondentů uvedlo, že nezvládá stres při mimořádné události vůbec. Pokud jsou respondenti identifikováni s nízkou úrovní zvládnutí stresu, mohou jim být poskytnuty tréninkové programy a podpůrné služby, které pomohou zlepšit jejich dovednosti a strategie pro zvládnutí stresu. Například, pokud respondent hodnotí své zvládnutí stresu jako nízké, je primární snížit stresové faktory.

Cílem související otázky číslo sedm bylo zjistit za jakou dobu respondenta stres z dané mimořádné události opustí. Tato otázka umožnila respondentům se zamyslet nad tím, jak dlouho byli kvůli mimořádné události ve stresu. 54,2 % respondentů opustí stres po týdnu, co se mimořádná událost stala a 45,8 % respondentů hned v ten den či noc. Nicméně je třeba si uvědomit, že každý jednatel se může zotavit z mimořádné události v různém časovém horizontu, a že je to individuální proces, který se může lišit v závislosti na mnoha faktorech, jako je např. závažnost události, přítomnost podpory v okolí, genetické faktory, osobnost či další faktory.

Otázka devátá byla zaměřena na prostředky, které respondenti využívají k snížení stresu z mimořádné události. Jednou z nejčastějších odpovědí (45,8 %) bylo strávení více času s rodinou. Je tak pochopitelné, že respondenti rádi stráví více času s rodinou a komunikují s nejbližšími, kteří je nejvíce pochopí a dodávají jim to pocit bezpečí. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že se věnují svým koníčkům nebo si zapnou film. Tuto možnost zvolila 16,7 % respondentů. Dotazováním se na konkrétní zdroje a strategie, které respondenti využívali ke snížení stresu, byla získána informace o tom, jaké činnosti a strategie jsou nejúčinnější pro snížení stresu.

Desátá otázka byla sestavena tak, aby respondenti ohodnotili zvládání stresu při mimořádných událostí sboru dobrovolných hasičů jako celku. 58,3 % respondentů si myslí, že sbor dobrovolných hasičů, jehož jsou součástí, zvládá stres při mimořádných událostech spíše dobře. 20,8 % respondentů hodnotilo velmi dobře a 20,8 % spíše hůře.

Jedenáctá a dvanáctá otázka byly vypracovány na základě získání informací o setkání s traumatizující mimořádnou událostí. Respondenti měli na výběr z možností „ano“ či „ne“. Z toho 79,2 % respondentů označilo, že se již setkali s traumatizující MU. To může mít vliv na psychické či fyzické zdraví při výkonu dané činnosti. U jedenácté otázky, která souvisí s desátou otázkou, respondenti vybrali nejčastější příznak stresu úzkost. Je důležité si uvědomit, že každý člověk reaguje na mimořádné události jinak, a že úzkost nemusí být vždy jedinou nebo hlavní reakcí. Některé další možné reakce mohou zahrnovat například poruchy spánku, chvění, panickou ataku.

Respondenti u třinácté otázky mohli uvést, zda vědí o někom z řad členů jednotky sboru dobrovolných hasičů, který se setkal s problémy se stresem v důsledku při mimořádné události. Většina respondentů (66,7 %) neví o žádném z členů, že by měl problémy se stresem při MU. Naopak 33,3 % respondentů uvedlo, že vědí. Zjištění, že

někdo v komunitě může mít problémy se stresem, může vést ke snížení případného vzniku.

U otevřené otázky číslo čtrnáct nebylo na výběr z variant, tudíž umožňovala respondentovi se zamyslet, jaká mimořádná událost může způsobit stresovou reakci. Většina respondentů uvedla dopravní nehodu a zranění dítěte. Tato otázka pomohla porozumět, jaká událost může způsobit stresovou reakci u jednotlivých respondentů, a jaké jsou pro ně největší výzvy.

Závěrečná otázka byla respondentům navržena tak, aby mohli odpovědět, co jim nejvíce pomáhá při vyrovnání se se stresem. 75 % respondentů uvedlo, že je pro ně nejlepší posilování svého psychického zdraví. Je velmi podstatné se zaměřit na psychické zdraví, neboť ovlivňuje myšlenky, emoce a chování. Zlepšuje snížení rizika vzniku depresí a úzkostných poruch.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že sbor dobrovolných hasičů v Lišově jako celek je ve zvládnání stresu při mimořádných situacích průměrný. Někteří respondenti uvedli, že se setkali se stresem, a dokonce prožívali úzkost. Vzhledem k těmto odpovědím, by autorka navrhla sboru dobrovolných hasičů v Lišově zvýšit prevenci před vznikem stresu při mimořádných událostí, a tedy by bylo jistě přínosem, kdyby sbor vyzkoušel skupinové terapie, kde by vzájemně komunikovali a podpořili své kolegy. Prevenci lze posílit také formou teambuildingových zájezdů, kde se členové více poznávají, a budují tak důvěru jeden k druhému. Dále by autorka doporučila, se více zaměřit i na sebe a posilovat psychické či fyzické zdraví. Významným krokem k úspěšnému zvládnání stresu, je podchytit příznaky včas, a popřípadě vyhledat odbornou pomoc při zhoršení příznaků.



## Závěr

Zvládání stresu při mimořádných událostech se zabývá schopností jedince přizpůsobit se náhlým a stresovým situacím, jako jsou přírodní katastrofy, teroristické útoky nebo nehody. Úspěšné zvládnutí stresu v takových situacích může být klíčové pro přežití a minimalizaci škod. Je důležité si uvědomit, že každý člověk může reagovat na mimořádné události odlišně a zvládání stresu je proces individuálního přizpůsobení se situaci.

Práce byla rozdělena do dvou hlavních částí, a to do části teoreticko-metodické a praktické části. V teoreticko-metodické části byly zaznamenány poznatky, které jsem čerpala z níže uvedených publikací. Práce se skládá z několika kapitol a podkapitol.

Kapitola druhá je věnována mimořádným událostem, které zahrnují stupně poplachu a typy mimořádných událostí. K této kapitole byla uvedena i zmínka o složkách integrovaného záchranného systému jejich rozdělení a koordinaci, neboť mají velkou roli při vzniku mimořádných událostí.

V kapitole třetí se autorka věnuje pojmu stres, jeho podob a vzniku stresorů. Tato kapitola dále pojednává o zvládání stresu, které se týká krátkodobé a dlouhodobé strategie. Kapitola byla zakončena akutní reakcí na stres a posttraumatickou stresovou poruchou, která po výskytu nečekané události může udeřit.

Čtvrtá a závěrečná kapitola teoreticko-metodické části, završilo zaměření na druhy jednotky požární ochrany a rozdělení na vnitřní a vnější organizaci požární ochrany, které jsou používány k ochraně, záchrane a evakuaci osob. Dále je zde popsána psychická první pomoc, vzhledem k tomu, že mimořádné události mohou být velmi stresující a traumatické pro zúčastněné osoby. Ukončení této kapitoly tvoří posttraumatická péče, která naplnila společně s předchozími kapitoly vedlejší cíle této bakalářské práce.

Druhá část této bakalářské práce začíná kapitolou pátou, a to teoretickou částí, jenž pomocí stanoveného cíle, který měl za úkol zjistit přístup a zkušenost členů jednotek sboru dobrovolných hasičů ve vybrané obci k zvládání stresu při mimořádných událostech, byl splněn. Na základě tohoto cíle bylo vytvořeno 15 otázek, přičemž tyto otázky byly zaměřeny přímo na vybraný vzorek respondentů. Tyto otázky byly znázorněny do přehledných grafů. Autorka této práce vybrala respondenty na základě zkušeností a ochotě se podílet na výzkumu. Dalším důvodem, jak se autorka zmiňuje již

v úvodu, byla osobní motivace, a zjistit více o dané problematice a zkušenostech členů jednotky dobrovolných hasičů obce.

Po vyhodnocení výsledků z výzkumu bylo zjištěno, že většina oslovených respondentů, se již osobně se stresem při mimořádných událostech setkala a má s ním zkušenosti. Odpovědi, které byly obdrženy přinesly do výzkumu velký přínos, který umožnil vyhodnocení závěrečných poznatků.

Závěrem lze shrnout, že tato práce ukázala význam a aktuálnost tématu, které si zaslouží další zkoumání. Při řešení podobné problematiky, by bylo možné se zaměřit na konkrétní mimořádnou událost a porovnat tak další členy jednotek sboru dobrovolných hasičů obce.

## Seznam použitých zdrojů

### Literární zdroje

1. BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada), 299 s. ISBN 80-247-0708-X
2. CAIS, Lubomír, LEŠKO, Michal, SKACEL Miroslav, *Integrovaný záchranný systém*. Košice – MULTIPRINT s.r.o., 2011, 79 s. ISBN 980-80-89282-67-8
3. HOLEC, Tomáš. *Ochrana obyvatel a krizové řízení: praktický průvodce a rádce úředníka*. Praha: Ministerstvo vnitra České republiky, 2021, 119 s. ISBN 978-80-7616-100-9
4. KAVAN, Štěpán. *Ochrana obyvatelstva I*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2011, 109 s. ISBN 978-80-87472-06-4.
5. KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004, 24 s. ISBN 80-7071-246-5
6. KROUPA, Miroslav a Milan ŘÍHA. *Integrovaný záchranný systém*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Armex, 2006, 119 s. ISBN 80-86795-35-7
7. *Modul – G: integrovaný záchranný systém a požární ochrana*. Praha: Ministerstvo vnitra, 2020, 46 s. ISBN 978-80-7616-071-2
8. NAVRÁTIL, Leoš. *Ochrana obyvatelstva: (doplňkové texty pro posluchače kombinované formy studia studijního programu "Krizové řízení zaměřené pro potřeby zdravotnictví")*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2006, 62 s. ISBN 80-7040-880-4
9. *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení: skripta*. Praha: Ministerstvo vnitra – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2015, 323 s. ISBN 978 80-86466-62-0
10. PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Manažer, 178 s. ISBN 978-80-247-2593-2
11. PROCHÁZKOVÁ, Dana. *Bezpečnost a krizové řízení*. Praha: Police history, 2006, 255 s. ISBN 80-86477-35-5
12. *Psychická první pomoc: průvodce pro terénní pracovníky*. Přeložil Bohumila BAŠTECKÁ, přeložil Ondřej SEZIMA, přeložil Jarmila DVOŘÁKOVÁ. Praha: Diakonie ČCE – Středisko humanitární a rozvojové spolupráce, 2019, 62 s. ISBN 978-80-906509-9-2

13. RICHTER, Rostislav. *Slovník pojmů krizového řízení*. Praha: Ministerstvo vnitra, Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2018, 153 s. ISBN 978-80-87544-91-4
14. ŘÍHA, M., Živelní pohromy. 1. vyd. Praha: Armex Publishing s. r. o., 2006, 107 s. ISBN 80-86-795-32-2
15. ŠENOVSKÝ, Michail a Vilém ADAMEC. *Základy krizového managementu*. Ostrava: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2001, 103 s. ISBN 80-86111-95-4
16. VILÁŠEK, Josef, Miloš FIALA a David VONDRÁŠEK. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Druhé, upravené vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2022, 197 s. ISBN 978-80-246-5067-8
17. VODÁČKOVÁ, D., et al., Krizová intervence. 3. vyd. Praha: Portál, 2012, 543 s. ISBN 978-80-262-0212-7
18. VYMĚTAL, Štěpán. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada), 176 s. ISBN 978-80-247-2510-9

### **Elektronické zdroje**

1. SDH Lišov. *Úvod* [online]. [cit. 2023-04-11]. Dostupné z: <https://www.sdhlisov.cz/sdh-lisov>

### **Legislativní dokumenty**

1. ČESKO. Zákon č. 133 ze dne 17. prosince 1985 Sb., Zákon České národní rady o požární ochraně. In: Sbíрка zákonů, Česká republika, 2011, částka 34. [online]. [cit. 2023-04-1]. Dostupné z WWW: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1985-133>
2. ČESKO. Zákon č. 273 ze dne 11. srpna 2008 Sb., o Policii České republiky. In: Sbíрка zákonů, Česká republika, 2011, částka 91. [online]. [cit. 2023-04-3]. Dostupné z WWW: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>
3. ČESKO. Zákon č. 374 ze dne 8. prosince 2011 Sb., o zdravotnické záchranné službě. In: Sbíрка zákonů, Česká republika, 2011, částka 131. [online]. [cit. 2023-03-20]. Dostupné z WWW: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-374>
4. ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb. o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In: Sbíрка zákonů, Česká republika, 2000, částka 73, s. 3462. [online]. [cit. 2023-04-02]. Dostupné z WWW: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-239>

5. ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb. o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In: Sbíрка zákonů, Česká republika, 2000, částka 73, s. 3461. [online]. [cit. 2023-04-8]. Dostupné z WWW: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-239>
6. ČESKO. Zákon č. 239 ze dne 09. srpna 2000 Sb., o integrovaném záchranném systému. In: Sbíрка zákonů, Česká republika, 2011, částka 73. [online]. [cit. 2023-04-08]. Dostupné z WWW: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-239>
7. ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb. o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In: Sbíрка zákonů, Česká republika, 2000, částka 73, s. 3461. [online]. [cit. 2023-04-11]. Dostupné z WWW: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-239>

### **Ostatní zdroje**

1. SCHWABE L., HERMANS E. J., JOËLS M. (2022). Mechanisms of memory under stress. In *Neuron*, 2022, 110 (9), pp. 1450-1467. ISSN 0896-6273.

## **Seznam zkratek**

|               |   |
|---------------|---|
| <b>MU</b>     | Mimořádná událost                       |
| <b>ZaLP</b>   | Záchranné a likvidační práce            |
| <b>IZS</b>    | Integrovaný záchranný systém            |
| <b>HZS ČR</b> | Hasičský záchranný sbor České republiky |
| <b>JPO</b>    | Jednotky požární ochrany                |
| <b>SDH</b>    | Sbor dobrovolných hasičů                |
| <b>ZZS</b>    | Zdravotnický záchranný sbor             |
| <b>PPP</b>    | První psychická pomoc                   |
| <b>JSDHO</b>  | Jednotka sboru dobrovolných hasičů obce |

## Seznam tabulek, obrázků a grafů

### Seznam tabulek

|  |    |
|--|----|
| <b>Tabulka 1:</b> Základní tabulka plošného pokrytí jednotkami požární ochrany ..... | 18 |
|--|----|

### Seznam obrázků

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <b>Obrázek 1:</b> SDH Lišov ..... | 31 |
|-----------------------------------|----|

### Seznam grafů

|  |    |
|--|----|
| <b>Graf 1:</b> Doba členství v JSDHO.....                            | 33 |
| <b>Graf 2:</b> Důvod členství v JSDHO .....                          | 34 |
| <b>Graf 3:</b> Náročnost práce .....                                 | 34 |
| <b>Graf 4:</b> Fyzická náročnost .....                               | 35 |
| <b>Graf 5:</b> Projevy stresu .....                                  | 36 |
| <b>Graf 6:</b> Četnost mimořádných událostí .....                    | 37 |
| <b>Graf 7:</b> Vaše zvládnání stresu .....                           | 37 |
| <b>Graf 8:</b> Opuštění stresu z dané události .....                 | 38 |
| <b>Graf 9:</b> Prostředky k snížení stresu .....                     | 39 |
| <b>Graf 10:</b> Hodnocení zvládnání stresu SDH Lišov.....            | 39 |
| <b>Graf 11:</b> Osobní setkání s traumatizující událostí .....       | 40 |
| <b>Graf 12:</b> Reakce na stres .....                                | 41 |
| <b>Graf 13:</b> Uvědomění členů z JSDH Lišov o problému stresu ..... | 42 |
| <b>Graf 14:</b> Uvedení způsobení stresové reakce.....               | 42 |
| <b>Graf 15:</b> Vyrovnání se stresem .....                           | 43 |

## Seznam příloh

Příloha 1: **Dotazník**

### **Zvládání stresu při mimořádných událostech**

Dobrý den,

Jmenuji se Karin Kašparová, studuji obor bezpečnostně právní činnost na Vysoké škole evropských a regionálních studií. Tímto bych Vás chtěla laskavě požádat o vyplnění následujícího dotazníku. Toto dotazníkové šetření se skládá z 15-ti otázek, u každé otázky prosím zaškrtněte jen jednu možnost, pokud není uvedeno jinak. Tento dotazník je naprosto anonymní, použit bude pouze jako zdroj informací k vypracování aplikační části mé bakalářské práce.

Předem Vám děkuji za spolupráci.

#### **1. Jak dlouho jste členem jednotky sboru dobrovolných hasičů obce?**

- Méně než 5 let
- 5-10 let
- 11-20 let
- 21-30 let
- 31-40 let
- Více jak 40 let

#### **2. Proč jste se stal/a členem jednotky sboru dobrovolných hasičů?**

- Rád/a pomáhám lidem v našem městě, ale i okolí
- Dodává mi to sebevědomí a potřebné uspokojení
- Kvůli adrenalinu
- Rodinná tradice
- Jiné – prosím uveďte jiný důvod níže do tabulky



|  |
|--|
|  |
|--|

**3. Ohodnoťte, jaká je psychická náročnost práce dobrovolného hasiče? (Škála od 1 do 5, kdy 1 znamená malá náročnost a 5 znamená vysoká náročnost)**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**4. Ohodnoťte, jaká je fyzická náročnost práce dobrovolného hasiče? Škála od 1 do 5, kdy 1 znamená malá náročnost a 5 znamená vysoká náročnost)**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**5. Pociťujete některé projevy stresu? Pokud ano zaškrtněte jaké.**

- Bolesti hlavy
- Poruchy spánku
- Pocit únavy a vyčerpání
- Úzkost
- Poruchy nálad
- Nemívám žádné projevy
- Jiné – uveďte prosím o jaký projev stresu se jedná níže do tabulky

**6. Jak často vzniká mimořádná událost (zatopené sklepy, hořící skládka, aj.) ve Vašem městě?**

- Méně než 10 událostí ročně
- Více než 10 událostí ročně

**7. Ohodnot'te Vaše zvládání stresu při mimořádné události. Škála od 1 do 5, kdy 1 znamená vůbec nezvládám a 5 zvládám velmi dobře)**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**8. Když dojde k mimořádné události, za jakou dobu Vás stres z dané události opustí?**

- Ještě ten den/noc
- Týden
- Měsíc
- Více jak měsíc

**9. Jakých prostředků využíváte k snížení stresu z mimořádné události?**

- Vyhledám odborníka
- Zapnu si oblíbený film
- Strávím víc času s rodinnou
- Poslouchám oblíbené písničky
- Věnuji se koníčkům
- Strávím nějaký čas v klidném lese

- Jiné – prosím uveďte níže do tabulky jiný prostředek, který využíváte k odstranění stresu

|  |
|--|
|  |
|--|

**10. Ohodnoťte zvládání stresu při mimořádných událostech Vašeho sboru dobrovolných hasičů.**

*Členové sboru dobrovolných hasičů obce zvládají stres:*

- Velmi špatně
- Spíše hůře
- Spíše dobře
- Velmi dobře

**11. Setkal/a jste se Vy osobně s traumatizující mimořádnou událostí?**

- ANO
- NE

**12. Pokud ano, jaká u Vás byla reakce na stres?**

- Úzkost
- Panická ataka
- Chvění
- Poruchy spánku
- Jiné – prosím vyplňte Vaši reakci na stres níže do tabulky

|  |
|--|
|  |
|--|

**13. Víte o někom z členů Vašeho sboru, který se někdy setkal s problémy se stresem v důsledku při mimořádné události?**

- ANO
- NE

**14. Uved'te, jaká mimořádná událost by mohla způsobit stresovou reakci (uved'te prosím minimálně jednu)**

**15. Co podle Vás pomáhá při vyrovnání se se stresem?**

- Sportovní koníčky (např. jóga, pilates, posilovna, skupinové sporty aj.)
- Pravidelné schůzky s odborníkem
- Posilování svého psychického zdraví (pobyt v přírodě, čas strávený s rodinou, přáteli)
- Jiné – doplňte níže do tabulky