

Příloha 5

Principy nového pojetí ve výcviku strážníků obecní policie

Číslo výzkumného úkolu: 06-2020-VÚBP

Název výzkumného úkolu: Hodnocení a řízení pracovních
rizik strážníků obecní policie v kontextu přijímaných
bezpečnostních opatření

Hlavní řešitel: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v. v. i.

Spoluřešitel: -



©2021

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

Principy nového pojetí ve výcviku strážníků obecní policie

1. Psychofyzická cvičení
2. Výživa a zdravý životní styl
3. Trénink relaxace a koncentrace pomocí technologií
4. Zvládání limitních situací / SEMAFOR

1 Psychofyzická cvičení

Snižování svalového přepětí v oblasti krku, šíje a ramen

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

Provedení:

- Na funkčním modelu páteře upozorňujeme na nebezpečí záklonu hlavy se současným kroužením hlavy (zvýšený tlak na páteřní tepnu).
- Automasážní postup oblasti hlavy, krku, šíje a ramen k uvolnění napětí svalů.
- Provedeme nádech celou dechovou vlnou, zvedneme ramena k uším a s rychlým výdechem setřeseeme napětí z těla.
- Jako alternativní metodu učíme automasáž akupresurních bodů pro krk, šíji a ramena (tlaková masáž bodů, kdy postupujeme od středu báze lebky podél okraje kosti směrem ven, pak stiskem body vpravo a vlevo od krčních obratlů C1 směrem dolů až po C6).

Snižování svalového přepětí v oblasti dlaně, zápěstí a předloktí

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

Provedení:

- Automasážním postupem masírujeme a zahříváme oblast prstů, dlaní, zápěstí a předloktí.
- Protážením zápěstí uvolníme případné svalové napětí.

Snižování svalového přepětí v oblasti chodidel

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

Provedení:

- Na akupresurní mapě chodidla ukazujeme nejdůležitější akupresurní body, zároveň vysvětlujeme automasážní postup, sílu stisku a negativa akupresury.

Základní dechové a koncentrační technika ke snižování stresu a napětí (vnímání a vedení dechu)

Principem cvičení na snižování stresu je uvolnění přetíženého sympatického nervového systému, zabránění rychlému povrchovému hrudnímu dýchání, které snižuje přívod kyslíku do mozku. Využíváme vědomého soustředění na to, co právě děláme. Vliv dlouhodobého stresu způsobuje ohrožení stálosti vnitřního prostředí organismu. Stresový hormon kortizol, který je při chronickém stresu nadměrně produkován, zvyšuje účinky volných radikálů v neuronech hipokampu. Pokud člověka trápí akutní stres příliš dlouho, nadledvinky nakonec vypoví službu a my se cítíme unavení a vyčerpaní.

Koncentrace je schopnost soustředit svoje myšlení do směru, který zamýšlíme (koncentrace na dech, vedení dechu, teplo...)

Provedení:

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

Taktická svalová relaxace

Jedná se techniku na rychlé zotavení po intenzivní fyzické námaze nebo v extrémním stresu.

Provedení:

- Postup je obdobný jako u antistresového dechového cvičení.



- Zaměření pozornosti provádíme na konkrétní svalovou skupinu, kterou potřebujeme uvolnit.
- Například u odstřelovače se provádí taktická svalová relaxace srdečního svalu za účelem snížení tepové frekvence nebo snížení napětí okohybných svalů pro lepší zrak.

Taktické snižování srdeční frekvence

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

Provedení:

- Vizualizace synchronizace přirozených rytmů těla (pulz, dechová frekvence, mozková frekvence) za současného zklidnění činnosti HPA osy (hypotalamus-hypofýza-nadledviny).
- Nádech na tři doby, na tři doby zadržetí dechu, na tři doby výdech.
- V případě, že nám to situace dovolí, přiložíme levou ruku na střed hrudníku, soustředíme se na tep, pravou ruku přiložíme do oblasti pupku s představou, že srdeční tep určuje a hlavně postupně zpomaluje činnost nadledvinek produkujících adrenalin.

Dechové cvičení pro odstranění strachu při úniku ze situace ohrožující život „CLONA“

Provedení:

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

Vitalizační cvičení

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

Provedení:

- Masírujeme svaly a klouby.
- Postupujeme třením od prstů levé ruky přes dlaň, zápěstí, předloktí, loket... promasírujeme postupně.

- Zaměříme se na akupresurní body krku, bederní oblasti a oblasti kolen.
- Provedeme poklepovou masáž ve stejném postupu jako masáž třením.
- Technika Qi Gong na zvyšování energetického potenciálu – trénuje vnitřní kultivaci organismu pomocí dechového a vizualizačního cvičení.

Taktická vitalizace

Provádíme v případě, že máme velmi omezené časové možnosti, nebo v automobilu při prvních pocitech únavy.

Provedení:

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

Oční cvičení pro zlepšení zraku a odstranění napětí okohybných svalů

Vycházíme z vědecky ověřených metod zlepšování zraku přirozenou cestou. Kolem oka je celkem šest svalů, které řídí pohyby očí. Napětí v nich působí strnulost a menší přizpůsobivost očí. Výzkumy na Harvardově univerzitě ukázaly, že udržují-li tyto svaly oko v jedné (strnulé) pozici po delší dobu, dochází ke stlačení oka, a tedy k deformaci tvaru oční bulvy. Ostré vidění není dáno jen silou očních svalů, stejně jako není dáno pouze tvarem očí a očních bulev. Ve skutečnosti je určováno tím, že všechny části zrakového systému – ciliární tělísko, oční čočky, oční svaly, tvar oční bulvy – navzájem spolupracují, vytvářejí harmonický celek a jsou zároveň pružné, volněné a koordinované s činností našeho mozku. Tato koordinace je odrazem schopnosti našeho mozku ovládat zrak – a takovou schopnost je možno znovu vybudovat a cvičit.

Provedení:

- Při cvičení vysvětlujeme, že technika slouží zejména k částečnému odstranění napětí okohybných svalů (cvičení palming) a částečné snížení nitroočního tlaku.
- Při každodenním cvičení okohybných svalů lze za určitých podmínek zlepšit zrak a zvýšit zrakovou ostrost.
- Provádíme trénink oční koncentrace na černý bod, na plamen svíčky, v případě běhu nebo chůze na předmět např. strom, který očima fixujeme a necháme se pomocí vizualizace přitahovat k tomuto předmětu.
- Cvičení okohybných svalů (otevřenýma i zavřenýma očima opisujeme ciferník, provádíme kroužení, ležatou osmičku, otevřenýma očima provádíme „hru na pozoun“ a střídavé pohledy).
- Provádíme řízenou sedmiminutovou relaxaci na odstranění napětí okohybných svalů. Velmi se osvědčil malý test účinnosti cvičení na odstranění svalového

napětí. Zraková tabulka, kterou přečteme na vzdálenost natažené paže určitou velikost písma a po ukončení relaxace opět ověříme za stejných světelných podmínek a ve stejné vzdálenosti zrakovou ostrost. Velmi často účastníci cvičení přečtou o řádek menší písmo.

Cvičení srdeční koherence ke stabilizaci autonomní nervové soustavy

Správné brániční dýchání a vizualizace podporuje uklidňující parasympatickou aktivitu, zatímco sympatická činnost je potlačena. V kalifornském Heartmath Institutu, provedli vědeckou studii na zkoumání a aplikaci srdeční koherence. Dr. Laskin, vědecké experimenty na Stafordské univerzitě, 6 týdenní výcvik pro pacienty se srdeční nedostatečností, 30 min. denně s následujícími výsledky: snížení míry stresu o 22 % a deprese o 34 %, zlepšení fyzického stavu organismu o 14%, snížení koncentrace kortizolu v krvi o 23 %, pokles krevního tlaku. V jedné studii uveřejněné v American Journal of Cardiology ukázali vědci z Heartmath Institute, že pouhé vyvolání pozitivní emoce nějakou vzpomínkou nebo představou velmi rychle navodí přechod variability srdeční frekvence do fáze koherence. Koherence mezi srdcem a emočním mozkem stabilizuje autonomní nervovou soustavu – rovnováhu sympatiku a parasympatiku. Jakmile takové rovnováhy dosáhneme, dospěli jsme do optimálního stavu, kdy jsme schopni řešit nejrůznější situace. Speciální dechové cvičení, které slouží k uvedení srdce a mozku do rovnováhy má 3 fáze.

Provedení:

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

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

Relaxační cvičení pro optimalizaci spánkového režimu

Cvičení k odstranění svalového napětí před spánkem umožňuje upravit spánkový režim tak, abychom se ráno probudili ještě víc svěží a odpočatí. Zásadní je při tomto cvičení pochopení pojmů Koncentrace/Superkoncentrace. Princip spočívá v postupu, kterým odstraníme z těla svalové napětí pomocí protahovacích cvičení a účinné celotělové relaxace. Tělo tak nemusí pracovat s napětím. Spánek potřebujeme pro regeneraci sil a obnově organismu. Během spánku se střídají stavy „NON REM“ a „REM“. NON REM je spánek, kdy je aktivita neuronů v mozku celkově nízká, stejně jako teplota mozku klesá, v této fázi i mozek relaxuje a regeneruje se celé tělo.

Provedení:

- Uvolnit svalové napětí např. lehkým třesením těla nebo libovolné protahovací cviky.
- Lehké třesení tělem - pohyb vychází z oblasti pánve a vlnovitě se šíří do celého těla.
- Volné třesení, houpání, jako když matka houpá dítě, pocit poklesu, ztěžknutí, svalového uvolnění. Důležité je udržet vzpřímený postoj.
- Vědomé svalové uvolnění (postup).
- Břicho.
- Bránice, podžebrí.
- Hrudník.
- Ramena a paže.
- Šíje a krk.
- Zátylek, temeno.
- Obličej – čelo, oblast očí, mimické svaly, čelisti.
- Záda – mezilopatkové svaly, vzpřimovače, bedra.
- Pánev, hýždě, kyčle.
- Nohy, stehna, lýtka, chodidla.
- Celé tělo, pak je náhlá stopka a procítění cirkulace, břišní dýchání.
- Po ulehnutí do postele vyřešit psychické problémy, tělo nesmí usínat ve stavu psychického vyčerpání a nervozity. Analyzovat předchozí den, co se povedlo, co nikoli, co je potřeba zlepšit, na čem zapracovat. Případně si naplánovat další den.



Naprogramovat si zítřek jako úspěšný den. Případně požádat o nějakou radu, či nadhled nad situací, kterou řešíme.

- Provedeme celkovou relaxaci organismu pro odstranění svalového napětí. Využijeme znalosti z předchozího nácviku tréninku bráničního dýchání s prodlouženým výdechem. Postupně „prodýcháváme“ jednotlivé části těla a orgány s vizualizací odstranění svalového napětí.

Flow při práci

Jde o tok myšlenek, intenzivní ponoření do práce, která trvá dlouhou dobu, ale člověk si při tom vůbec nemusí reálně uvědomovat plynutí času. Tento stav lze nazvat jako trans tvořivosti, kdy se naše myšlenky řadí do logického proudu, který plyne hladce a nenásilně jako voda v řece.

Provedení:

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

Všímavá chůze

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

Provedení:

- Při chůzi se dodržuje princip rovných zad bez napětí svalstva.
- Snažíme se o vyladění došlapu, pracujeme s těžištěm.
- Provádíme speciální techniku bráničního dýchání.
- Nádech i výdech ideálně pouze nosem.



- Během chůze se snažíme vnímat přítomný okamžik pomocí všech smyslů.
- Soustředíme se na jednoduchý pohyb a dosažení vnitřního klidu.
- Trénujeme současně mysl i tělo.

Meditativní běh

Principem meditativního běhu je vizualizace, regulace vlastních emocí, optimalizace práce se zásoby glukózy, jejíž největší část se využívá pro činnost mozku a pro regulaci fyzické výkonnosti.

Provedení:

- Podstatou je vytrvalostní běh doprovázený nepřetržitými představami, které umožňují plně odpoutat pozornost od tělesných pocitů a upevnit kladné emoce.
- Při běhu se provádí speciální technika bráničního dýchání.
- Nádech i výdech ideálně pouze nosem z důvodu nutnosti dosažení nižších tepových frekvencí.
- Pohled očí je vhodné zaměřit do dálky na nějaký předmět, neuhýbat a nechat se jakoby přitáhnout k tomu předmětu.
- Soustředění je s cílem získání pocitu tělesné lehkosti a pohybu rychle a neobyčejně lehce ve stavu meditačního transu.
- Trénujeme současně mysl i tělo.
- Techniku informativně doporučujeme jako vhodnou pro přežití v extrémních podmínkách.

2 Výživa a zdravý životní styl

Ve spolupráci s výživovým poradcem Ing. Petrem Havlíčkem jsme vytvořili systém jednoduchých odpovědí na nejčastější dotazy příslušníků ohledně toho co jíst na noční službě, co jíst po noční službě, abych se lépe vyspal, co jsou potravinové intolerance, jaký je nejlepší způsob stravování pro optimalizaci tělesné hmotnosti. Pro optimální výsledek je nutné absolvovat celou škálu vyšetření a sestavení jídelníčku na míru. Velký význam má stresové zatížení, práce na směny nebo dostatek pohybu.

Provedení:

- Méně jídla znamená lepší zdraví – omezením kalorií lze řešit například vysoký krevní tlak, zlepšit zrakovou ostrost nebo optimalizovat činnost mozku (budování nových neuronových sítí, omezení produkce volných radikálů, zvýšení schopnosti mitochondrií produkovat zdroj energie adenosintrifosfát (ATP)).

- Zásady zdravé racionální stravy.
- Snídaně – sacharidy.
- Přesnídávka – ovoce, jogurt.
- Oběd – sacharidy, přílohy + bílkovina + zelenina.
- Svačina – zelenina + bílkoviny (již bez ovoce a sacharidů).
- Večeře – zelenina + bílkoviny a malá porce sacharidů.
- Nebezpečná triáda 3B – bílá mouka, bílý cukr, bílé nasycené transmastné kyseliny.
- Odkyselení organismu – měření pH moči pomocí lakmusových papírků, informace o zásaditých potravinách.
- Rizika doplňků stravy – nadměrná spotřeba proteinů zatěžuje játra a ledviny, umělá sladidla mění frekvenci mozkových vln.
- Dostatečný pitný režim.
- Detoxikace organismu – ostropestřec, spirulina, chlorella, zelený ječmen.
- Snižování LDL cholesterolu – více zeleniny, více fyzického cvičení vytrvalostního charakteru.
- Systém zjišťování intolerance potravin (zejména na lepek).
- Systém vědomé stravy (založená na vědeckých výzkumech, kombinuje poznatky z psychologie zdraví s nejmodernějším výzkumem v oblasti výživy. S pomocí aktivního vnímání přítomnosti „být tady a teď“ nasměruje k novému vztahu k jídlu).

3 Trénink relaxace a koncentrace pomocí technologií

AVS psychowalkman

Audio vizuální stimulace pomocí specifických zvuků a světel určité frekvence. Využíváme přístroj LAXMAN.

Provedení:

- Odstranit trému před výkonem (pomocí programů převážně v hladině alfa nebo théta).
- Relaxovat a regenerovat organismus po výkonu (pomocí relaxačních programů).
- U vytrvalostních běžců zaznamenal jeden z výzkumů, že při použití klasických regeneračních technik dosáhli závodníci plné restituce fyzické kondice po výkonu

za 12 – 17 dní, a při současném použití klasických technik a AVS přístrojů jí dosáhli za 4 – 10 dní.

- Aktivace smyslová i tělesná před sportovním výkonem (pomocí energizačních programů).
- Zvýší koncentraci před výkonem (pomocí programů na soustředění, a to především v hladině SMR – tato hladina vědomí je naprosto zásadní a ideální – je to stav, kdy fyzická úroveň je zcela maximálně synchronizována s psychickým soustředěním tzv.: „lehké tělo a chladná hlava“.

Brainjogging

Kompletní program pro trénink mozku (paměť, koncentrace, řečové funkce, logické myšlení, vizuálně – prostorová orientace). Využíváme výukové CD f. Happy neuron vyvinuté francouzskou armádou pro výcvik kognitivních funkcí. Má vysokou variabilitu, snadnou instalaci a ovládání. Výhodou je, že poskytuje srozumitelné výsledky srovnatelné s jinými trénujícími lidmi. Vizualizace také ukazuje, které části mozku trénujeme.

Provedení:

- Pro individuální zájemce, kteří mají zájem o rozvoj kognitivních funkcí.

Biofeedback

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

Provedení:

- Využíváme zde přístroj pro měření variability srdeční frekvence **emWave2**. Jedná se o vědecky ověřený počítačový systém, který učí lépe vnímat techniku srdeční koherence (optimální stav, ve kterém srdce, mysl a emoce spolupracují synchronně a vyváženě). emWave technologie shromažďuje data prostřednictvím snímače tepových pulsů a překládá informace srdečních rytmů do snadno pochopitelné grafické podoby v počítači anebo jednoduše lze sledovat světelné ukazatele na přenosném osobním emWave2 zařízení.

Neurofeedback

Neurofeedback se nazývá metoda, která nám umožní ovládat své mozkové vlny. Jedná se o sebeučení mozku pomocí tzv. biologické zpětné vazby. V rámci edukačního procesu nám umožňuje lepší pochopení funkcí mozku a mozkových frekvencí. Největší přínos však jednoznačně spočívá ve zdravotních účincích, při zvyšování psychické odolnosti, práci se stresem, prevenci syndromu vyhoření a léčbě traumat a posttraumatické stresové poruchy. Využíváme přístroje **MUSE a NEUROSET 3**.

Provedení:

- Pomocí měření mozkových vln vysvětlujeme následující vztah frekvence mozkových vln/aktivita mozku.
- Super beta – vysoké frekvence 19–35 Hz – vzrušení, vrcholný výkon, napětí, podrážděnost.
- Střední beta – 16–19 Hz – pásmo aktivity s vnější pozorností.
- Nízká beta – 13–19 Hz – pásmo uvolněné vnější pozornosti.
- Alfa vlny 7–13 Hz – pásmo bdělosti bez napětí a bez soustředěného myšlení.
- Theta vlny 4-7 Hz nastávají při velmi hlubokém uvolnění.
- Delta vlny 0,5 – 3 Hz se vyskytují při bezesném spánku a dochází tak k výrazné regeneraci životních funkcí a ke vzniku energetických rezerv.
- Pomocí specifických tréninkových programů učíme pochopit relaxaci skrze uvědomění si vnitřního stavu organismu při stresu a relaxaci.
- Pomocí specifických programů učíme základní principy koncentrace a základní zásadu při koncentraci v nestandardních podmínkách (hluk, dětský pláč...).

Testování stresového zatížení organismu.

Biologická zpětná vazba, tj. informace o naší fyziologii, nám dává zpětnou vazbu o sledované činnosti ihned a stále. Využití lékařského přístroje k měření mnoha funkcí činnosti mozku, rytmu srdce, dýchání, teploty, svalové činnosti. Prevence a zlepšování zdravotního stavu.

Provedení:

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

4 Zvládání limitních situací / SEMAFOR

Jedná se o spojení zvyšování fyzické a psychické odolnosti do celku, který má za úkol připravit účastníky našeho kurzu na zvládání limitních krizových situací. Jde o modelové situace, postavené na třech úrovních nebezpečí při konfrontaci služebního zákroku.

Používané techniky:

Vnitřní dialog

Zvyšování fyzické odolnosti;

Fyzické otužování těla;

Otužování těla v chladu. Metoda slouží k zvyšování imunity a odolnosti vůči stresu strážníků obecní policie. Důležitým hlediskem je i schopnost se aklimatizovat ve vysoké i nízké teplotě prostředí;

Zvládání stresu v limitních situacích;

Kontrola emočních reakcí na stres;

Techniky sebeochrany a sebeobran;

SEMAFOR.

Lidé reagují přesně tak, jak trénují. Bez správného tréninku většina lidí při konfliktu zamrzne. Během modelové situace se dodržují nastavená pravidla, aby nedošlo ke zranění účastníků. Strážník je zpočátku postaven do scénáře, který je věrným obrazem situace na ulici a učí se rozeznat signály blížícího se konfliktu a poté jeho eskalace. Při modelové situaci je také využíváno tlaku prostředí na vyvolání stresu (zvuky, chladné prostředí, tma). Strážník nepostoupí do dalšího stupně bez toho, aby perfektně zvládnul stupeň předchozí. Aplikovat realitu neznámá jen aplikovat verbální komunikaci běžnou v dané situaci, ale sladit tuto komunikaci s neverbálním projevem i situačním rozmístěním útočnicka nebo většího počtu útočníků. Je proto důležité, aby se strážník naučil vyrovnat se s prudkým nárůstem adrenalinu.

Zelená zóna – strážníci řeší verbální konflikt, snaho o jeho udržení bez přechodu do fyzické konfrontace. Strážník se snaží zabránit jeho eskalování, a naopak se snaží o jeho zklidnění. Strážník se také musí naučit pracovat s hlasem, aby dokázal zklidnit konflikt ještě předtím, než se překloupí do fyzického útoku. Zkušenosti ukazují, že značnou část informací získává člověk z tzv. neverbální komunikace. Tedy odečítá výraz tváře, způsoby držení těla apod. Z toho je jasně vidět, jak jsou použita gesta v rizikové situaci zásadní. Není naším cílem zde vysvětlovat významy gest, rozdíly podle národnosti nebo podle sociálního prostředí, ale dát strážníkovi několik jednoduchých návodů, jak postupovat při zklidňování vyhrocené situace a čemu věnovat pozornost. Z jednání strážníka by měla být cítit korektnost a profesionalita. Strážník by si měl být svým chováním naprosto jist, protože ví, že zákon je na jeho straně a on není v pozici, kdy by se měl obhajovat, musel se rozčilovat nebo se dokonce snažil danou osobu svým chováním zastrašit. Komunikace strážníka by vždy měla vycházet ze zásad empatického chování.

Oranžová zóna – dochází k fyzické konfrontaci, snaha o její okamžité ukončení, znehybněním pachatele. Využití donucovacích prostředků.



Červená zóna – dochází k útoku na strážníky chladnou nebo palnou zbraní. Nejnebezpečnější zbraň je ta, která není vidět. Například pokud strážník už z dálky vidí, že pachatel má v ruce baseballovou pálku, okamžitě ví, co by mohlo následovat. Pokud má ale osoba ruce v kapse nebo za zády a strážník je nevidí, tak si nemůže být nikdy jistý, jestli v nich nedrží např. nůž, střelnou zbraň nebo jiný předmět, který může bleskově a nečekaně jako zbraň použít. I malý a v ruce téměř neviditelný nůž může být život ohrožující problémem. Tím vzniká nebezpečí vážného poranění strážníků nebo může skončit i jejich smrtí. Proto zde je nutné využití maximální převahy ze strany strážníků obecní (městské) policie, pomocí donucovacích prostředků.