



Příloha č. 1 směrnice č. 01/HSE/01/00/2015

Prokazování fyzické způsobilosti zaměstnanců HZS a SDH podniku ČEPRO, a.s.

Tento pokyn stanoví požadavky na tělesnou zdatnost zaměstnanců Hasičského záchranného sboru, Sboru dobrovolných hasičů a zaměstnanců s přiřazenou rolí hasič mimo hasičskou jednotku, při plnění testů fyzické způsobilosti v souladu s §72 odst. 4 zákona č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, ve znění pozdějších předpisů a §36 vyhlášky 247/2001 Sb. o organizaci a činnosti jednotek požární ochrany

1. Rozdělení zaměstnanců do skupin pro hodnocení tělesné zdatnosti

Testování fyzické způsobilosti je rozděleno do čtyř věkových kategorií a dvou skupin (tabulka č.1).

Skupina 1 – Zaměstnanci HZS a SDH podniku

Skupina 2 – Zaměstnanci s přiřazenou rolí hasič mimo hasičskou jednotku

Dosažené výkony se hodnotí podle tabulek s bodovými hodnotami jednotlivých disciplín. Bodové výsledky jednotlivých disciplín se sčítají a vyhodnocují dle přiložené tabulky č.2. Dosáhne-li zaměstnanec v některé z uvedených disciplín méně jak 7 bodů, je celkově hodnocen jako nevyhovující, bez ohledu na dosažené výsledky v ostatních disciplínách. U zaměstnanců obou skupin nejsou ve věkové kategorii 4 výsledky jednotlivých disciplín omezeny časovými limity, ale stačí splnit danou disciplínu.

U každého testu je alternativní výběr disciplín, přehled testů a disciplín je uveden v tabulce č.3.

2. Rozdělení zaměstnanců do věkových kategorií

Tabulka č.1

	Skupina 1	Skupina 2
Věková kategorie 1	Do 29 let	Do 29 let
Věková kategorie 2	30 – 39 let	30 – 39 let
Věková kategorie 3	40 – 49 let	40 – 49 let
Věková kategorie 4	50 let a více	50 let a více

3. Celkové bodové hodnocení

Tabulka č.2

Dosažené body	hodnocení
méně jak 40	neprospěl
více jak 40	prospěl

4. Přehled disciplín a alternativních výběrů

Tabulka č.3

	Disciplína	Alternativa
č.1	kliky	shyby
č.2	leh-sed	přednožování v lehu
č.3	člunkový běh 4x10m	---
č.4	běh 2000 m	plavání 100 m

5. Ověření fyzické a odborné způsobilosti

Provádí se jednou ročně. Ověření provádí nejméně tříčlenná komise jmenovaná velitelem JPO nebo velitelem PH. Složení komise určuje velitel jednotky a je složená z velitele příslušné JPO, velitel jiné JPO ČEPRO, OZO (BT), SŘJPO nebo jiný vedoucí zaměstnanec.

Zkoušky se organizují v období květen až září, a dále opravné, event. náhradní, termíny podle potřeby, místních podmínek a případně i individuálních potřeb s ohledem na aktuální zdravotní stav zkoušených.

Při větším počtu zkoušených najednou lze zřídit více pracovišť pro jednotlivé testy; u každého pracoviště musí být časoměřič a instruovaný hodnotitel kontrolující správné provedení disciplíny a počítající dosažený výkon.

Testy se provádějí v odpovídajícím sportovním oblečení a obuvi.

Před zahájením každého testu musí zkušební komise provést instruktáž zkoušených, která musí obsahovat správné provedení disciplíny, základní postavení a povolené odpočinkové polohy.

Konkrétní disciplínu v jednotlivých testech si volí zkoušený. Disciplína se zahajuje na povel hodnotitele, časoměřič současně spouští stopky a hlásí uplynulý čas. Hodnotitel sleduje provádění disciplíny a nahlas počítá počet správně provedených cviků (cyklů). Při nesprávném provedení cvik (cyklus) nezapočte a opakuje nahlas správný počet provedených cviků (cyklů). Při porušení stanovených pravidel test okamžitě zastaví a zkoušenému započítá správně provedené cviky. Provádění disciplíny lze přerušit pouze v povolené odpočinkové poloze. Při přerušení provádění disciplíny v nepovolené odpočinkové poloze test končí. Zkoušenému se započítají správně provedené cviky (cykly) před ukončením testu. Pokud je příčinou přerušení momentální zdravotní indispozice (např. svalová křeč), může absolvovat opravný pokus.

6. Provedení testů a bodové ohodnocení výkonů

Popis provedení jednotlivých disciplín je uvedeno společně s tabulkami bodového hodnocení výkonů.

Body dosažené v plněných disciplínách se sčítají pro celkové hodnocení. Při nesplnění celkového bodového minima zaměstnanec hodnocen jako neprospěl.

Zaměstnanec je povinen prokázat svoji tělesnou zdatnost v základním termínu. Zaměstnanec, který neprokáže svou tělesnou zdatnost zkouškou v základním termínu určeném VJPO, může zkoušku konat v opravném termínu.

Nedovoluje-li zdravotní stav zaměstnance provedení zkoušky v základním nebo opravném termínu, určí VJPO náhradní termín, nejpozději však do konce příslušného kalendářního roku. V případě déletrvající neschopnosti zaměstnance vykonat zkoušku z důvodu nemoci nebo úrazu, popř. jejich následků dočasného charakteru, lze náhradní termín zkoušky přiměřeně prodloužit na základě potvrzení lékaře o neschopnosti zaměstnance vykonat zkoušku tělesné zdatnosti. Zaměstnanec, který nesplní zkoušku ani v opravném, event. náhradním, termínu nebo se nepodrobí zkoušce nebo jehož osvědčení o tělesné zdatnosti pozbylo platnost, pozbývá fyzickou způsobilost pro výkon služby požadovanou pro dosavadní pracovní místo.



Příloha č. 1 směrnice č. 01/HSE/01/00/2015

Provedení jednotlivých disciplín testů tělesné zdatnosti a bodové ohodnocení výkonů

Disciplína č.1 KLIKÝ

Popis: Provádí se v tělocvičně, posilovně; doba cvičení 2 minuty. Základní postavení: vzpor ležmo, ruce v libovolné šíři, dlaně a špičky nohou buď na zemi, nebo na žíněnce. Hlava, trup a propnuté nohy v jedné rovině, nohy do 30 cm od sebe (bez zapření). Paže propnuty v loketním kloubu.

Provedení: 1. doba - flexí v loktech klik ležmo, nejméně do polohy, ve které je podélná osa paže rovnoběžná s podložkou

2. doba - zpět do základního postavení;

Trup a nohy musí během provádění kliků tvořit stále pevný celek, ohýbání v pase, vysazování, kmitavé nebo vlnité pohyby nejsou povoleny

- v kliku se podložky nesmí dotknout žádná jiná část těla než špičky nohou a ruce, obě paže musí dosáhnout rovnoběžné polohy se zemí
- ve vzporu se musí paže současně propnout v loktech - po přerušení disciplíny v povolené odpočinkové poloze lze pokračovat až po zaujetí základního postavení
- kliky, při nichž bylo porušeno některé z těchto pravidel, se nezapočítají

Bodové hodnocení kliků

Body	VK 1		VK 2		VK 3		VK 4	
	1	2	1	2	1	2	1	2
	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet
7	27	23	21	17	15	11	9	6
8	28	24	22	18	16	12	10	7
9	29	25	23	19	17	13	11	8
10	30	26	24	20	18	14	12	9
11	31	27	25	21	19	15	13	10
12	32	28	26	22	20	16	14	11
13	33	29	27	23	21	17	15	12
14	34	30	28	24	22	18	16	13
15	35	31	29	25	23	19	17	14
16	36	32	30	26	24	20	18	15
17	37	33	31	27	25	21	19	16
18	38	34	32	28	26	22	20	17
19	39	35	33	29	27	23	21	18
20	40	36	34	30	28	24	22	19
Za každý další cvik +2b								



Příloha č. 1 směrnice č. 01/HSE/01/00/2015

Provedení jednotlivých disciplín testů tělesné zdatnosti a bodové ohodnocení výkonů

Disciplína č.1b SHYBY

Popis: Cvičí se v tělocvičně nebo posilovně, Čas není omezen, základní postavení, svis nadhmatem.

Provedení: 1. doba - tahem obouruč – shyb

2. doba - zpět do základního postavení:

K zaujetí základního postavení a k zastavení komíhání je povolena pomoc jiné osoby

- ve shybu se musí brada zkoušeného dostat nad úroveň vodorovné roviny žerdě hrazdy
- doprovodné pohyby nohou (skrčení, roznožení, křížení) se připouštějí, pokud neposkytují zkoušenému zvýhodnění - ve 2. době musí být ramena a lokty vyvěšeny
- švihové pohyby, kmity nohou nebo trupem, komíhání apod. při shybu nejsou povoleny
- neúmyslný dotyk nohou konstrukce nebo pevné opory se nepostihuje, pokud neznamená získání výhody
- shyby, při nichž bylo porušeno některé z těchto pravidel, se nezapočítají.

Povolená odpočinková poloha je rovna základnímu postavení.

Bodové hodnocení

Body	VK 1		VK 2		VK 3		VK 4	
	1	2	1	2	1	2	1	2
	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet
7	7	6	5	4	3	2	1	1
8	8	7	6	5	4	3	2	2
9	9	8	7	6	5	4	3	3
10	10	9	8	7	6	5	4	4
11	11	10	9	8	7	6	5	5
12	12	11	10	9	8	7	6	6
13	13	12	11	10	9	8	7	7
14	14	13	12	11	10	9	8	8
15	15	14	13	12	11	10	9	9
16	16	15	14	13	12	11	10	10
17	17	16	15	14	13	12	11	11
18	18	17	16	15	14	13	12	12
19	19	18	17	16	15	14	13	13
20	20	19	18	17	16	15	14	14
Za každý další cvik +2b								



Příloha č. 1 směrnice č. 01/HSE/01/00/2015

Provedení jednotlivých disciplín testů tělesné zdatnosti a bodové ohodnocení výkonů

Disciplína č.2 LEH-SED

Popis: Provádí se v tělocvičně nebo posilovně, doba cvičení 2 minuty. Základní postavení: leh na zádech roznožný pokrčmo, chodidla 20 až 30 cm od sebe, fixována k podložce zaklesnutím pod pevnou oporu nebo za pomoci druhé osoby, úhel bérce a stehna v kolenním kloubu 90°, ruce se dotýkají hlavy.

Provedení: 1. doba - postupný sed, předklon až do polohy, ve které osa vedená ramenními klouby protne svislou rovinu vedenou osou kyčelních kloubů

2. doba - zpět do základního postavení;

Cvičení začíná a končí v lehu, cykly na sebe plynule navazují; úprava polohy nohou je možná jen v povolené odpočinkové poloze, využití odrazu od podložky pažemi není povoleno

- lehy-sedy, při nichž bylo porušeno některé z těchto pravidel, se nezapočítají.

Povolená odpočinková poloha je rovna 1. době.

Bodové hodnocení

[illegible]



Příloha č. 1 směrnice č. 01/HSE/01/00/2015

Provedení jednotlivých disciplín testů tělesné zdatnosti a bodové ohodnocení výkonů

Disciplína č.2 b PŘEDNOŽOVÁNÍ V LEHU

Popis: Provádí se v tělocvičně nebo posilovně, doba cvičení 2 minuty. Základní postavení: leh na zádech snožný, ruce ve vzpažení fixovány úchopem za pevnou oporu nebo za pomoci druhé osoby.

Provedení: 1. doba - přednožení obou propnutých nohou současně do svislé polohy

2. doba - zpět do základního postavení:

Cvičení začíná a končí v lehu, nohy musí být po dobu provádění disciplíny propnuté v kolenním kloubu a ve vzájemném kontaktu, přednožování v lehu musí být prováděno plynule tahem v obou dobách provedení.

Povolená odpočinková poloha: z postavení 1. doby přenést kotníky nad hlavu, současně lze pokrčit nohy v kolenou.

Bodové hodnocení

Body	VK 1		VK 2		VK 3		VK 4	
	1	2	1	2	1	2	1	2
	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet
7	34	30	30	26	26	22	22	18
8	36	32	32	28	28	24	24	20
9	38	34	34	30	30	26	26	22
10	40	36	36	32	32	28	28	24
11	42	39	39	34	34	30	30	26
12	44	42	42	36	36	32	32	28
13	46	45	45	38	38	34	34	30
14	48	48	48	40	40	36	36	32
15	50	51	51	42	42	38	38	34
16	52	54	54	44	44	40	40	36
17	54	57	57	46	46	42	42	38
18	56	60	60	48	48	44	44	40
19	58	63	63	50	50	46	46	42
20	60	66	66	52	52	48	48	44
Za každý další cvik +1b								



Příloha č. 1 směrnice č. 01/HSE/01/00/2015

Provedení jednotlivých disciplín testů tělesné zdatnosti a bodové ohodnocení výkonů

Disciplína č.3 ČLUNKOVÝ BĚH

Popis: Provádí se v tělocvičně, na atletické dráze nebo přehledné rovné trati bez převýšení, s vyznačenou startovní a cílovou čarou.

Provedení: Vyznačíme 10 m úsek dvěma kužely. Na povel vybíhá cvičící ze startovní čáry (1. kužel), který má startující po levé ruce, oběhne 2. kužel z levé strany (tzn. že ho má po pravé ruce) a vrací se ke startovní metě, kde kužel obíhá z pravé strany (tzn. že ho má po levé ruce) a pokračuje znovu k druhému kuželu. Ten již neobíhá, pouze se ho dotkne rukou a vrací se ke startovní čáře. Disciplína končí proběhnutím startovní/cílové čáry. Při správném provedení proběhnutá trať mezi prvním a druhým úsekem tvoří osmičku.

Čas v cíli se měří s přesností na 0,1 sekundy.

Bodové hodnocení

[illegible]



Příloha č. 1 směrnice č. 01/HSE/01/00/2015

Provedení jednotlivých disciplín testů tělesné zdatnosti a bodové ohodnocení výkonů

Disciplína č.4 - BĚH 2.000 M

Popis: Provádí se na atletické dráze nebo přehledné rovné trati, s vyloučením veškeré dopravy, bez převýšení, s vyznačenou startovní a cílovou čarou, případně obrátkou.

Provedení: cvičenci na povel vyběhají a bez přerušení běží nebo střídají běh s chůzí po dráze (trati). Čas v cíli se měří s přesností na 1 sekundu;

Bodové hodnocení

Body	VK 1		VK 2		VK 3		VK 4	
	1	2	1	2	1	2	1	2
	čas	čas	čas	čas	čas	čas	čas	čas
7	11:00	12:00	12:00	13:00	13:00	14:00	14:00	15:00
8	10:40	11:40	11:40	12:40	12:40	13:40	13:40	14:40
9	10:20	11:20	11:20	12:20	12:20	13:20	13:20	14:20
10	10:00	11:00	11:00	12:00	12:00	13:00	13:00	14:00
11	9:56	10:56	10:56	11:56	11:56	12:56	12:56	13:56
12	9:52	10:52	10:52	11:52	11:52	12:52	12:52	13:52
13	9:48	10:48	10:48	11:48	11:48	12:48	12:48	12:48
14	9:44	10:44	10:44	11:44	11:44	12:44	12:44	12:44
15	9:40	10:40	10:40	11:40	11:40	12:40	12:40	12:40
16	9:36	10:36	10:36	11:36	11:36	12:36	12:36	12:36
17	9:32	10:32	10:32	11:32	11:32	12:32	12:32	12:32
18	9:28	10:28	10:28	11:28	11:28	12:28	12:28	12:28
19	9:24	10:24	10:24	11:24	11:24	12:24	12:24	12:24
20	9:20	10:20	10:20	11:20	11:20	12:20	12:20	12:20
21	9:16	10:16	10:16	11:16	11:16	12:16	12:16	12:16
22	9:12	10:12	10:12	11:12	11:12	12:12	12:12	12:12
23	9:08	10:08	10:08	11:08	11:08	12:08	12:08	12:08
24	9:04	10:04	10:04	11:04	11:04	12:04	12:04	12:04
25	9:00	10:00	10:00	11:00	11:00	12:00	12:00	12:00
26	8:56	9:56	9:56	10:56	10:56	11:56	11:56	11:56
27	8:52	9:52	9:52	10:52	10:52	11:52	11:52	11:52
28	8:48	9:48	9:48	10:48	10:48	11:48	11:48	11:48
29	8:44	9:44	9:44	10:44	10:44	11:44	11:44	11:44
Za každé minus 2 sekundy +1b								



Příloha č. 1 směrnice č. 01/HSE/01/00/2015

Provedení jednotlivých disciplín testů tělesné zdatnosti a bodové ohodnocení výkonů

Disciplína 4b - PLAVÁNÍ 100 M

Popis: Plave se v 25 m nebo 50 m krytém nebo otevřeném bazénu s vyznačenými oddělenými dráhami.

- plnění disciplíny začíná skokem ze startovního bloku nebo ze břehu bazénu; je povolen i start z vody - v jedné plavecké dráze smí plavat jen jeden zkoušený; plavat lze libovolným způsobem, v průběhu plavání lze střídát libovolně plavecké styly - při obrátkách se zkoušený musí dotknout kteroukoliv částí těla stěny bazénu a může krátce přerušit plavání - je povoleno oznamovat mezičasy, signalizovat počet uplavaných (zbývajících) bazénů, ale jen tak, aby nebyla narušena práce rozhodčích,
- opustí-li zkoušený neúmyslně vyhrazenou plaveckou dráhu, smí po opravě chyby pokračovat v plnění disciplíny,
- chození po dně a úmyslné opuštění plavecké dráhy znamená okamžité ukončení testu.

Bodové hodnocení

[illegible]